

**PERBEDAAN STRES AKADEMIK SISWA *FULL DAY SCHOOL* DAN
REGULER DI SMP AISYIYAH MUHAMMADIYAH 3 DAN
SMP NU HASYIM ASYARI KOTA MALANG**

**TUGAS AKHIR
Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**



Oleh:

Marya Nurhana

NIM 155070201111005

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
MALANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

PERBEDAAN STRES AKADEMIK SISWA *FULL DAY SCHOOL* DAN REGULER DI
SMP AISYIYAH MUHAMMADIYAH 3 DAN SMP NU HASYIM ASYARI
KOTA MALANG

Oleh:

Marya Nurhana

NIM 155070201111005

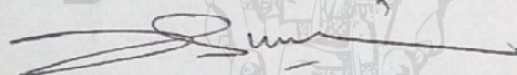
Telah diuji pada

Hari : Senin

Tanggal : 20 Mei 2019

dan dinyatakan lulus oleh:

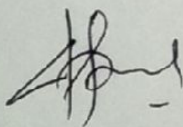
Penguji I



Dr. Kuswanto Rusca Putra, S.Kep., M.Kep.

NIP.197905222005021005

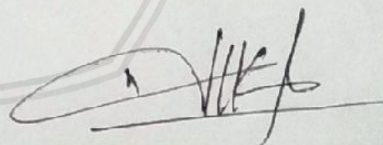
Penguji II/ Pembimbing I



Ns. Lilik Supriati, S.Kep., M.Kep

NIP. 198305052010122006

Penguji III/ Pembimbing II

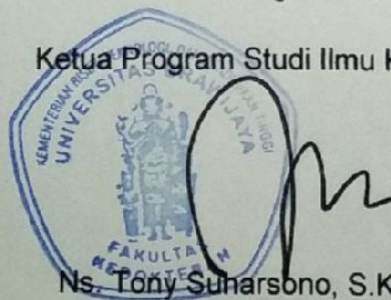


Ns. Evi Harwati Ningrum, S.Kep., MHSM

NIP. 2012018704212001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ns. Tony Sunarsono, S.Kep., M.Kep

NIP.198009022506041003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marya Nurhana
NIM : 155070201111005
Program studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Kedokteran Universitas Brawijaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain. Apabila kemudian hari pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Malang, 10 Mei 2019

Yang membuat pernyataan,

Marya Nurhana

NIM. 155070201111005

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terimakasih saya ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya selama proses pengerjaan tugas akhir ini. Dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. dr. Wisnu Barlianto, MSiMed, SpA(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
2. Ns. Tony Suharsono, S.Kep., M.Kep. selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya.
3. Dr. Kuswanto Rusca Putra, S.Kep., M.Kep. yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan kritik yang membangun terhadap Tugas Akhir ini.
4. Ns. Lilik Supriati, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terimakasih atas segala bantuan, bimbingan, waktu, saran dan kesabaran yang telah diberikan.
5. Ns. Evi Harwiati Ningrum, S.Kep., MHSM. selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terimakasih atas segala bantuan, bimbingan, waktu, saran dan kesabaran yang telah diberikan.
6. Seluruh dosen pengajar yang selama ini telah memberikan ilmu dan pelajaran sehingga penulis bisa sampai pada titik saat ini.
7. Ibu dan Bapak yang selalu mendoakan dan mendukung dari awal perkuliahan hingga pengerjaan tugas akhir ini.

8. Kepala SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
9. Guru SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari yang telah membantu dalam proses pengambilan data.
10. Adik-adik SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari yang saya sayangi, yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Teman-teman PSIK 2015 yang selalu menguatkan selama pengerjaan tugas akhir ini.
12. Terimakasih kepada seluruh pihak yang belum dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT memberikan yang terbaik untuk kita semua.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu penulis sangat terbuka untuk menerima saran dan kritik yang dapat membangun. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Malang, 10 Mei 2019

Penulis

ABSTRAK

Nurhana, Marya. 2019. **Perbedaan Stres Akademik Siswa Full Day School dan Reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang**. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Ns. Lilik Supriati, S.Kep., M.Kep. (2) Ns. Evi Harwiati Ningrum, S.Kep., MHSM.

Full day school ialah sekolah yang pembelajarannya dimulai jam 06.45 hingga 15.30 selama 5 hari dalam satu minggu. Sedangkan sekolah reguler adalah sekolah umum yang tidak memuat program tambahan khusus di dalamnya dan berlangsung dari pukul 07.00-12.30 selama 6 hari. Beban pelajaran dan tugas yang terlalu banyak dalam waktu lama dapat memicu timbulnya stres akademik pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan stres akademik siswa *full day school* dan reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang. Rancangan penelitian yang digunakan ialah *cross sectional* pada 180 siswa kelas VII-IX SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang. Instrumen yang digunakan ialah *Academic stress inventory*. Hasil analisis uji *Mann Whitney* terhadap sistem pembelajaran dan stres akademik menunjukkan nilai *p value* < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara stres akademik siswa *full day school* dan reguler.

Kata kunci: Stres Akademik, *Full Day School*, Sekolah Reguler

ABSTRACT

Nurhana, Marya. 2019. **Differences Academic Stress in Full Day and Regular Students at SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 and SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang**. Final Assignment, Nursing Science Program, Faculty of Medicine, Brawijaya University. Supervisors: (1) Ns. Lilik Supriati, S.Kep., M.Kep. (2) Ns. Evi Harwiati Ningrum, S.Kep., MHSM.

Full day school is a school where learning begins at 6:45 a.m. to 3:30 p.m. for 5 days a week. While regular school is a public school that does not contain special additional programs in it and runs from 07.00-12.30 for 6 days. The burden of learning and assignments that are too long for a long time can lead to the emergence of academic stress in students. This study aims to analyze the differences in academic stress in full day school and regular students at SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang and SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang. The research design used was cross sectional for 180 students of class VII-IX of SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang. The instrument used is Academic stress inventory. The results of the Mann Whitney test analysis of the learning system and academic stress showed p value <0.05 , which means that there were significant differences between the academic stress of full day school and regular students.

Keywords: Academic Stress, Full Day School, Regular School

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Full Day School</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Full Day School</i>	7
2.1.2 Tujuan <i>Full Day School</i>	7
2.1.3 Sistem Pembelajaran <i>Full Day School</i>	9
2.1.4 Kelebihan dan Kekurangan <i>Full Day School</i>	10
2.2 Program Sekolah Reguler	11
2.2.1 Definisi Sekolah Reguler	11
2.2.2 Sistem Pembelajaran Sekolah Reguler	12
2.2.3 Kelebihan dan Kekurangan Sekolah Reguler	13
2.3 Perbedaan <i>Full Day School</i> dan Reguler	14
2.4 Stres Akademik	15
2.4.1 Definisi Stres Akademik	15
2.4.2 Faktor Penyebab Stres Akademik	16
2.4.3 Gejala Stres Akademik	18
2.4.4 Dampak Stres Akademik	19
2.4.5 Pengukuran Stres Akademik	21

2.5 Perbedaan Stres Akademik Siswa <i>Full Day School</i> dan Reguler	22
---	----

BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep	24
3.2 Keterangan Kerangka Konsep	25
3.3 Hipotesis Penelitian	26

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian.....	27
4.2 Populasi dan Sampel.....	27
4.2.1 Populasi	27
4.2.2 Sampel.....	27
4.2.3 Jumlah Sampel.....	28
4.2.4 Teknik Sampling.....	29
4.3 Variabel Penelitian.....	29
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
4.5 Bahan dan Alat/ Instrumen Penelitian.....	31
4.5.1 Alat/ Instrumen Penelitian.....	31
4.5.2 Uji Validitas	32
4.5.3 Uji Reliabilitas.....	33
4.6 Definisi Operasional.....	34
4.7 Prosedur Penelitian	35
4.8 Analisa Data	36
4.8.1 Pre Analisa.....	36
4.8.2 Analisa Data.....	37
4.9 Etika Penelitian	38

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
5.2 Analisa Varian.....	42
5.3 Data Umum	42
5.3.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia.....	42
5.3.2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	42
5.3.3 Karakteristik Responden berdasarkan Kelas	43

5.4	Data Khusus	43
5.4.1	Data Stres Akademik.....	43
5.4.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Dimensi Stres Akademik	45
5.5	Perbedaan Stres Akademik Siswa <i>Full Day School</i> dan Reguler	48

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1	Stres Akademik pada Siswa	49
6.2	Stres Akademik pada Siswa <i>Full Day School</i>	51
6.3	Stres Akademik pada Siswa Reguler	53
6.4	Perbedaan Stres Akademik Siswa <i>Full Day School</i> dan Reguler	54
6.5	Implikasi.....	56
6.5.1	Praktik Keperawatan	56
6.5.2	Praktik Pendidikan.....	57
6.6	Keterbatasan Penelitian.....	57

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

7.1	Kesimpulan.....	58
7.2	Saran.....	58

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	----

LAMPIRAN	65
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan <i>Full Day School</i> dan Reguler	14
Tabel 4.1 Jumlah Responden Penelitian.....	29
Tabel 4.2 Perbedaan Nilai Siswa	30
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Kuesioner Stres Akademik	32
Tabel 4.4 Skor Kuesioner Akademik.....	32
Tabel 4.5 Definisi Operasional.....	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia.....	42
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Gender	42
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kelas	43
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Stres Akademik	43
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Stres Akademik berdasarkan Usia	44
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Stres Akademik berdasarkan Gender.....	44
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Stres Akademik berdasarkan Kelas.....	45
Tabel 5.8 Distribusi Dimensi Guru	45
Tabel 5.9 Distribusi Dimensi Nilai	46
Tabel 5.10 Distribusi Dimensi Ujian	46
Tabel 5.11 Distribusi Dimensi Belajar dalam Kelompok	46
Tabel 5.12 Distribusi Dimensi Teman Sebaya	47
Tabel 5.13 Distribusi Dimensi Manajemen Waktu.....	47
Tabel 5.14 Distribusi Dimensi Diri Sendiri	48
Tabel 5.15 Tabulasi Silang Stres Akademik.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Kelaikan Etik.....	65
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 3 Penjelasan Izin Orang Tua untuk Mengikuti Penelitian.....	68
Lampiran 4 Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian	70
Lampiran 5 Pernyataan Persetujuan Orang Tua untuk Berpartisipasi	72
Lampiran 6 Pernyataan Persetujuan untuk Berpartisipasi.....	73
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i> Orang Tua.....	74
Lampiran 8 <i>Informed Consent</i> Siswa	75
Lampiran 9 <i>Academic Stress Inventory</i>	76
Lampiran 10 Kuesioner Penelitian	79
Lampiran 11 Lembar Konsultasi	84
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	89
Lampiran 13 Tabulasi Data Karakteristik Variabel.....	91
Lampiran 14 Analisa Data.....	95
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 16 Curriculum Vitae.....	98

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Full day school adalah sekolah sepanjang hari, atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45-15.30 (Baharuddin, 2009). *Full day school* merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan selama sehari penuh selama lima hari untuk pendalaman materi dan satu hari untuk kegiatan ekstrakurikuler (Rudyani, Astuti, & Susanto, 2018). Sedangkan sekolah reguler adalah sekolah umum yang tidak memuat program tambahan khusus di dalamnya dan berlangsung dari pukul 07.00-12.30 selama 6 hari (Rudyani et al., 2018). Hal ini menunjukkan waktu belajar siswa di sekolah dengan sistem *full day school* dengan rata-rata 8 jam jam/hari, lebih lama dibanding sekolah reguler dengan rata-rata waktu belajar 6 jam/hari.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 21 tahun 2017 tentang hari sekolah menyatakan bahwa hari sekolah dilaksanakan selama 8 jam dalam satu hari atau 40 jam selama 5 hari dalam satu minggu (Kemendikbud, 2017). Ketentuan 8 jam tersebut termasuk waktu istirahat selama 30 menit dalam satu hari dan jika sekolah menambahkan jam istirahat maka tidak termasuk dalam 8 jam tersebut (Kemendikbud, 2017). Namun kebijakan ini masih menimbulkan pro dan kontra, sehingga Presiden Republik Indonesia menegaskan bahwa tidak ada keharusan untuk lima hari sekolah (Budiman, 2017).

Perbedaan sistem *full day school* dan reguler terletak pada adanya tambahan program di luar kurikulum Nasional (Rudyani et al., 2018). *Full day school* menambahkan kegiatan yang bersifat pengembangan diri seperti musik, dan kegiatan keagamaan di sekolah (Yulianita, 2013). Pada *full day school* semua kegiatan siswa di sekolah baik belajar, bermain dan beribadah dikemas dalam sebuah sistem pendidikan (Azizah, 2014). Perbedaan *full day school* dan reguler tidak hanya pada perbedaan waktu belajar, namun juga adanya pengintegrasian kegiatan belajar, ekstrakurikuler dan ibadah menjadi satu pada sistem *full day school*. Karena diintegrasikan, maka pengembangan diri ini menjadi penilaian tambahan bagi siswa. Pada sekolah reguler kegiatan pengembangan diri seperti ekstrakurikuler tidak diintegrasikan dalam sistem pendidikan, artinya kegiatan ekstrakurikuler bersifat pilihan.

Student Research Center (SRC) telah melakukan survey mengenai pendapat pelajar terkait penerapan *full day school*, sebanyak 79,5% menyatakan tidak setuju (SRC, 2017). Dari 420 responden menyatakan beberapa alasan penolakan sistem *full day school* ialah menguras tenaga dan pikiran sebanyak 38,25%, tidak bisa membantu orang tua 16,87% serta merasa bosan di dalam kelas sebanyak 15,06% (SRC, 2017). Dapat disimpulkan dengan peningkatan durasi waktu belajar pada sistem *full day school* belum sepenuhnya bisa diterima oleh semua siswa.

Menurut Desmita (2014) sekolah sama dengan organisasi yang memiliki banyak peraturan, nilai, norma dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh anggotanya, begitu pula dengan sekolah. Nilai, norma dan peraturan di sekolah akan berdampak besar terhadap penyesuaian akademik dan

sosial siswa (Desmita, 2014). Kemampuan siswa dalam beradaptasi terhadap tuntutan-tuntutan tersebut dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik (Kiselica, Baker, Thomas, & Reedy, 1994 dalam Desmita, 2014). Sehingga jika siswa tidak mampu beradaptasi dengan baik maka akan timbul stres akademik.

Stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan oleh sekolah akibat dari proses belajar mengajar, tekanan naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, nilai ujian, birokrasi sekolah, keputusan menentukan jurusan dan karir, kecemasan menjelang ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2011 dalam Oktamiati 2013). Stres akademik merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa (Agista, 2011 dalam Odiansyah, 2017). Jadi stres akademik dapat disimpulkan sebagai kondisi dimana adanya tuntutan di lingkungan sekolah namun diluar kemampuan adaptasi siswa.

Stres akademik dapat memberikan dampak terhadap kehidupan pribadi siswa baik secara fisik, psikologis, dan psikososial atau tingkah laku (Hanum, 2013). Penyimpangan perilaku yang dapat terjadi pada siswa akibat stres akademik antara lain mengonsumsi alkohol, merokok, dan kenakalan remaja lainnya (Dayfiventy & Nurhidayah, 2012). Secara psikologis jika tidak segera mendapatkan penanganan, stres akademik dapat menyebabkan depresi dan gangguan kesehatan jiwa pada remaja (Aryani, 2016). Menurut data Kemenkes RI pada tahun 2018, sebesar 6,1% penduduk berusia <15 tahun mengalami depresi. Berdasarkan data tersebut, kejadian stres akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja.

Beban pelajaran dan tugas yang terlalu banyak dalam waktu lama akan membuat anak menjadi lelah, jenuh, stres bahkan frustrasi (Wuryadi dalam Aryani, 2016). Abrianti & Septianing (2012) dalam penelitiannya tentang stres akademik pada siswa *full day school* di SMAN Kota Malang menunjukkan 36 responden atau 9,89% dalam kategori tingkat stres belajarnya tinggi, 256 responden atau 70,33% dalam kategori tingkat stres belajarnya sedang, dan 72 responden atau 19,78% dalam kategori tingkat stres belajarnya rendah. Data di atas menunjukkan stres akademik pada siswa *full day school* relatif tinggi. Perbedaan dari penelitian sebelumnya adalah peneliti membandingkan stres akademik pada dua sistem pembelajaran, yakni *full day school* dan reguler pada tingkat SMP.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal dengan wawancara pada 10 siswa di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang, 70% mengatakan lelah dan terbebani dengan jam pembelajaran *full day school* yang lama. 50% mengatakan bosan dengan pembelajaran yang lama di kelas dan 20% mengatakan terkadang merasa pusing. Sedangkan hasil wawancara pada 10 siswa di SMP NU Hasyim Asyari, 50% menyatakan cukup lelah dan terkadang bosan dengan pembelajaran di sekolah. Namun, tidak ada siswa yang mengeluh pusing. Sehingga dari pengambilan data awal ini, terlihat baik siswa *full day school* maupun reguler sama-sama memiliki beban walaupun dengan jam pembelajaran yang berbeda.

Perbedaan waktu belajar antara sistem *full day school* dan reguler yang diuraikan di atas dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam beradaptasi. Jika tidak mampu beradaptasi dengan baik maka dapat menimbulkan stres akademik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian terhadap perbedaan stres akademik siswa *full day school* dan reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan stres akademik siswa *full day school* dan reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan stres akademik siswa *full day school* dan reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui stres akademik siswa *full day school* di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang
2. Mengetahui stres akademik siswa reguler di SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang
3. Menganalisis perbedaan stres akademik siswa *full day school* dan reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada Ilmu Keperawatan Jiwa khususnya tentang stres akademik

pada siswa baik *full day school* maupun reguler, serta dapat memberikan gambaran tentang perbedaan stres akademik yang siswa rasakan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengevaluasi sistem *full day school* dan reguler terhadap stres akademik siswa SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang agar dapat meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik siswa.
2. Untuk bidang keperawatan, dapat dijadikan bahan untuk program deteksi dini maupun intervensi untuk kejadian stres pada siswa sehingga tidak menimbulkan komplikasi lebih lanjut.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada bagian Bimbingan dan Konseling sekolah agar dapat membantu siswa dalam menghadapi stres akademik dan merujuk ke layanan kesehatan jika diperlukan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Full Day School*

2.1.1 Definisi *Full Day School*

Menurut etimologi kata *fullday school* berasal dari Bahasa Inggris (Setianingtias, 2015). *Full* artinya penuh, *day* artinya hari dan *school* artinya sekolah (Echols, 1996). *Full day school* adalah sekolah sepanjang hari, atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45-15.30 (Baharuddin, 2009). Makna sepanjang hari tidak hanya usaha penambahan waktu dan materi pelajaran, namun diharapkan siswa mampu mendalami pelajaran dengan waktu yang proporsional dalam sehari penuh (Rohana, 2017).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *full day school* merupakan sekolah yang dimulai dari pagi hingga sore dengan penambahan jam pelajaran untuk pendalaman materi di sekolah.

2.1.2 Tujuan *Full Day School*

Kebijakan *full day school* diharapkan mampu menekan perilaku menyimpang remaja di usia sekolah (Sulistyaningsih, 2008 dalam Rudyani et al., 2018). Selain itu, *full day school* juga merupakan salah satu upaya pembentukan akhlak siswa dengan penanaman nilai-nilai positif di sekolah (Rohana, 2017). Tirtonegoro

dalam (Rudyani et al., 2018) menyatakan terdapat tiga tujuan utama dalam penerapan *full day school*, antara lain:

- a. Mengurangi pengaruh negatif lingkungan, banyaknya masalah di luar lingkungan sekolah dan rumah memerlukan pengawasan yang lebih. Sehingga dengan *full day school*, siswa memiliki kegiatan yang lebih positif.
- b. Memberikan waktu belajar yang lebih efektif dan efisien, rentang waktu belajar di sekolah yang lebih lama memaksa siswa untuk belajar dari pagi hingga sore. Tidak hanya pengetahuan umum namun pada sistem *full day school* siswa dibekali dengan ilmu agama sehingga memiliki keseimbangan antara ilmu pengetahuan dan teknologi dengan iman dan taqwa.
- c. Membantu orang tua dalam mengawasi anak, dengan adanya program *full day school* maka akan memudahkan orang tua dalam mengasuh dan mengawasi anak terutama bagi orang tua yang memiliki kesibukan bekerja.

Salah satu alasan kebijakan *full day school* menurut Menteri Pendidikan ialah karena banyaknya anak yang pulang ke rumah saat orang tua masih bekerja sehingga kurang pengawasan (Arioka, 2018). Gambaran orang tua yang dimaksud Menteri Pendidikan adalah mereka yang bekerja *kantoran* dengan jam kerja sehari penuh dari pagi hingga sore (Arioka, 2018). Mendikbud seakan mengabaikan orang tua yang bekerja dengan sistem *shift*, pengusaha yang jam kerjanya lebih fleksibel, bahkan orang tua di

daerah yang bekerja sebagai petani, nelayan dan sebagainya yang tidak mengacu pada jam kerja dari pagi hingga sore (Arioka, 2018). Sehingga tidak semua orang tua membutuhkan bantuan pengawasan anak karena jam kerja yang padat.

Hal ini menunjukkan tujuan *full day school* selain memberikan siswa waktu yang lebih untuk belajar baik dalam hal akademik maupun non akademik, namun juga membantu pengawasan anak pada sebagian orang tua dengan jam kerja yang padat.

2.1.3 Sistem Pembelajaran *Full Day School*

Program *full day school* dilaksanakan dengan konsep dasar *Integrated Curriculum* dan *Integrated Activity*, yakni semua program dan kegiatan siswa di sekolah, baik belajar, bermain dan beribadah dikemas dalam sebuah sistem pendidikan (Rohana, 2017). Penerapan *full day school* mengembangkan kreativitas yang mencakup tiga ranah, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik secara seimbang, yang diwujudkan dalam kemasan program sebagai berikut (Yulianita, 2013)

- a. Pada jam sekolah, sesuai dengan alokasi waktu dalam standar nasional tetap dilakukan pemberian materi pelajaran sesuai kurikulum standar Nasional.
- b. Di luar jam sekolah (sebelum jam tujuh dan setelah jam 12) dilakukan kegiatan seperti pengayaan materi pelajaran umum, penambahan kegiatan yang bersifat pengembangan diri seperti musik, dan keagamaan seperti praktik ibadah dan sholat berjama'ah. Namun siswa tetap diberi kesempatan

untuk istirahat siang sebagaimana dilakukan di rumah. Pola hubungan antara guru dan siswa (vertikal) dan guru dengan guru (horizontal) dilandasi dengan bangunan akhlak yang diciptakan dan dalam konteks pendidikan serta suasana kekeluargaan.

Sehingga dapat disimpulkan sistem pembelajaran *full day school* tidak hanya berfokus pada pemberian materi pelajaran dikelas, namun juga diintegrasikan bersama kegiatan pengembangan diri non akademik seperti kesenian dan kegiatan keagamaan.

2.1.4 Kelebihan dan Kekurangan *Full Day School*

Dampak positif *full day school* ialah dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa dan mengatasi berbagai kebutuhan belajar siswa yang berbeda kemampuan (Setianingtias, 2015). Selain itu, *full day school* juga mengintegrasikan kegiatan ibadah dalam sistem pendidikannya guna pembinaan akhlak siswa (Setianingtias, 2015).

Keuntungan lain dari *full day school* yakni pihak sekolah lebih mudah mengontrol dan mengarahkan siswa pada tujuan yang akan dicapai (Septiana, 2011). Tentunya hal ini juga membantu fungsi kontrol orang tua dengan memberi kepastian akan kegiatan siswa di sekolah selama satu hari (Septiana, 2011).

Namun dengan jadwal pembelajaran yang padat, dapat menimbulkan rasa bosan pada siswa (Yulianita, 2013). Selain itu sistem pembelajaran dengan *full day school* membutuhkan kesiapan siswa baik fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus (Yulianita, 2013).

Tidak hanya itu, *full day school* juga membuat kesempatan dan kemampuan anak dalam berinteraksi dengan lingkungan rumah dan sekitar cenderung berkurang (Setianingtias, 2015). Kondisi tubuh yang letih akibat lama berada di sekolah, membuat anak malas untuk berinteraksi dengan lingkungannya (Septiana, 2011).

Peningkatan waktu belajar di sekolah dapat mengoptimalkan potensi siswa baik akademik maupun non akademik. Selain itu untuk orang tua dengan jam kerja yang padat dapat membantu fungsi kontrol selama anak di sekolah. Namun disisi lain, peningkatan waktu belajar di sekolah dapat berdampak pada kehidupan sosial siswa. Kesempatan siswa dalam berinteraksi dengan lingkungan di luar sekolah menjadi berkurang.

2.2 Program Sekolah Reguler

2.2.1 Definisi Sekolah Reguler

Sekolah reguler adalah sebutan untuk sekolah yang menyelenggarakan program reguler atau sekolah yang menggunakan metode pembelajaran konvensional (Rudyani et al., 2018). Pelaksanaan dan penilaian dilakukan berdasarkan ujian lisan maupun tertulis, praktik dan tugas harian (Suci & Agustin, 2015).

Pertemuan pada sekolah reguler sekitar 6 jam perhari selama 6 hari (Rohana, 2017). Secara umum pembelajaran berlangsung dari pagi hingga siang yakni pukul 07.00 hingga 12.30 (Rudyani et al., 2018). Waktu pendidikan dapat diperpanjang melalui penugasan pekerjaan rumah, namun total waktu yang

tersedia untuk pengajaran pada dasarnya ditentukan (Rohana, 2017).

Kesimpulannya, sekolah reguler merupakan sekolah dengan metode pembelajaran konvensional dengan waktu belajar rata-rata 6 jam perhari dari pukul 07.00 hingga 12.30.

2.2.2 Sistem Pembelajaran Sekolah Reguler

Sekolah reguler merupakan sekolah umum yang tidak memuat program tambahan secara khusus di dalamnya (Rudyani et al., 2018). Sekolah reguler hanya memuat kurikulum nasional dalam pelaksanaan pembelajarannya, tidak seperti *full day school* yang menambahkan kurikulum lokal seperti pengembangan diri dan kegiatan keagamaan selama di sekolah (Rohana, 2017).

Pembelajaran sekolah reguler lebih banyak dilakukan di dalam kelas dan menggunakan beragam metode sesuai dengan kemampuan gurunya (Rohana, 2017). Berbeda dengan *full day school* yang tidak terbatas hanya di dalam kelas saat pembelajaran (Rohana, 2017).

Sehingga karena sekolah reguler terbatas pada kurikulum inti tanpa adanya program tambahan khusus, waktu belajar siswa menjadi tidak lebih lama dari *full day school*. Dan sistem pembelajaran sekolah reguler lebih banyak dilakukan di dalam kelas.

2.2.3 Kelebihan dan Kekurangan Sekolah Reguler

Karena sekolah reguler hanya menggunakan kurikulum nasional, waktu pembelajaran menjadi tidak lebih lama dari *full day school* (Rudyani et al., 2018). Sehingga kesempatan siswa untuk istirahat dan bersosialisasi di luar sekolah menjadi lebih banyak (Rudyani et al., 2018). Selain itu dari faktor pembiayaan, sekolah reguler yang hanya setengah hari dari segi biaya tidak lebih banyak dari *full day school* (Rohana, 2017).

Di sisi lain dengan tidak adanya tambahan kurikulum lain, muatan pembelajaran sekolah reguler banyak menekankan pada aspek kognitif siswa (Rohana, 2017). Sehingga porsi untuk mata pelajaran bidang keterampilan, motorik dan sikap masih cukup terbatas, berbeda dengan *full day school* yang juga memperhatikan pengembangan karakter, sikap dan keterampilan siswa (Rohana, 2017). Sistem pembelajaran sekolah reguler cenderung monoton, karena lebih banyak dilakukan di dalam kelas (Rudyani et al., 2018).

Dari beberapa penjelasan sebelumnya, kelebihan sekolah reguler ialah dari segi waktu dan biaya. Dengan waktu belajar di sekolah yang tidak lebih lama dari *full day school*, membuat siswa memiliki waktu lebih banyak untuk istirahat dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Namun dalam pembelajarannya sekolah reguler cenderung lebih monoton karena lebih banyak di dalam kelas dan fokus pada aspek kognitif saja.

2.3 Perbedaan *Full Day School* dan Reguler

Tabel 2.1 Perbedaan *Full Day School* Dan Reguler

No	Aspek	<i>Full day school</i>	Reguler
1	Waktu pembelajaran	± 8 jam selama 5 hari	± 6 jam selama 6 hari
2	Kurikulum	<p>Menerapkan kurikulum nasional sebagaimana diatur dalam Permendikbud nomor 21 tahun 2016, dimana siswa harus mampu:</p> <p>Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang:</p> <p>a. ilmu pengetahuan, b. teknologi, c. seni, d. budaya, dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</p>	<p>Menerapkan kurikulum nasional sebagaimana diatur dalam Permendikbud nomor 21 tahun 2016, dimana siswa harus mampu:</p> <p>Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang:</p> <p>a. ilmu pengetahuan, b. teknologi, c. seni, d. budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</p>
3	Tambahan program	<ul style="list-style-type: none"> - Pendalaman materi pelajaran - Pengembangan diri (kegiatan keagamaan dan kesenian) yang diintegrasikan dalam sistem pendidikan. - Sehingga kegiatan tersebut berlangsung di dalam jam belajar di sekolah. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak memiliki program pendalaman materi secara khusus. - Pengembangan diri dilakukan diluar jam belajar di sekolah. - Sehingga kegiatan ini bersifat pilihan bagi siswa.

2.4 Stres Akademik

2.4.1 Definisi Stres Akademik

Stres merupakan segala peristiwa baik berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal (fisiologis/ psikologis) yang menuntut, membebani atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu (Lazarus & Folkman, 1986 dalam Wicaksana, 2017). Stres adalah perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan individu merasa tidak mampu menangani tuntutan di lingkungan (Sarafino & Smith, 2012 dalam Majrika, 2018). Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan dimana individu merasa tertekan dan terbebani akibat tuntutan lingkungan melebihi kemampuan adaptasi individu.

Stres akademik didefinisikan sebagai stres yang berhubungan dengan pendidikan yang meliputi sekolah, kurikulum, guru, metode ujian dan penilaian (Wicaksana, 2017). Stres akademik dapat terjadi karena individu memiliki harapan tinggi untuk pencapaian prestasi akademik, baik harapan dari orang tua, guru maupun teman sebaya.

Dari beberapa uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan tertekan yang diakibatkan oleh tuntutan-tuntutan yang berkaitan dengan pendidikan, seperti kurikulum sekolah, guru, ujian dan tuntutan untuk berprestasi baik dari diri sendiri maupun orang lain.

2.4.2 Faktor Penyebab Stres Akademik

Stressor ialah situasi yang menimbulkan stres atau memicu terjadinya stres (Santrock, 2005 dalam Dayfiventy & Nurhidayah, 2012). Terdapat empat kategori sumber stres akademik yaitu: 1) masalah interpersonal berupa pertengkaran dengan teman; 2) masalah inter-personal seperti perubahan pola makan dan waktu tidur; 3) masalah akademik yang berupa peningkatan beban tugas atau masalah dengan guru; 4) fasilitas pendidikan yang tidak mendukung (Ross dkk, 1999 dalam Dayfiventy & Nurhidayah, 2012).

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, antara lain: (Alvin, 2007 dalam Majrika, 2018)

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, antara lain:

- 1) Pola pikir. Individu yang berfikir atau merasa tidak dapat mengendalikan situasi cenderung lebih cepat mengalami stres yang lebih besar dari pada individu yang berfikir atau merasa dapat mengendalikan situasi, individu yang memiliki pola pikir yang baik tentu akan dapat mengatasi gangguan atau masalah yang ada.
- 2) Kepribadian. Kepribadian individu dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres individu dengan pemikiran yang optimis biasanya lebih kecil dibanding dengan individu yang memiliki pemikiran pesimis.

- 3) Keyakinan. Keyakinan terhadap diri memainkan peran yang sangat penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu. Penilaian diyakini individu dapat mengubah cara pandang atau berfikir terhadap suatu hal.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sekitar individu, antara lain:

- 1) Pelajaran yang lebih padat. Penambahan kurikulum sistem *full day school* mengakibatkan persaingan antar individu di dalam kelas semakin ketat, bahkan waktu belajar di sekolah bertambah dan beban pelajarpun semakin banyak hal itu dapat mengakibatkan stres pada individu.
- 2) Tekanan untuk berprestasi. Individu sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian di sekolah. Tekanan ini dapat berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya dan diri sendiri.
- 3) Dorongan status sosial. Individu yang berhasil secara akademik akan sangat dikenal dan mendapatkan pujian oleh lingkungannya. Sebaliknya, jika individu yang tidak memiliki prestasi di sekolah disebut lamban atau malas, dianggap pembuat masalah, individu cenderung ditolak oleh lingkungan sekolah, dimarahi oleh orang tua dan diabaikan oleh teman-temannya.
- 4) Orang tua saling berlomba. Di kalangan orang tua yang memiliki pendidikan tinggi hal ini dapat menimbulkan

persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan yang lebih baik. Orang tua akan melakukan berbagai cara agar anak-anaknya memiliki kemampuan yang baik, biasanya orang tua akan menambahkan pendidikan informal kepada anak-anaknya.

Hal ini menunjukkan faktor penyebab stres akademik bisa berasal dari faktor internal dan eksternal individu. Faktor internal terdiri dari keyakinan individu terhadap stressor. Sedangkan faktor eksternal bisa berasal dari sistem pembelajaran yang padat, persaingan antar siswa di sekolah, dan tuntutan untuk berprestasi baik dari diri sendiri maupun dari orang tua.

2.4.3 Gejala Stres Akademik

Gejala stres akademik menyangkut kesehatan fisik dan kekuatan mental (Odiansyah, 2017). Individu yang mengalami stres akademik bisa mengalami kegugupan dan merasakan kekhawatiran kronis (Odiansyah, 2017). Selain itu menurut Helmi dalam Dayfiventy & Nurhidayah (2012), ada empat macam reaksi dalam stress antara lain:

- 1) Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan dengan aspek emosi seperti mudah marah, sedih dan tersinggung.
- 2) Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit dan rambut rontok.

- 3) Reaksi proses berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan sulit megambil keputusan.
- 4) Reaksi perilaku, biasanya tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti minum-minuman beralkohol, mengkonsumsi obat-obatan, frekuensi merokok meningkat, dan menghindari bertemunya teman.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa gejala stres akademik tidak hanya mempengaruhi fisik dan psikologis, namun juga berpengaruh pada proses berpikir dan perilaku. Reaksi psikologis membuat individu mengalami perubahan emosi, reaksi fisik biasanya muncul pusing dan peningkatan tekanan darah, reaksi proses pikir membuat individu susah berkonsentrasi dan reaksi perilaku membuat individu melakukan hal-hal yang menyimpang seperti minum alkohol dan merokok.

2.4.4 Dampak Stres Akademik

Stres akademik memiliki kontribusi yang signifikan dalam kinerja sekolah yang buruk, hal ini terjadi karena stres akademik mempengaruhi kemampuan siswa dalam konsentrasi (Bell, 1995 dalam Hasfrentia, 2016). Stres akademik juga dapat berdampak pada penyimpangan perilaku siswa, seperti mengonsumsi alkohol, merokok dan kenakalan remaja lainnya (Dayfiventy & Nurhidayah, 2012). Stres yang tinggi di sekolah lebih memungkinkan siswa untuk menentang dan berbicara di belakang guru dan membuat

keributan di dalam kelas (Fiminian & Cross, 1987 dalam Wicaksana, 2017).

Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul saat individu mengalami stres (Aryani, 2016). Kecemasan ditandai dengan perasaan khawatir, tidak nyaman, tegang dan takut (Aryani, 2016). Pada situasi tertentu, kecemasan dapat menjadi berat dan membuat individu menarik diri dari lingkungannya (Gunarsa, 2012 dalam Aryani, 2016).

Selain itu (Aryani, 2016) juga mengungkapkan stres akademik dalam jangka panjang dapat mengakibatkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit. Salah satu contohnya ialah sakit perut yang dialami siswa menjelang ujian, bahkan menimbulkan demam. Stres berkepanjangan yang dialami anak tanpa ada solusi, kelak di kemudian hari dapat memicu penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, kolesterol dan serangan jantung (Sarafino, 1998).
- 2) Mempengaruhi kesehatan mental siswa. Stres akademik yang berkepanjangan mengakibatkan kelelahan mental dan menimbulkan masalah perilaku dan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Ketidakmampuan siswa mengatasi stres berkepanjangan dapat menyebabkan anak mengalami masalah perilaku seperti perilaku negatif,

membuat onar, pasif, emosi meledak-ledak dan antisosial. Selain itu, stres berkepanjangan juga dapat menyebabkan depresi dan gangguan mental lainnya.

Dampak stres akademik dapat mempengaruhi kognitif, fisik, psikologis dan perilaku siswa. Dan jika stres akademik ini tidak segera ditangani dapat mengakibatkan depresi dan gangguan jiwa lainnya.

2.4.5 Pengukuran Stres Akademik

Stres akademik dapat diukur menggunakan kuesioner dengan sistem skoring berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden saat penelitian (Putra, 2017). Beberapa kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik antara lain:

- 1) *Academic Stress Scale (ASS)*. Kohn & Frazer (1986) meneliti stres akademik dengan mengembangkan skala stres akademik untuk mahasiswa yang terdiri dari 40 pernyataan (Mutmainnah, 2018). ASS memiliki lima alternatif pilihan jawaban yaitu tidak stres, sedikit stres, stres sedang, stres tinggi dan stres berat (Mutmainnah, 2018). Tekanan akademis ini mengacu pada situasi psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan keluarga, ujian, nilai akhir, pekerjaan rumah yang berlebihan dan sistem pendidikan (Mutmainnah, 2018).
- 2) *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*. ESSA merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh Sun (2012)

yang terdiri dari 16 pernyataan, dengan lima alternatif pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju dan sangat setuju. Pernyataan tersebut mengacu pada lima variabel yakni tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan (Sun, 2012).

- 3) *Academic Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Lin & Chen (2009). Skala pengukuran ini memiliki nilai reliabilitas alfa cronbach sebesar 0,90 dengan korelasi item total antara 0,631-0,857 (Lin & Chen, 2009). Ini menunjukkan 7 faktor skala stres akademik (stres akibat pengajar, stres akibat nilai, stres akibat ujian, stres akibat belajar dalam kelompok, stres akibat teman sebaya, stres akibat manajemen waktu dan stres akibat diri sendiri) memiliki keandalan dan mencapai level standar estimasi (George & Mallery, 2003 dalam Wicaksana, 2017).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Academic Stress Inventory* yang dikembangkan oleh (Lin & Chen, 2009).

2.5 Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler

Stres merupakan kondisi yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara sesuatu yang diinginkan dan keadaan yang terjadi (Majrika, 2018). Stres dapat terjadi pada semua jenjang usia, termasuk pada kehidupan sehari-hari siswa SMP. Siswa menghabiskan lebih dari separuh hari mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan sekolah, mulai dari sistem pembelajaran, tugas, ujian, guru dan teman. Nilai, norma dan peraturan di sekolah akan

berdampak besar terhadap penyesuaian akademik dan sosial siswa (Desmita, 2014). Jika kemampuan siswa dalam beradaptasi tidak efektif, maka siswa rentan untuk mengalami stres akademik (Kiselica, Baker, Thomas, & Reedy, 1994 dalam Desmita, 2014).

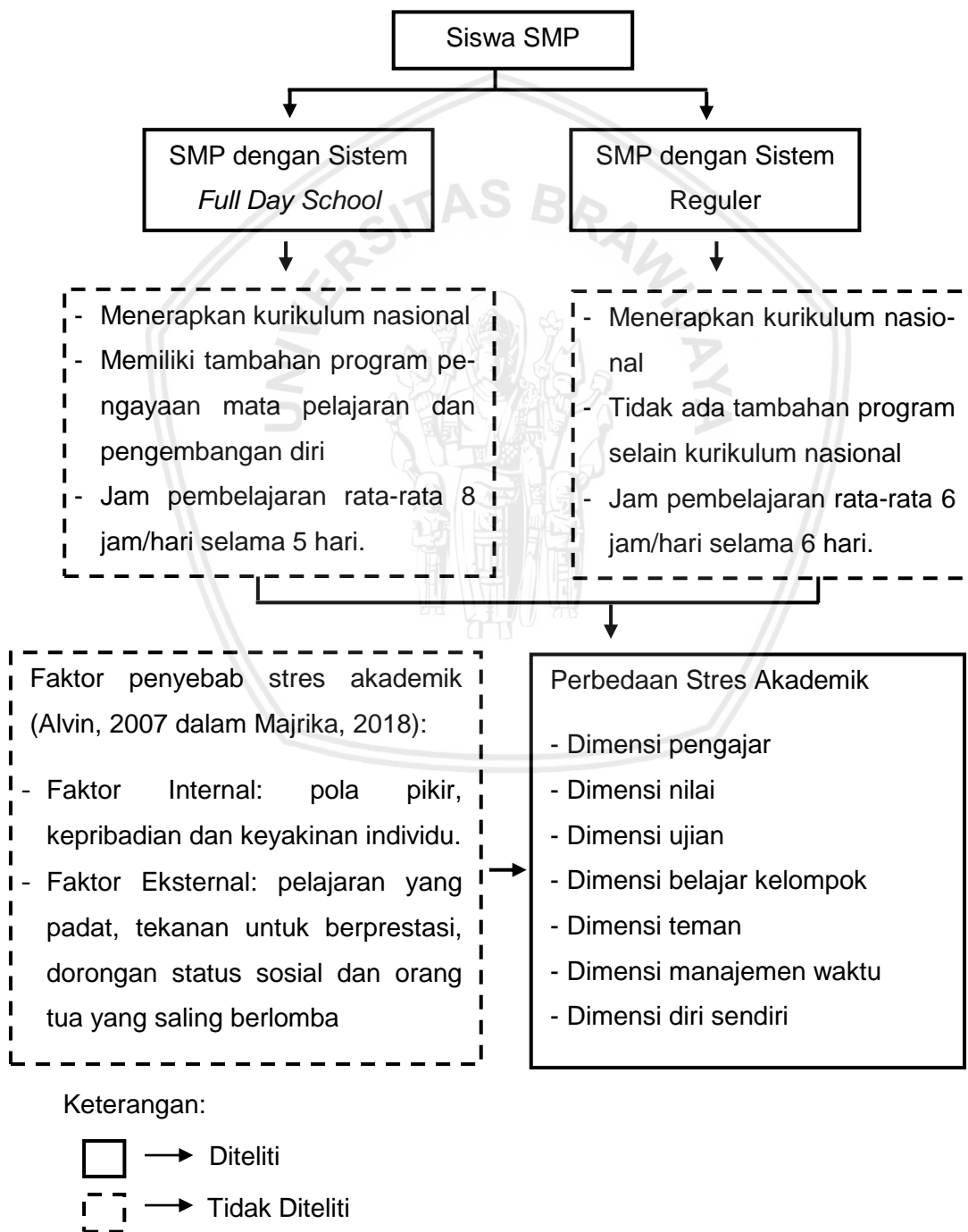
Banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa, salah satunya adalah jam pembelajaran yang padat. Hal ini sejalan dengan penelitian Baldwin dalam Majrika (2018) individu yang menghadapi beban yang cukup berat di sekolah, dapat menimbulkan terjadinya stres. Jam pembelajaran yang padat berkaitan dengan sistem pembelajaran yang diterapkan sekolah. Sesuai dengan peraturan Kemendikbud (2017) saat ini ada dua sistem pembelajaran yang berlaku di Indonesia, yakni *full day school* dan reguler atau yang belum menerapkan *full day school*.

Waktu belajar siswa di sekolah dengan sistem *full day school* ialah rata-rata 8 jam/hari, sedangkan sekolah reguler rata-rata waktu belajar 6 jam/hari. Perbedaan waktu belajar ini karena pada *full day school* selain menerapkan kurikulum nasional seperti sekolah reguler, *full day school* juga menambahkan program tambahan khusus. Dengan perbedaan waktu pembelajaran di sekolah, tuntutan yang dirasakan oleh siswa *full day school* dan reguler akan berbeda. Hal ini diperkuat oleh penelitian Refliandra & Muslimin (2011) yang menyatakan bahwa tingkat stres akademik siswa SD *full day school* lebih tinggi dibanding siswa SD reguler.

BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep



3.2 Keterangan Kerangka Konsep

Sesuai dengan peraturan Kemendikbud (2017) kegiatan sekolah dilaksanakan selama 8 jam dalam satu hari atau 40 jam selama 5 hari. Namun kebijakan ini masih menimbulkan pro dan kontra sehingga Presiden Republik Indonesia menegaskan tidak ada keharusan untuk penerapan lima hari sekolah atau *full day school* (Budiman, 2017). Sehingga di Indonesia saat ini berjalan dua sistem pendidikan yakni *full day school* dan sekolah reguler.

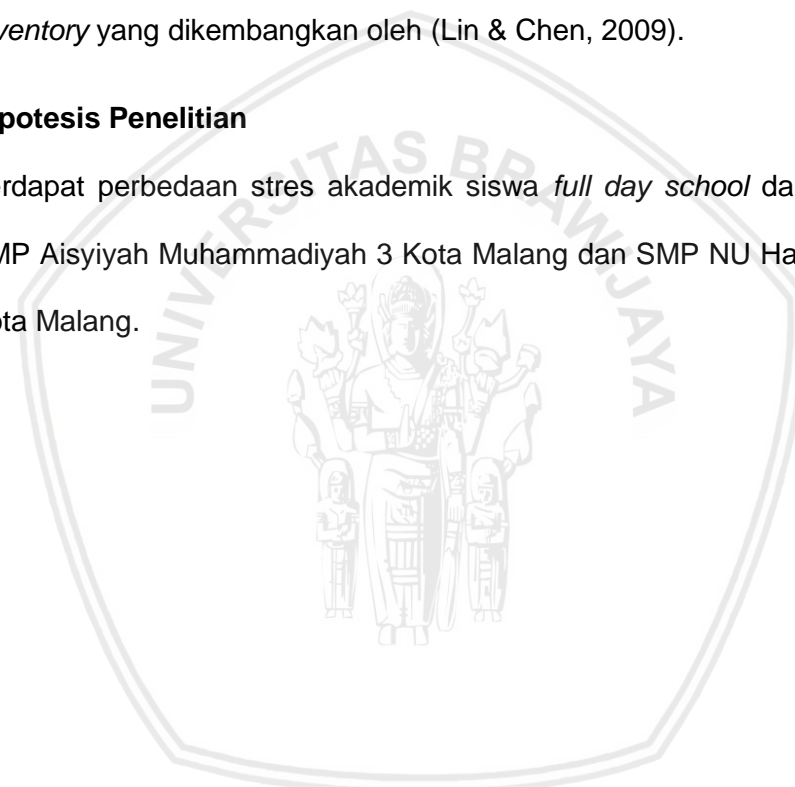
Full day school dan sekolah reguler sama-sama menerapkan kurikulum dari pemerintah, namun yang membedakan ialah adanya program tambahan pada *full day school* (Yulianita, 2013). *Full day school* menerapkan program tambahan pengayaan mata pelajaran dan pengembangan diri seperti kesenian dan keagamaan (Yulianita, 2013). Akibat penambahan program ini, lama pembelajaran *full day school* dan reguler juga berbeda. *Full day school* berlangsung rata-rata 8 jam/hari dan rata-rata 6 jam/hari pada sekolah reguler (Rudyani *et al.*, 2018).

Sekolah memiliki nilai, norma, peraturan dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa (Desmita, 2014). Ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan sekolah dapat memicu terjadinya stres akademik (Kiselica *et al.*, 1994 dalam (Desmita, 2014). Faktor penyebab stres akademik terdiri dari faktor internal (pola pikir, kepribadian dan keyakinan individu) dan faktor eksternal (pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial dan orang tua yang saling berlomba) (Alvin, 2007 dalam Majrika, 2018).

Seperti uraian di atas, baik siswa *full day school* maupun reguler dihadapkan dengan berbagai tuntutan sekolah yang dapat memicu terjadinya stres akademik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui perbedaan stres akademik pada siswa *full day school* dan reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa *Academic Stress Inventory* yang dikembangkan oleh (Lin & Chen, 2009).

3.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat perbedaan stres akademik siswa *full day school* dan reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang.



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji perbedaan stres akademik pada siswa *full day school* dan reguler. Penelitian ini dilakukan di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dengan sistem *full day school* SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang dengan sistem sekolah reguler.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang yang berjumlah 148 siswa dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang yang berjumlah 132 siswa. Sehingga total populasi dari penelitian ini adalah 280 siswa.

4.2.2 Sampel

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII dan IX SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang.

4.2.3 Jumlah Sampel

Jumlah minimal sampel yang dibutuhkan untuk melihat perbedaan yang signifikan dapat dihitung menggunakan rumus menurut Slovin, yaitu:

$$s = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

$$s = \frac{280}{1 + 280 \cdot 0,05^2}$$

$$s = \frac{280}{1,7}$$

$$s = 164,7$$

$$s = 165$$

Keterangan:

s = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = 0,05

Dalam menentukan sampel, peneliti menetapkan beberapa syarat untuk kriteria inklusi, antara lain:

1. Siswa bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian
2. Siswa mendapat izin dari orang tua/ wali untuk ikut serta dalam penelitian
3. Siswa yang tinggal bersama orang tua/ wali (tidak kost, asrama atau tinggal di pondok pesantren)

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

1. Tidak masuk pada saat pengambilan data
2. Tidak mengembalikan kuesioner
3. Siswa yang pernah tidak naik kelas
4. Tidak sedang atau memiliki riwayat gangguan kejiwaan.

Untuk mengantisipasi terjadinya *drop out* pada responden, peneliti menambah 10% dari jumlah minimal sampel sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 180 responden.

4.2.4 Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling* untuk mencukupi jumlah sampel yang dibutuhkan. Jumlah sampel dalam penelitian ini ialah 180 responden, sehingga masing-masing sekolah terdiri dari 90 responden. Dan setiap kelas akan di ambil 30 siswa untuk menjadi responden.

Tabel 4.1 Jumlah Responden Penelitian

Kelas	SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3	SMP Hasyim Asyari
VII	30 siswa	30 siswa
VIII	30 siswa	30 siswa
IX	30 siswa	30 siswa

4.3 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat.

1) Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sistem *full day school*.

2) Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik

4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang yang terletak di daerah Klojen dan Kedungkandang Kota Malang. Penelitian ini dilakukan bulan Februari 2019.

SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang merupakan sebuah sekolah swasta dengan akreditasi B yang telah menjalankan sistem *full day school*. SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang memiliki 9 ruang kelas, 1 laboratorium, 1 perpustakaan dan 2 sanitasi.

SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang merupakan sebuah sekolah swasta dengan akreditasi B yang saat ini belum menjalankan sistem *full day school*. SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang memiliki 8 ruang kelas, 1 laboratorium, 1 perpustakaan dan 2 sanitasi.

Untuk nilai siswa dari dua sekolah ini, dilihat dari nilai input (nilai ujian akhir siswa saat pendaftaran) dan nilai output (nilai ujian akhir siswa saat lulus). Berikut adalah nilai siswa kedua sekolah tahun 2017 dan 2018:

Tabel 4.2 Perbedaan Nilai Siswa

SMP Aisyiyah 3 Muhammadiyah		SMP NU Hasyim Asyari	
Nilai Rata-Rata Pendaftaran (Input)	Nilai Rata-Rata Lulus (Output)	Nilai Rata-Rata Pendaftaran (Input)	Nilai Rata-Rata Lulus (Output)
65	67	60	65
66	70	64	68

Berdasarkan data sebelumnya yang diperoleh dari kedua sekolah, dilihat dari status sekolah, akreditasi, fasilitas, jumlah siswa, nilai pada saat

pendaftaran dan nilai saat lulus dapat disimpulkan bahwa keadaan sekolah adalah sama atau setara.

4.5 Bahan dan Alat/ Instrumen Penelitian

4.5.1 Alat/ Instrumen Penelitian

Skala stres akademik dalam penelitian ini merupakan skala adaptasi yang mengacu pada 7 dimensi penyebab stres akademik yang dikemukakan oleh Lin & Chen (2009) yang meliputi dimensi pengajar, dimensi nilai, dimensi ujian, dimensi belajar dalam kelompok, dimensi teman sebaya, dimensi manajemen waktu dan dimensi diri sendiri. Skala pengukuran ini memiliki nilai reliabilitas *alfa cronbach* sebesar 0,90 dengan korelasi item total antara 0,631-0,857 (Lin & Chen, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen ini valid dan reliabel.

Academic stress inventory terdiri dari 34 item *favorable* dengan 5 pilihan jawaban alternatif yakni sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Untuk menghindari bias penulis melakukan modifikasi sehingga kuesioner ini memiliki item *favorable* dan *unfavorable*. Selain itu peneliti juga mengubah pilihan jawaban alternatif menjadi 4 pilihan jawaban yakni selalu, sering, kadang dan tidak pernah.

Tabel 4.3 Kisi-Kisi Kuesioner Stres Akademik

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Stres akibat pengajar	1, 3, 5, 6	2, 4, 7, 8, 9	9
2	Stres akibat nilai	11, 13, 14	10, 12	5
3	Stres akibat ujian	15, 16, 17, 18	-	4
4	Stres akibat belajar dalam kelompok	19, 21, 22	20, 23	5
5	Stres akibat teman sebaya	25, 26, 27	24	4
6	Stres akibat manajemen waktu	-	28, 29, 30	3
7	Stres akibat diri sendiri	31, 32, 33	34	4
Total Jumlah				34

Tabel 4.4 Skor Kuesioner Stres Akademik

No	Jawaban	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Selalu	4	1
2	Sering	3	2
3	Terkadang	2	3
4	Tidak pernah	1	4

4.5.2 Uji Validitas

Uji untuk mengukur sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan metode *Product Moment Correlation*. Jika koefisien antara item dengan total item sama atau diatas 0,3 maka item tersebut dinyatakan valid.

Pengambilan data untuk uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan pada bulan Januari 2019 pada 20 siswa kelas IX SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang yang tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian.

Hasil uji validitas menunjukkan 34 item dalam kuesioner secara keseluruhan memiliki nilai koefisien korelasi 0,374-0,697.

Sehingga semua item dalam instrumen ini adalah valid. Hasil lengkap uji validitas dapat dilihat pada lampiran.

4.5.3 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Cronbach Alfa* dengan standar nilai koefisien minimal 0,6. Pengambilan data untuk uji reliabilitas, dilakukan pada bulan Januari 2019 pada 20 siswa kelas IX SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang yang tidak diikutsertakan menjadi sampel penelitian.

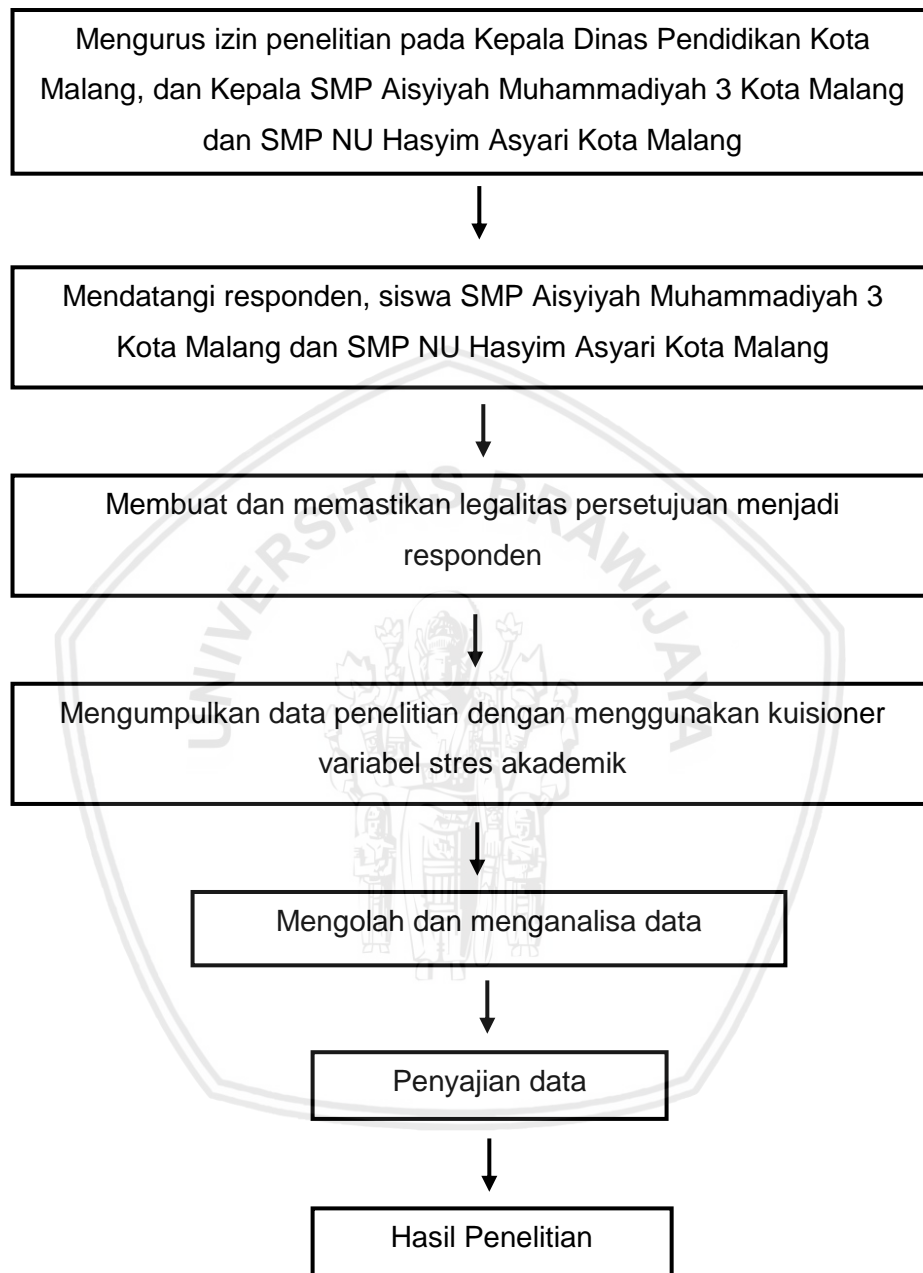
Hasil uji reliabilitas, menunjukkan 34 item dalam kuesioner secara keseluruhan memiliki nilai koefisien *cronbach alpha* 0,931-0,936. Sehingga semua item dalam instrumen ini adalah reliabel. Hasil lengkap uji reliabilitas dapat dilihat pada lampiran.

4.6 Definisi Operasional

Tabel 4.5 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Sistem <i>full day school</i>	Sekolah dengan sistem pembelajaran yang di-mulai pukul 06.45 hingga pukul 15.00 atau lebih selama 5 hari.	<ul style="list-style-type: none"> - Menerapkan kurikulum nasional - Memiliki tambahan pro-gram pengayaan mata pelajaran dan pengem-bangan diri - Jam pembelajaran rata-rata 8 jam/hari selama 5 hari. 	Data dari sekolah	Nominal	1. <i>Full day school</i> 0. Reguler
Sistem sekolah reguler	Sekolah dengan sistem pembelajaran yang di-mulai pukul 07.00 hingga pukul 12.30 selama 6 hari	<ul style="list-style-type: none"> - Menerapkan kurikulum nasional - Tidak memiliki program tambahan - Jam pembelajaran rata-rata 6 jam/hari selama 6 hari. 	Data dari sekolah	Nominal	1. Reguler 0. <i>Full day school</i>
Stres akademik	Perasaan tertekan akibat keadaan yang berhubungan dengan kegiatan sekolah yang dipersepsikan oleh siswa.	<ul style="list-style-type: none"> - Dimensi pengajar - Dimensi nilai - Dimensi ujian - Dimensi belajar kelompok - Dimensi teman - Dimensi manajemen waktu - Dimensi diri sendiri 	Academic Stress Inventory yang di-kembangkan oleh Lin dan Chen (2009)	Ordinal	Sedang (34-101) Tinggi (102-136)

4.7 Prosedur Penelitian



4.8 Analisa Data

4.8.1 Pre Analisa

1. *Editing*

Menurut Hidayat dalam Kusmiani (2016), *editing* adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul. Pada tahap ini peneliti memeriksa kembali kelengkapan pertanyaan dan jawaban satu persatu apakah pengisian kuisisioner sudah benar, serta memeriksa kelengkapan data-data responden seperti nama, usia dan lain sebagainya.

2. *Coding*

Coding adalah kegiatan pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori (Hidayat dalam Kusmiani (2016). Pada tahap ini peneliti melakukan klarifikasi dengan pemberian tanda atau kode untuk memudahkan ketika melakukan analisa data. Sekolah reguler akan diberikan kode 0 dan *full day school* diberikan kode 1. Jenis kelamin perempuan diberikan kode 0 dan laki-laki diberikan kode 1. Usia 12-13 tahun diberikan kode 0, 14-15 tahun diberikan kode 1 dan >15 tahun diberikan kode 2. Kelas VII diberi kode 0, kelas VIII diberi kode 1 dan kelas IX diberi kode 2.

3. *Scoring*

Skor stres akademik dihitung dengan menjumlahkan seluruh jawaban setiap item, sehingga *Academic stress inventory*

memiliki total minimal skor 34 dan maksimal 136. Skor yang diperoleh dari alat ukur ini berupa skala interval, untuk kemudahan beberapa peneliti juga menginterpretasikan dalam 2 kategori yakni tingkat stres sedang dan tinggi. Stres akademik sedang yaitu skor 34-101 dikategorikan stres akademik sedang dan 102-136 dikategorikan stres akademik tinggi.

4. *Tabulating*

Setelah peneliti melakukan *editing*, *coding* dan *scoring*, selanjutnya dilakukan tahap pre analisis yang terakhir yaitu *tabulating*. Dalam penelitian ini data yang terkumpul ditabulasikan dalam bentuk tabel dan selanjutnya peneliti memberikan interpretasi terkait dengan data-data yang diperoleh.

4.8.2 Analisa Data

1. Analisa Varian

Analisa varian dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok data mempunyai varian yang sama (Dahlan, 2014). Analisa varian dilakukan dengan *Levene's test*, bila menghasilkan nilai $p > 0,05$ maka varian dikatakan sama.

2. Analisa Univariat

Analisa univariat pada penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian (Kusmiani, 2016). Analisa ini menunjukkan persentase atau proporsi setiap variabel. Pada penelitian ini variabel bebas adalah sistem *full day school* yang mempengaruhi variabel terikat yaitu stres akademik.

Adapun karakteristik dari siswa meliputi jenis kelamin, usia dan kelas.

3. Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini, analisa bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan stres akademik antara siswa dengan sistem *full day school* dan reguler. Variabel terikat dalam penelitian ini ialah stres akademik siswa dengan skala ordinal dan variabel bebasnya adalah sistem *full day school* dengan skala nominal. Maka, uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Fisher.

4.9 Etika Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian seorang peneliti harus memiliki etika dalam penelitian terutama jika subyek penelitiannya adalah manusia. Karena yang diteliti adalah manusia, peneliti harus memahami hak-hak dasar yang dimiliki manusia untuk dihormati. Adapun etika-etika penelitian yang penulis harus terapkan menurut Hidayat dalam (Kusmiani, 2016) antara lain:

1. Prinsip Menghormati Harkat dan Martabat Manusia

Prinsip menghormati harkat dan martabat manusia bertujuan untuk menghormati kebebasan responden dalam mengambil keputusan secara mandiri dan melindungi responden dari penyalahgunaan dan kerugian. Prinsip ini memberikan kebebasan pada respon untuk mengambil keputusan untuk bersedia atau tidak dalam keterlibatan penelitian. Sebelum pengambilan data pada responden, peneliti melakukan *informed consent* dan menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur pengisian kuisioner dan hak-hak responden. Jika ada responden yang tidak ber-

sedia untuk terlibat dalam penelitian ini, maka peneliti harus menghargai keputusan tersebut. Untuk responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian, maka responden akan menandatangani *informed consent*. Selain itu privasi responden juga akan dilindungi dengan menjaga kerahasiaan identitas responden dalam lembar kuesioner.

2. Prinsip Berbuat Baik

Prinsip ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan agar tidak mencelakakan responden dengan memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stres akademik pada siswa *full day school* dan reguler, sehingga responden yang terlibat dalam penelitian ini akan mendapatkan informasi tambahan tentang stres akademik. Setelah responden bersedia menjadi subyek penelitian, selanjutnya akan dilakukan pengisian kuesioner.

3. Prinsip Tidak Merugikan

Prinsip ini menyatakan bahwa jika orang tidak dapat melakukan hal yang bermanfaat setidaknya tidak merugikan orang lain. Penelitian ini dilakukan tanpa menyakiti dan melukai perasaan responden dengan meyakinkan bahwa keikutsertaan dan informasi yang diperoleh tidak digunakan untuk hal yang dapat merugikan responden.

4. Prinsip Keadilan

Prinsip keadilan yaitu perlakuan yang sama. Saat penelitian berlangsung, seluruh responden diperlakukan sama dan adil tanpa ada diskriminasi. Sebelum pengambilan data dilakukan peneliti akan me-

minta persetujuan semua responden dan menjelaskan petunjuk pengisian kuisioner.



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

Setelah dilakukan penelitian dan penumpukan data, maka hasil yang diperoleh tentang perbedaan stres akademik siswa *full day school* dan reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang dengan total 180 responden adalah sebagai berikut.

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari, dua sekolah tersebut terletak di Kota Malang. SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 terletak di jalan Husni Thamrin 15, Klojen, Kota Malang, sedangkan SMP NU Hasyim Asyari terletak di jalan Kotalama II/36, Kotalama, Kedungkandang, Kota Malang. SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 terlaksana dengan terbitnya SK Pendirian Sekolah nomor 158/U.2522/104/138 yang ditetapkan pada 1 Januari 1977, dan SMP NU Hasyim Asyari terlaksana dengan terbitnya SK Pendirian Sekolah nomor 1304/PP/PMU7810/78 yang ditetapkan pada 29 November 1978. Kedua sekolah tersebut berstatus swasta dengan status kepemilikan adalah yayasan. Baik SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 maupun SMP NU Hasyim Asyari, telah terakreditasi B dan keduanya menerapkan Kurikulum 2013 dalam pembelajaran di sekolah. Yang membedakan kedua sekolah ini ialah pada waktu belajar, SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 menerapkan pembelajaran sehari penuh atau *full day school* sedangkan SMP NU Hasyim Asyari hanya setengah hari atau reguler.

5.2 Analisa Varian

Tabel 5.1 Hasil Analisa Varian

Karakteristik	Levene Statistic	Sig.
Jenis Kelamin	.771	.381
Kelas	.000	1.000
Usia	.045	.832

Berdasarkan tabel 5.1, menunjukkan bahwa semua karakteristik responden dalam penelitian ini memiliki nilai p value > 0,05. Artinya karakteristik responden pada kedua sekolah dalam penelitian ini memiliki varian yang sama.

5.3 Data Umum

5.3.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi			
	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
12-13	34	37,8%	30	33,3%
14-15	49	54,5%%	50	55,6%
< 15	7	7,7%	10	11,1%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan jumlah responden di dua sekolah sebagian besar berusia 14-15 tahun dengan jumlah 49 siswa (54,5%) pada *full day school* dan 50 siswa (55,6%) pada sekolah reguler

5.3.2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi			
	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
Laki-laki	50	55,6%	53	58,9%
Perempuan	40	44,4%	37	41,1%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan tabel 5.2, menunjukkan pada dua sekolah tersebut jumlah responden laki-laki lebih banyak daripada perempuan yakni 50 siswa (55,6%) pada *full day school* dan 53 siswa (58,9%) pada sekolah reguler.

5.3.3 Karakteristik Responden berdasarkan Kelas

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi			
	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
VII	30	33,3%	30	33,3%
VIII	30	33,3%	30	33,3%
IX	30	33,3%	30	33,3%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan jumlah responden setiap kelas adalah sama yakni 30 siswa (33,3%) baik pada *full day school* maupun sekolah reguler.

5.4 Data Khusus

5.4.1 Data Stres Akademik

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Stres Akademik

Stres Akademik	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	82	91,2%	89	98,9%
Tinggi	8	8,8%	1	1,1%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan tabel 5.4, menunjukkan pada kedua sekolah sebagian besar siswa memiliki stres akademik sedang. Perbedaan terletak pada frekuensi stres akademik tinggi yang lebih banyak terjadi pada siswa *full day school* yakni 8 siswa (8,8%) sedangkan pada sekolah reguler hanya 1 siswa (1,1%).

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Stres Akademik berdasarkan Kelompok Usia

Sekolah	Stres Akademik	Kelompok Usia					
		12-13	%	14-15	%	>15	%
<i>Full Day School</i>	Sedang	32	35,6%	44	48,9%	6	6,7%
	Tinggi	2	2,2%	5	5,5%	1	1,1%
	Total	34	37,8%	49	54,4%	7	7,8%

Sekolah	Stres Akademik	Kelompok Usia					
		12-13	%	14-15	%	>15	%
Sekolah Reguler	Sedang	30	33,3%	49	54,4%	10	11,1%
	Tinggi	0	0%	1	1,1%	0	0%
	Total	30	33,3%	50	55,5%	10	11,1%

Tabel 5.5 menunjukkan mayoritas responden pada kedua sekolah ialah dengan stres akademik sedang pada rentang usia 14-15 tahun, siswa *full day school* sejumlah 44 siswa (48,9%) sedangkan siswa sekolah reguler 49 siswa (54,4%).

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Stres Akademik berdasarkan Jenis Kelamin

Stres Akademik	<i>Full day school</i>				Sekolah Reguler			
	Perempuan		Laki-laki		Perempuan		Laki-laki	
Sedang	37	41,1%	45	50%	36	40%	53	58,9%
Tinggi	3	3,3%	5	5,6%	1	1,1%	0	0%
Total	40	44,4%	50	55,6%	37	41,1%	53	58,9%

Dari tabel 5.6 menunjukkan mayoritas responden laki-laki pada kedua sekolah memiliki stres akademik sedang, siswa laki-laki pada *full day*

school dengan stres akademik sedang sejumlah 45 siswa (50%) dan pada sekolah reguler sejumlah 53 siswa (58,9%).

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Stres Akademik berdasarkan Kelas

Stres Akademik	<i>Full day school</i>						Sekolah Reguler					
	VII		VIII		IX		VII		VIII		IX	
Sedang	28	31,1%	29	32,2%	25	27,8%	30	33,3%	30	33,3%	29	32,2%
Tinggi	2	2,2%	1	1,1%	5	5,5%	0	0%	0	0%	1	1,1%
Total	30	33,3%	30	33,3%	30	33,3%	30	33,3%	30	33,3%	30	33,3%

Berdasarkan tabel di atas, siswa di setiap kelas pada kedua sekolah sebagian besar memiliki stres akademik sedang. Namun, frekuensi terbanyak kejadian stres akademik sedang pada *full day school* terjadi pada kelas VIII sejumlah 29 siswa (32,2%), sedangkan pada sekolah reguler sebagian besar stres akademik sedang terjadi pada kelas VII dan VIII yakni sejumlah 30 siswa (33,3%). Dan untuk kategori stres akademik tinggi, lebih banyak terjadi pada siswa kelas IX yakni 5 siswa (5,5%) pada *full day school* dan 1 siswa (1,1%) pada sekolah reguler.

5.4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Dimensi Stres Akademik

Tabel 5.9 Distribusi Dimensi Guru

Dimensi Guru	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	71	78,9%	88	97,8%
Tinggi	19	21,1%	2	2,2%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan tabel 5.9, menunjukkan bahwa distribusi dimensi guru lebih banyak terjadi pada siswa *full day school* yakni 19 siswa

(21,1%) sedangkan pada siswa sekolah reguler sebesar 2 siswa (2,2%).

Tabel 5.10 Distribusi Dimensi Nilai

Dimensi Nilai	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	71	78,9%	71	78,9%
Tinggi	19	21,1%	19	21,1%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan data di atas, baik pada *full day school* maupun sekolah reguler memiliki distribusi dimensi nilai yang sama, yakni 19 siswa (21,1%).

Tabel 5.11 Distribusi Dimensi Ujian

Dimensi Ujian	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	80	88,9%	76	84,4%
Tinggi	10	11,1%	14	15,6%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan tabel 5.11, menunjukkan bahwa distribusi dimensi ujian lebih banyak terjadi pada siswa sekolah reguler dengan jumlah 14 siswa (15,6%) sedangkan pada *full day school* sejumlah 10 siswa (11,1%).

Tabel 5.12 Distribusi Dimensi Belajar dalam Kelompok

Dimensi Belajar Kelompok	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	78	86,7%	75	83,3%
Tinggi	12	13,3%	15	16,7%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa distribusi dimensi belajar dalam kelompok lebih banyak terjadi pada sekolah

reguler yakni 15 siswa (16,7%) sedangkan pada *full day school* 12 siswa (13,3%).

Tabel 5.13 Distribusi Dimensi Teman Sebaya

Dimensi Teman Sebaya	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	66	73,3%	70	77,8%
Tinggi	24	26,7%	20	22,2%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan tabel 5.13, menunjukkan bahwa distribusi dimensi teman sebaya lebih banyak terjadi pada *full day school* yakni sebanyak 24 siswa (26,7%) sedangkan pada sekolah reguler 20 siswa (22,2%).

Tabel 5.14 Distribusi Faktor Manajemen Waktu

Dimensi Manajemen Waktu	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	83	92,2%	85	94,4%
Tinggi	7	7,8%	5	5,6%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan data tersebut, distribusi dimensi manajemen waktu lebih banyak terjadi pada siswa *full day school* yakni 7 siswa (7,8%) sedangkan pada sekolah reguler 5 siswa (5,6%).

Tabel 5.15 Distribusi Faktor Diri Sendiri

Dimensi Diri Sendiri	<i>Full day school</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	87	96,6%	82	91%
Tinggi	3	3,4%	8	9%
Total	90	100%	90	100%

Berdasarkan data sebelumnya, menunjukkan bahwa distribusi dimensi diri sendiri lebih banya terjadi pada sekolah reguler yakni 8 siswa (8,9%) sedangkan pada siswa *full day school* 3 siswa (3,4%).

5.5 Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler

Berikut adalah tabel tabulasi silang pengukuran stres akademik dan sistem pembelajaran sekolah pada siswa SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang.

Tabel 5.16 Tabulasi Silang Sistem Pembelajaran Sekolah dan Stres Akademik

Sekolah	Stres Akademik		Total	Sig.
	Sedang	Tinggi		
<i>Full Day School</i>	82	8	90	0,034
Sekolah Reguler	89	1	90	
Total	171	9	180	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil analisis uji *Fisher* sistem pembelajaran sekolah dan stres akademik pada siswa *full day school* dan reguler didapatkan nilai *p value* < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan bermakna antara stres akademik siswa *full day school* dan reguler. Karena selisih proporsi >20%, maka secara klinis juga menunjukkan perbedaan antara stres akademik siswa *full day school* dan reguler.

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Stres Akademik pada Siswa

Stres akademik yang terjadi pada siswa dalam penelitian ini tergolong dalam kategori sedang. Namun hal ini tentunya tidak dapat dibiarkan begitu saja, diperlukan pencegahan dan penanganan khusus. Stres yang berlebihan tanpa adanya kemampuan untuk memilih upaya penyelesaian yang efektif akan memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis siswa dikemudian hari (Antoniou, Davidson, & Cooper, 2003 dalam Fatmawati, 2018). Hal ini dapat mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh remaja sehingga mudah mengalami sakit, kelelahan mental, patah semangat dan merusak rasa percaya diri siswa (Fatmawati, 2018). Oleh karena itu diperlukan adanya penanganan terhadap kejadian stres akademik, contohnya dengan teknik penenangan pikiran yang terdiri dari meditasi, pelatihan relaksasi autogenik dan pelatihan relaksasi neuromuscular (Aryani, 2016).

Pada penelitian ini, baik pada laki-laki maupun perempuan yang menjadi responden penelitian menunjukkan kejadian stres yang relatif sama. Taufik & Ildil (2013) dalam penelitiannya di SMAN Kota Padang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hal yang sama disampaikan Hafifah (2017) dalam penelitiannya yang menunjukkan antara

laki-laki dan perempuan tidak ditemukan adanya perbedaan dalam tingkat stres akademik.

Selanjutnya pada kelompok usia dalam penelitian ini menunjukkan kejadian stres akademik banyak terjadi pada rentang usia 14-15 tahun. Stres pada usia remaja awal, lebih banyak disebabkan oleh faktor usia transisi dari anak-anak menuju dewasa yang disebut *critical ages* (Aryani, 2016). Hal ini mengakibatkan ketidaksiapan anak dalam menghadapi lingkungan akademik yang berpotensi menyebabkan terjadinya stres akademik (Aryani, 2016).

Berdasarkan kelas responden, kejadian stres akademik lebih banyak terjadi pada kelas IX yang notabene akan menghadapi ujian nasional. Hal ini juga diperkuat oleh Astuti (2017) dalam penelitiannya yang menunjukkan 30% siswa kelas IX yang akan menghadapi ujian nasional memiliki stres akademik yang lebih tinggi. Selain itu, Nitami & Olga (2018) juga menyatakan bahwa 60% siswa yang akan menghadapi ujian nasional merasa cemas dan cenderung memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Dan dari penelitian ini juga menunjukkan hasil yang sesuai dengan data tersebut. Sehingga diperlukan strategi khusus seperti psiko-edukasi dan teknik penenangan pikiran untuk mengurangi stres akademik pada kelas IX.

Berdasarkan hasil analisis kuesioner yang terdiri dari 7 dimensi stres akademik menurut Lin & Chen (2009) pada siswa *full day school* dan sekolah reguler, dimensi terbanyak yang menimbulkan stres akademik ialah dimensi nilai. Siswa mengkhawatirkan nilai yang tidak sesuai dengan

harapan lingkungan sekitar baik orang tua maupun teman. Hal ini sejalan dengan penelitian Kanters dkk dalam Aryani (2016) yang menyebutkan penyebab stres akademik yang dialami oleh siswa ialah akibat tuntutan lingkungan untuk memiliki nilai yang memuaskan. Harapan yang kurang realistis dan berlebihan dari orang-orang sekitar membuat anak seringkali merasakan tekanan yang besar untuk selalu mencapai nilai yang terbaik dalam segala bidang (Mariyanto, 2008 dalam Jayanti & Widayat, 2014). Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan dan kelekatan siswa dan orang tua, karena semakin tinggi kelekatan siswa dengan orang tua maka semakin rendah stres akademik siswa (Mahmudah, 2018).

6.2 Stres Akademik pada Siswa *Full Day School* di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang

Hasil penelitian menunjukkan stres akademik siswa *full day school* sebagian besar adalah stres akademik sedang. Hal ini didukung oleh penelitian Fatmawati (2018) yang menunjukkan bahwa 53% siswa *full day school* SMPN 2 Samarinda mengalami stres akademik sedang. Sabra (2014) juga menyatakan 109 siswa *full day school* di SMA Alfa Centauri yang menunjukkan 89% siswa mengalami stres akademik sedang.

Selain stres akademik sedang, yang menjadi perhatian peneliti adalah frekuensi stres akademik tinggi yang cukup banyak terjadi pada siswa *full day school*. Muhtadini (2018) dalam penelitiannya juga menyatakan 14 siswa SMP Kartika IV-8 Malang dengan sistem *full day school* secara keseluruhan mengalami stres akademik tinggi. Penyebab tingginya stres akademik pada siswa *full day school* ialah waktu belajar dan tugas yang banyak.

Kebijakan *full day school* di Indonesia pada awalnya mengadaptasi kesuksesan Finlandia dalam menerapkan konsep *full day school*, namun sesungguhnya yang diterapkan di Indonesia berbeda dengan konsep *full day school* di Finlandia (Arioka, 2018). Konsep *full day school* di Finlandia memang berakhir pada sore hari, namun diawali pukul 09.30 sedangkan di Indonesia dimulai pukul 07.00 (Arioka, 2018). Pembelajaran siswa *full day school* di Finlandia hanya 5 jam/hari sedangkan di Indonesia berlangsung selama 8 jam/hari (LBH Pendidikan, 2017). Artinya terdapat ketidaksesuaian waktu belajar antara konsep *full day school* di Indonesia dan Finlandia.

Pembelajaran *full day school* di Indonesia yang berlangsung selama 8 jam/hari tidak jarang membuat siswa merasa lelah dan bosan (Muhtadini, 2018). Kemampuan siswa mendengar dan berkonsentrasi dalam belajar rata-rata hanya 30 menit dan setelah itu kemampuannya akan menurun (Edison, 2016). Namun hal ini berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada, dimana guru bisa menyampaikan materi hingga lebih dari 50 menit (Utami, 2016). Idealnya setiap 45 menit siswa belajar mereka berhak beristirahat selama 15 menit, seperti konsep *full day school* yang berlaku di Finlandia (LBH Pendidikan, 2017). Namun pembelajaran di Indonesia dimulai pukul 07.00 hingga pukul 09.30, yang artinya siswa mendapat jam istirahat setelah 150 menit belajar.

Penyebab berikutnya yang mempengaruhi stres akademik pada siswa *full day school* ialah beban tugas. Jika mengacu pada konsep *full day school* di Finlandia, seharusnya siswa sudah tidak dibebani oleh tugas yang dibawa pulang (Bautty, 2016). Dinas Pendidikan mengimbau agar

siswa *full day school* sudah tidak lagi dibebani dengan tugas atau PR, namun pada kenyataannya beberapa guru masih memberikan tugas untuk siswa (Muhtadini, 2018). Kepala Dinas Pendidikan Kota Malang menyatakan sudah ada sistem belajar tuntas yang lebih baik daripada PR, yakni siswa bisa mengulang di sekolah pelajaran yang belum dipahami sehingga setelah pulang tidak ada beban tugas di rumah (Desi, 2018). Karena belum semua guru menerapkan sistem tersebut, diperlukan pengawasan atau pemberian sanksi bila ada sekolah yang masih memberikan tugas untuk siswa.

6.3 Stres Akademik pada Siswa Reguler di SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang

Meskipun hasil penelitian menunjukkan proporsi yang berbeda, namun frekuensi kejadian stres akademik sedang pada siswa sekolah reguler dan *full day school* relatif sama. Pada siswa sekolah reguler, kejadian stres akademik tinggi lebih rendah dari siswa *full day school*. Nirmayanti (2018) dalam penelitiannya juga menunjukkan kejadian stres akademik tinggi pada sekolah reguler cenderung lebih rendah.

Hal ini disebabkan oleh waktu belajar siswa di sekolah reguler yang lebih pendek. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 58 tahun 2014 tentang Sistem Pendidikan menyatakan bahwa, jam belajar siswa di sekolah ialah 6 jam/hari (Kemendikbud, 2014). Waktu belajar pada sekolah reguler tersebut justru lebih mirip dengan konsep *full day school* di Finlandia yang hanya menerapkan pembelajaran 5-6 jam/hari (Arioka, 2018). Dengan jam belajar yang relatif singkat siswa menjadi terdorong untuk menjadi lebih produktif dan tidak merasa tertekan,

sehingga faktor risiko terjadinya stres akademik menjadi berkurang (Bautty, 2016).

Berkebalikan dengan *full day school*, pada sekolah reguler beban tugas yang diberikan kepada siswa tidak terlalu banyak. Apriyani et al., (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa beban tugas sekolah reguler tidak lebih padat dari *full day school*. Beban tugas siswa *full day school* menjadi lebih berat akibat waktu yang mereka miliki di rumah untuk mengerjakan tidak terlalu banyak (Bautty, 2016). Sedangkan pada siswa sekolah reguler memiliki waktu di rumah yang lebih lama untuk mengerjakan, sehingga siswa menjadi lebih tenang dan tidak mudah tertekan (Sari, 2018). Keith (1982) dalam penelitiannya merekomendasikan waktu maksimal siswa untuk mengerjakan tugas ialah 60 menit, lebih dari itu proses belajar menjadi tidak efektif. Oleh karena itu, pihak sekolah perlu membatasi jumlah tugas yang diberikan untuk mencegah terjadinya stres akademik pada siswa.

6.4 Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang

Perbedaan stres akademik pada siswa *full day school* dan sekolah reguler terletak pada jumlah stres akademik tinggi yang lebih banyak terjadi pada siswa *full day school*. Penelitian Latif (2016) menunjukkan perbedaan yang signifikan pada stres akademik siswa *full day* dan *half day school* di SMP Kota Padang. Berdasarkan hasil analisa *t-test* ditemukan bahwa stres akademik tinggi lebih banyak terjadi pada siswa *full day school*. Hasil yang sama juga diungkapkan oleh Abrianti & Septianing (2012) dalam penelitiannya yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat

stres akademik siswa *full day school* dan sekolah reguler di SMA Kota Malang. Sari (2018) juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara siswa dengan sistem belajar *full day school* dan siswa dengan sistem belajar reguler di MAN dan SMA Kota Medan.

Penyebab perbedaan stres akademik tersebut ialah, waktu belajar di sekolah dan beban tugas yang berbeda pada dua sistem pendidikan tersebut. Semakin tinggi waktu belajar siswa dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya stres akademik. Hal ini diperkuat oleh penelitian Syah (2010) yang menyatakan waktu belajar yang lama, tanpa atau kurang istirahat dapat menimbulkan kejenuhan dalam belajar. Kejenuhan dalam belajar dapat memicu terjadinya stres akademik, semakin tinggi kejenuhan dalam belajar mengakibatkan stres akademik yang semakin tinggi (Fatmawati, 2018). Oleh karena itu diperlukan adanya modifikasi dalam sistem pembelajaran, yakni dengan menyeimbangkan antara waktu belajar dan istirahat siswa di sekolah.

Perbedaan lain yang dapat memicu stres akademik ialah beban tugas yang berbeda. Semakin berat beban tugas yang dimiliki siswa, semakin meningkatkan faktor risiko terjadinya stres akademik (Aryani, 2016). Idealnya waktu siswa dalam mengerjakan tugas ialah 60 menit, jika lebih dari itu dapat menimbulkan kelelahan dan tekanan pada siswa (Keith, 1982). Sehingga pihak sekolah seharusnya memberikan tugas yang lebih proporsional agar tidak membebani dan memicu timbulnya stres akademik.

Tidak hanya waktu belajar yang terlalu lama, beban tugas yang terlalu banyak juga menjadi penyebab timbulnya stres akademik (Fatmawati,

2018). Dengan beban tugas yang banyak siswa memerlukan waktu yang lebih untuk mengerjakan. Sedangkan siswa juga memerlukan waktu untuk beristirahat setelah satu hari belajar di sekolah (Aryani, 2016). Idealnya waktu siswa untuk mengerjakan tugas ialah 60 menit, jika lebih dari itu waktu beristirahat mereka akan berkurang dan tak jarang hal ini dapat memicu terjadinya stres akademik (Keith, 1982). Sehingga pihak sekolah seharusnya memberikan tugas yang proporsional agar tidak membebani siswa.

Walaupun konsep *full day school* di Indonesia berbeda dengan Finlandia, namun *full day school* di Indonesia masih tetap dapat berjalan baik jika sekolah melakukan modifikasi dalam sistem pembelajarannya. Modifikasi tersebut yakni dengan menyeimbangkan antara waktu belajar dan istirahat siswa; metode pembelajaran yang lebih variatif untuk menghindari kejenuhan siswa; dan tugas yang proporsional untuk mengurangi kelelahan belajar siswa.

6.5 Implikasi

6.5.1 Praktik Keperawatan

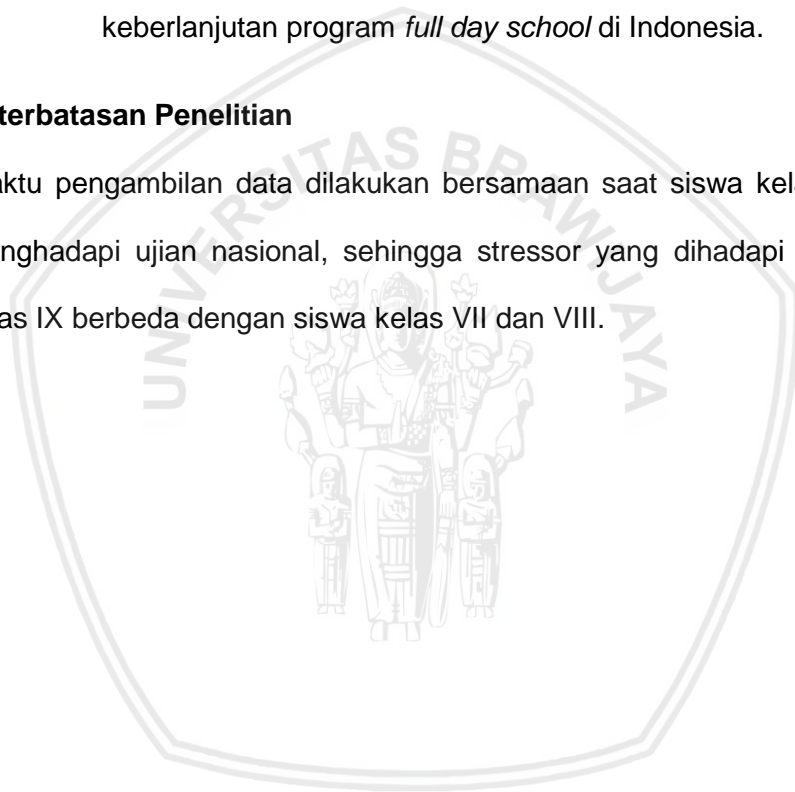
Menjadi data yang mendasari tersusunnya program promosi kesehatan jiwa bagi remaja oleh perawat komunitas. Diharapkan dengan menggunakan data tersebut, program menjadi tepat sasaran dalam mencegah terjadinya gangguan jiwa pada remaja akibat stres akademik.

6.5.2 Praktik Pendidikan

- a. Data ini dapat menjadi acuan bagi pengajar, terutama pada sekolah *full day school* untuk membuat desain pembelajaran yang lebih menarik sehingga kejadian stres akademik dapat diminimalisir.
- b. Data ini dapat menjadi bahan pertimbangan pemerintah untuk keberlanjutan program *full day school* di Indonesia.

6.6 Keterbatasan Penelitian

Waktu pengambilan data dilakukan bersamaan saat siswa kelas IX akan menghadapi ujian nasional, sehingga stressor yang dihadapi oleh siswa kelas IX berbeda dengan siswa kelas VII dan VIII.



BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres akademik pada siswa sekolah *full day school* di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang sebagian besar adalah stres akademik sedang, namun pada kategori stres akademik tinggi menunjukkan jumlah yang relatif cukup banyak.
2. Stres akademik pada siswa sekolah reguler di SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang menunjukkan sebagian besar adalah stres akademik sedang dan pada kategori stres akademik tinggi jumlahnya relatif sedikit.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada stres akademik siswa *full day school* dan reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan perawat dapat meningkatkan peran dalam memberikan intervensi promosi kesehatan jiwa kepada guru, siswa dan orangtua siswa tentang stres akademik, karena jika tidak disadari dan ditangani sejak awal hal ini dapat mengganggu

prestasi dan kesehatan siswa. Jika siswa, guru dan orangtua memahami akan penyebab, tanda, akibat dan cara mengatasi stres akademik maka angka kejadian stres akademik akan berkurang dan faktor risiko terjadinya gangguan jiwa juga dapat ditekan. Selain itu, prestasi siswa di sekolah akan menjadi lebih maksimal jika mampu menyikapi terjadinya stres akademik dengan tepat.

7.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan jeda waktu beristirahat di sela-sela waktu belajar untuk mengurangi kejenuhan belajar dalam waktu yang cukup lama.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan penelitian selanjutnya tidak hanya dilakukan di dua sekolah swasta, namun dilakukan di beberapa sekolah baik swasta maupun negeri agar lebih menggambarkan keadaan stres siswa.
2. Diharapkan penelitian selanjutnya tidak hanya menggunakan kuesioner dalam pengambilan data, namun juga menggunakan wawancara dan observasi untuk menghindari jawaban yang bias.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianti, & Septianing, R. (2012). Perbedaan Tingkat Stres Belajar Siswa Full Day School dan Siswa Reguler SMAN Se-Kota Malang. *SKRIPSI Jurusan Administrasi Pendidikan - Fakultas Ilmu Pendidikan UM*.
- Aditya Budiman. (2017). Jokowi: Sekolah Tidak Wajib Terapkan Full Day School - Nasional Tempo.co. Retrieved April 15, 2019, from <https://nasional.tempo.co/read/898846/jokowi-sekolah-tidak-wajib-terapkan-full-day-school/full&view=ok>
- Agista, I. (2011). *Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa Fbs Unnes Tahun Ajaran 2010/2011*.
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress: Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Antoniou, A. G., Davidson, M. J., & Cooper, C. L. (2003). Occupational stress, job satisfaction and health state in male and female junior hospital doctors in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 18(6), 592–621. <https://doi.org/10.1108/02683940310494403>
- Apriyani, Fatimah, N., & Wicaksono, H. (2018). *DARI FULL DAY SCHOOL KE KEBIJAKAN ENAM HARI SEKOLAH: RASIONALISASI PRAKTIK DAN EVALUASI PEMBELAJARAN PASCA FULL DAY SCHOOL DI SMA NEGERI 1 KEDUNGREJA KABUPATEN CILACAP*. 8(2), 532–542.
- Aryani, F. (2016). *STRES BELAJAR: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Retrieved from [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku%20-%20Stres%20Belajar.pdf)
- Astuti, A. D. (2017). *Stres akademik siswa yang akan menghadapi ujian nasional berdasarkan jenis kelamin*. 3, 190–195.
- Azizah, A. N. (2014). *Program Full Day School dalam Pengembangan Kemandirian Siswa Kelas IV di SDIT Insan Utama Bantul Tahun Ajaran 2013/2014*. Retrieved from <https://eprints.uny.ac.id/14297/>
- Baharuddin. (2009). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Bautty, S. N. (2016). *TELAAH SISTEM PENDIDIKAN DI FINLANDIA DAN RELEVANSINYA DENGAN SISTEM PENDIDIKAN ISLAM DI INDONESIA (KAJIAN TERHADAP BUKU FINNISH LESSONS: MENGAJAR LEBIH SEDIKIT, BELAJAR LEBIH BANYAK ALA FINLANDIA KARYA PASI SAHLBERG)*. Retrieved from <http://digilib.uin-suka.ac.id/23452/>
- Dayfiventy, Y., & Nurhidayah, R. E. (2012). Stressor dan coping mahasiswa



pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi fakultas keperawatan universitas sumatera utara. *E-Journal USU*, 1(1), 6–12.

Desi, S. (2018, May 1). *Ealah, Masih Ada PR di Full Day School*. Retrieved from <https://radarmalang.id/ealah-masih-ada-pr-di-full-day-school/>

Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Echols, J. M. (1996). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Fatmawati. (2018). *Hubungan antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik pada Siswa-siswi Full Day School di SMPN 2 Samarinda*. 6(4), 704–712.

George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: a Simple Guide and Reference, 11.0 Update*. Retrieved from https://books.google.co.id/books/about/SPSS_for_Windows_Step_by_Step.html?id=AghHAAAAMAAJ&redir_esc=y

Gunarsa, S. (2012). *Dasar dan Teori Perkembangan anak*. Jakarta: Libri.

Hafifah, N. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2.

Hasfrentia, Y. D. (2016). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Pelajar SMAN 1 Tuntang*. Retrieved from <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/10188>

Hesi Oktamiati, & Putri, Y. S. E. (2013). *Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School Di Sekolah Dasar Kab. Bogor*.

Jayanti, R., & Widayat, I. W. (2014). *Hubungan antara Tuntutan Orangtua terhadap Prestasi dengan Perfeksionisme pada Anak Berbakat di SMA Negeri 1 Gresik*. 03(Desember), 5.

Kemendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 58 tentang Kurikulum 2013 SMP*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Kemendikbud. (2017). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 21 tentang Hari Sekolah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Kiselica, M. S., Baker, S. B., Thomas, R. N., & Reedy, S. (1994). Effects of stress inoculation training on anxiety, stress, and academic performance among adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 335–342. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.41.3.335>

Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). *An Academic Stress Scale: Identification and Uted Importance of Academic Stressors*. 415–426.

- Kusmiani, S. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Unggulan Di Sman 1 Kepanjen Dan Sman 5 Malang*. Retrieved from <http://repository.ub.ac.id/126397/>
- Latif, H. (2016). *PERBEDAAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA KELAS UNGGULAN DENGAN SISWA KELAS REGULER SMPN 8*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity. In *Dynamics of Stress* (pp. 63–80). https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- Mahmudah, H. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ANAK-ORANG TUA DENGAN SEMARANG DENGAN SISTEM PEMBELAJARAN*. 7(Nomor 4), 33–41.
- Majrika, R. Y. (2018). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta*. Retrieved from <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7549?show=full>
- Muhtadini, R. L. (2018). *Expressive Writing untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMP Full Day School*. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>
- Mutmainnah. (2018). *Efektivitas Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran*. Retrieved from <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/8239>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2016). *Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-Laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar*.
- Ni Wayan Widayanti Arioka. (2018). Pro Kontra Wacana Full Day School. *Jurnal Studi Kultural*.
- Nirmayanti. (2018). *Hubungan Sistem Sekolah (Full Day School Dan Half Day School) Dengan Stress Siswa Sekolah Menengah Pertama(Studi Di Smpn 4 Dan Smpn 5) Kota Samarinda 2018*.
- Nitami, & Olga. (2018). Tingkat Stres Akademik Siswa SMP. *SKRIPSI Jurusan Bimbingan Dan Konseling & Psikologi - Fakultas Ilmu Pendidikan UM, 0(0)*. Retrieved from <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article/view/67540>
- Nur Citra Din Suci; Widya Agustin, Rin, A. N. M. K. (2015). Perbedaan Kecerdasan Emosi Siswa Sekolah Dasar Ditinjau dari Model Pembelajaran Sekolah Reguler, Sekolah Alam, dan Homeschooling. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*.

- Odiansyah, F. (2017). *Bimbingan konseling Islam dengan pendekatan behavioristik melalui teknik disensitasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa: studi kasus di SMPN 1 Kedamean Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik*. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/15153/>
- Putra, Y. W. D. (2017). Perbedaan Tingkat Stres dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 1361–1369.
- Refliandra, R., & Muslimin, Z. I. (2011). Perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah dasar yang bersistem full day dan half day. *Proyeksi*, 6(1), 40–44. Retrieved from [http://fpsi.unissula.ac.id/images/61zidni immawan 40-44.pdf](http://fpsi.unissula.ac.id/images/61zidni%20immawan%2040-44.pdf)
- Rohana, H. D. (2017). *Pengaruh Sistem Fullday School Terhadap Pembentukan Karakter Religius Siswa Kelas V di SD Nasima Semarang*. i–110.
- Rudyani, M. A., Astuti, I. T., & Susanto, H. (2018). Perbedaan Antara Program Full Day School Dan Reguler Terhadap Perkembangan Psikososial Siswa Smp Negeri Di Kecamatan Ngaliyan. *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference*, 1(1), 45–52. Retrieved from <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/2896>
- Sabra, R. F. (2014). *Studi Deskriptif mengenai Stress Appraisal dan Coping Stress terhadap Tuntutan Akademik pada Siswa SMA X di Bandung*.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (3rd ed.). United States of American: John Wiley & Sonc, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). Retrieved from <https://www.worldcat.org/title/health-psychology-biopsychosocial-interactions/oclc/864487480>
- Sari, E. S. (2018). *PERBEDAAN TINGKAT STRES SISWA DITINJAU DARI SISTEM BELAJAR FULL DAY DAN SISTEM BELAJAR HALF DAY DI MAN 2 MODEL MEDAN DAN SMA SWASTA AL-ULUM MEDAN*.
- Septiana, R. (2011). Pengelolaan Pembelajaran Program Full Day School di SD Budi Mulia 2 Yogyakarta. *Skripsi*.
- Setianingtias, Y. D. (2015). *Implementasi Program Full Day School di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Bakti Insani Sleman Yogyakarta*.
- Student Research Center. (2017). 79,5 Persen Pelajar Jatim Tidak Setuju Full Day School - Duta.co Berita Harian Terkini. Retrieved April 15, 2019, from <https://duta.co/795-persen-pelajar-jatim-tidak-setuju-full-day-school/>
- Sulistyaningsih, W. (2008). *Full Day School dan Optimalisasi Perkembangan Anak*. Retrieved from <http://onsearch.id/Record/IOS3107.UMS:58695>
- Sun, J. (2012). *Educational Stress among Chinese Adolescents: Measurement, Risk Factors and Associations with Mental Health*. 1–247.

- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Taufik, T., & Ildil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143. <https://doi.org/10.29210/12200>
- Utami, E. (2016). Kemampuan Otak Menyerap Informasi hanya 20 Menit Pertama. Retrieved May 1, 2019, from <https://www.suara.com/tekno/2016/09/10/154100/kemampuan-otak-menyerap-informasi-hanya-20-menit-pertama>
- Wicaksana, B. Y. (2017). *Hubungan antara stres akademik dan kecenderungan impulsive buying pada mahasiswa*. Retrieved from <https://repository.usd.ac.id/9123/>
- Yulianita, T. (2013). *Penerapan Full Day School dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual di SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya*. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/11287/>



Lampiran 1

SURAT KETERANGAN KELAIKAN ETIK



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jalan Veteran Malang - 65145, Jawa Timur - Indonesia
Telp. (62) (0341) 551611 Ext. 168; 569117; 567192 - Fax. (62) (0341) 564755
http://www.fk.ub.ac.id e-mail : kep.fk@ub.ac.id

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK
("ETHICAL CLEARANCE")**

No. 56 / EC / KEPK – S1 – PSIK / 02 / 2019

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA,
SETELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN,
DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN

JUDUL : Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler di SMP
Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang.

PENELITI : Marya Nurhana

UNIT / LEMBAGA : S1 Keperawatan – Fakultas Kedokteran – Universitas Brawijaya
Malang.

TEMPAT PENELITIAN : SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota
Malang.

DINYATAKAN LAIK ETIK.



Prof. Dr. Istiadjid ES, SpS, SpBS(K), SH, M.Hum, Dr(Hk)
NIPK. 20180246051611001

Catatan :

Keterangan Laik Etik Ini Berlaku 1 (Satu) Tahun Sejak Tanggal Dikeluarkan
Pada Akhir Penelitian, Laporan Pelaksanaan Penelitian Harus Diserahkan Kepada KEPK-FKUB Dalam Bentuk Soft Copy.
Jika Ada Perubahan Protokol Dan / Atau Perpanjangan Penelitian, Harus Mengajukan Kembali Permohonan Kajian Etik
Penelitian (Amandemen Protokol).



Lampiran 2

SURAT IZIN PENELITIAN



MAJELIS DIKDASMEN MUHAMMADIYAH KOTA MALANG
SMP 'AISYIYAH MUHAMMADIYAH 3
 (JUNIOR HIGH SCHOOL AISYIYAH MUHAMMADIYAH 3 MALANG)
 NSS / NDS : 204056101035 / E. 32012025
 Jl. Thamrin 3 Telp. (0341) 367066 Malang
www.smpam3malang.sch.id / ipmsmpam3@gmail.com

Nomor : 256 / KET / IV.4.AU / B / 2018
 Lamp. :-
 Hal : **Keterangan Melakukan Penelitian**

KepadaYth,
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA
 Di Malang

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puja puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT. Shalawat serta salam tetap tercurahkan pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Amiin.

Bersama ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Marya Nurhana
 NIM : 155070201111005

Diterima untuk melakukan penelitian selama waktu yang sudah ditentukan di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Malang, dengan judul penelitian " **Perbedaan Stres Akademik Siswa Full Day School dan Reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang** "

Demikian surat keterangan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terimakasih, Amiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Malang, 11 Januari 2019

Kepala Sekolah



Hj. Endang Setyowati, S.Pd

NBM: 1024123

SURAT IZIN PENELITIAN



YAYASAN PENDIDIKAN NU HASYIM ASHARI
SMP NU HASYIM ASY'ARI – KOTA MALANG

STATUS TERAKREDITASI : B (BAIK)

Jalan Kotalama 2 Nomor 36 ☎ (0341) 364956

NSS 202056101041 NPSN 20533754

Email : adm.smpnuha.mlg@gmail.com

Nomor : 050/SMP NUHA-Ming/I/2019 Malang, 12 Januari 2019
 Lampiran : -
 Perihal : Kesediaan Sebagai Tempat Penelitian

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang
 Jln Veteran Malang

Menunjuk surat Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
 No.12900/UN10.F08/PP/2018 tanggal 10 Desember 2018 perihal sebagaimana pada pokok surat,
 dengan ini SMP NU HASYIM ASY'ARI Malang tidak keberatan sebagai tempat pemilihan
 dalam rangka penyusunan tugas akhir atas.

Nama : Marya Nurhana
 NIM : 155070201111005
 Semester : 7 (Tujuh)
 Program Study : Ilmu Keperawatan
 Judul : Perbedaan Stress Akademik Siswa Full Day School dan Regular di SMP
 Aisyiyah muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asy'ari

Demikian surat ini agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 12 Januari 2019

Kepala SMP NU Hasyim Asy'ari

Kota Malang



SUGENG SURYANTO, BA

NIP. 19611115 198903 1 009



Lampiran 3

PENJELASAN IZIN ORANG TUA UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya adalah Marya Nurhana mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dengan ini meminta mengizinkan anak Bapak/Ibu untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang”.
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan stres akademik antara siswa SMP dengan sistem *full day school* dan reguler.
3. Penelitian ini akan berlangsung \pm 20 menit.
4. Keuntungan yang anak Bapak/Ibu peroleh dengan keikutsertaan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan stres akademik siswa *full day school* dan reguler.
5. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan mengisi keusioner. Cara ini mungkin menyebabkan kebosanan, namun Bapak/Ibu tidak perlu khawatir karena dengan mengikuti penelitian ini tidak akan menimbulkan efek samping.
6. Ketidaknyamanan/risiko yang mungkin muncul yaitu tidak ada.
7. Pada penelitian ini, prosedur pemilihan subyek dengan *stratified random sampling*, yaitu memilih sejumlah siswa dari semua kelas untuk menjadi responden.
8. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti akan menjelaskan cara pengisian kuesioner dan penejelasan terkait dengan kerahasiaan data dan identitas diri anak Bapak/Ibu selama 5 menit dengan penjelasan secara langsung.
9. Selama pengisian kuesioner, diperkenankan bagi anak Bapak/Ibu untuk menanyakan apabila ada yang belum dipahami dari isi kuesioner.
10. Setelah mengisi kuesioner, anak Bapak/Ibu dapat melakukan tukar pengalaman dan tanya jawab dengan peneliti terkait stres akademik.
11. Peneliti akan memberikan waktu satu hari pada Bapak/Ibu untuk menyatakan megizinkan/tidak anak Bapak/Ibu berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela, satu hari sebelum pengisian kuesioner.

12. Jika Bapak/Ibu tidak menyetujui cara ini maka Bapak/Ibu dapat memilih cara lain atau Bapak/Ibu boleh tidak mengizinkan anak Bapak/Ibu untuk mengikuti penelitian ini sama sekali.
13. Bila Bapak/Ibu menyatakan mengizinkan anak Bapak/Ibu menjadi responden namun disaat penelitian berlangsung anda ingin berhenti, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan anak Bapak/Ibu mengundurkan diri atau tidak melanjutkan ikut dalam penelitian ini. Tidak akan ada sanksi yang diberikan kepada Bapak/Ibu terkait hal ini.
14. Jika Bapak/Ibu merasakan ketidaknyamanan atau dampak pada anak Bapak/Ibu karena mengikuti penelitian ini, maka Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti yaitu Marya Nurhana (085790591522).
15. Perlu Bapak/Ibu ketahui bahwa penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, sehingga Bapak/Ibu tidak perlu khawatir karena penelitian ini akan dijalankan dengan menerapkan prinsip etik penelitian yang berlaku.
16. Hasil penelitian ini kelak akan dipublikasikan namun tidak terdapat identitas anak Bapak/Ibu dalam publikasi tersebut sesuai dengan prinsip etik yang diterapkan.
17. Peneliti akan bertanggung jawab secara penuh terhadap kerahasiaan data yang anak Bapak/Ibu berikan dengan menyimpan data hasil penelitian yang hanya dapat diakses oleh peneliti
18. Peneliti akan memberi tanda terima kasih berupa buku tulis dan bolpoin seharga Rp. 7.000.

Peneliti

Marya Nurhana

Lampiran 4

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya adalah Marya Nurhana mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dengan ini meminta Saudara untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang”.
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan stres akademik antara siswa SMP dengan sistem *full day school* dan reguler.
3. Penelitian ini akan berlangsung \pm 20 menit.
4. Keuntungan yang Saudara peroleh dengan keikutsertaan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan stres akademik siswa *full day school* dan reguler.
5. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan mengisi keusioner. Cara ini mungkin menyebabkan kebosanan, namun Saudara tidak perlu khawatir karena dengan mengikuti penelitian ini tidak akan menimbulkan efek samping.
6. Ketidaknyamanan/risiko yang mungkin muncul yaitu tidak ada.
7. Pada penelitian ini, prosedur pemilihan subyek dengan *stratified random sampling*, yaitu memilih sejumlah siswa dari semua kelas untuk menjadi responden.
8. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti akan menjelaskan cara pengisian kuesioner dan penejalasan terkait dengan kerahasiaan data dan identitas diri selama 5 menit dengan penjelasan secara langsung.
9. Selama pengisian kuesioner, diperkenankan bagi Saudara untuk menanyakan apabila ada yang belum dipahami dari isi kuesioner.
10. Setelah mengisi kuesioner, Saudara dapat melakukan tukar pengalaman dan tanya jawab dengan peneliti terkait stres akademik.
11. Saudara dapat memberikan umpan balik dan saran pada peneliti terkait dengan proses pengambilan data dengan kuesioner baik selama maupun setelah proses pengisian kuesioner secara langsung pada peneliti.
12. Jika Saudara tidak menyetujui cara ini maka Saudara dapat memilih cara lain atau Saudara boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali.

13. Bila Saudara menyatakan bersedia menjadi responden namun disaat penelitian berlangsung anda ingin berhenti, maka Saudara dapat menyatakan mengundurkan diri atau tidak melanjutkan ikut dalam penelitian ini. Tidak akan ada sanksi yang diberikan kepada Saudara terkait hal ini.
14. Jika Saudara merasakan ketidaknyamanan atau dampak karena mengikuti penelitian ini, maka Sudara dapat menghubungi peneliti yaitu Marya Nurhana (085790591522).
15. Perlu Saudara ketahui bahwa penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, sehingga Saudara tidak perlu khawatir karena penelitian ini akan dijalankan dengan menerapkan prinsip etik penelitian yang berlaku.
16. Hasil penelitian ini kelak akan dipublikasikan namun tidak terdapat identitas Saudara dalam publikasi tersebut sesuai dengan prinsip etik yang diterapkan.
17. Peneliti akan bertanggung jawab secara penuh terhadap kerahasiaan data yang Saudara berikan dengan menyimpan data hasil penelitian yang hanya dapat diakses oleh peneliti
18. Peneliti akan memberi tanda terima kasih berupa buku tulis dan bolpoin seharga Rp. 7.000.

Peneliti

Marya Nurhana

Lampiran 5

Pernyataan Persetujuan untuk Berpartisipasi dalam Penelitian

Saya yang bertandatangan dibawah ini meyakini bahwa :

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar penjelasan dan telah dijelaskan oleh peneliti
2. Dengan ini saya menyatakan bahwa secara sukarela bersedia untuk ikut serta menjadi salah satu responden penelitian yang berjudul "Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang".

Peneliti

(Marya Nurhana)

NIM. 155070201111005

Malang, 2019

Yang membuat pernyataan

(.....)

Saksi I

(.....)

Saksi II

(.....)

Lampiran 6

Pernyataan Persetujuan Orang Tua untuk Berpartisipasi dalam Penelitian

Saya yang bertandatangan dibawah ini meyakini bahwa :

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar penjelasan dan telah dijelaskan oleh peneliti
2. Dengan ini saya **Megizinkan / Tidak Mengizinkan** (coret yang tidak perlu) anak saya secara sukarela bersedia untuk ikut serta menjadi salah satu responden penelitian yang berjudul “Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler di SMP Aisyiah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang”.

Peneliti

Malang, 2019

Yang membuat pernyataan

(Marya Nurhana)

(.....)

NIM. 155070201111005

Lampiran 7

INFORMED CONSENT

Saya Bapak/Ibu yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapat penjelasan secukupnya tentang manfaat dan resiko penelitian yang berjudul “Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang” menyatakan **(bersedia/tidak bersedia*)** mengizinkan anak saya untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya bahwa informasi yang saya berikan ini dijamin kerahasiaannya.

Demikian surat perjanjian ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 2019

Peneliti

Yang membuat pernyataan

(Marya Nurhana)

(.....)

NIM 155070201111005

Keterangan:

***) coret yang tidak perlu**

Lampiran 8

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Kelas :

Umur :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapat penjelasan secukupnya tentang manfaat dan resiko penelitian yang berjudul “Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang” menyatakan (**bersedia/tidak bersedia***) ikut sebagai responden dalam penelitian ini, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya bahwa informasi yang saya berikan ini dijamin kerahasiaannya.

Demikian surat perjanjian ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 2019

Peneliti

Responden

(Marya Nurhana)

(.....)

NIM 155070201111005

Keterangan:

***) coret yang tidak perlu**

Lampiran 9

Academic Stress Inventory (Lin dan Chen, 2009)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Faktor 1: Stres akibat pengajar						
1	Saya merasa bahwa bentuk dan isi dari latihan dan tugas dari beberapa guru terlalu ketat					
2	Saya merasa bahwa latihan dan tugas dari beberapa guru terlalu sulit					
3	Saya merasa bahwa latihan dan tugas dari beberapa guru terlalu banyak					
4	Saya merasa bahwa saya tidak mengerti sebagian besar materi yang disampaikan oleh guru					
5	Beberapa guru memberikan materi terlalu banyak; hal ini menyebabkan saya tidak dapat menyelesaikan pembelajaran dan menyerap pengetahuan					
6	Saya merasa tertekan karena beberapa mata pelajaran menggunakan bahasa asing					
7	Saya merasa bahwa saya tidak mampu menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran dari beberapa guru.					
8	Saya merasa ketika saya masuk sekolah, saya tidak bisa mengikuti kecepatan mengajar guru					
9	Dalam beberapa pertemuan di kelas, saya menghabiskan banyak waktu untuk mencari data dan informasi					
Faktor 2: Stres akibat nilai						
10	Saya merasa bahwa orang tua saya berpikir bahwa saya tidak serius dengan sekolah saya					
11	Saya mempunyai konflik dengan orang tua saya akibat prestasi akademik di sekolah					
12	Saya merasa bahwa ada perbedaan besar antara hasil nilai akademik saya saat saya di SMP dan saat di SD					
13	Saya khawatir dengan nilai akademik saya tidak sesuai dengan harapan orang tua saya					

14	Saya merasa bahwa hasil ujian terakhir saya tidak sempurna dan mengalami kemunduran					
Faktor 3: Stres akibat ujian						
15	Saya merasa tidak cukup tidur saat malam hari karena khawatir dengan ujian					
16	Saya begadang sebelum semua ujian, baik ujian semester maupun kuis atau ujian harian					
17	Saya khawatir tidak naik kelas jika saya gagal ujian					
18	Saya merasa bahwa ujian dan pembelajaran di kelas sangat bervariasi, ini membuat saya tidak dapat mempersiapkannya dengan matang.					
Faktor 4: Stres akibat belajar dalam kelompok						
19	Saya menemukan masalah tentang bagaimana bekerja sama dengan teman sekelas saya saat mengerjakan tugas kelompok					
20	Saat akan mengerjakan tugas kelompok, saya khawatir kalau saya tidak bisa menemukan anggota kelompok yang tepat					
21	Saat saya memberikan pidato atau presentasi, saya khawatir teman sekelas saya akan menertawakan ketidakmampuan saya menampilkan yang terbaik					
22	Terkadang, kata-kata yang disampaikan teman saya dengan mudah dapat membuat saya tidak percaya diri dan menyebabkan kerugian bagi saya					
23	Saya merasa gugup saat saya berpidato atau memberikan sebuah presentasi					
Faktor 5: Stres akibat teman sebaya						
24	Saat saya ingin belajar sendiri, saya sering ter-ganggu dengan obrolan teman di kelas					
25	Saya merasa bahwa teman sekelas saya sangat berisik selama pembelajaran dan mengganggu situasi di kelas					
26	Saya merasa ada persaingan terbuka dan perjuangan terselubung diantara teman sekelas dalam prestasi akademik.					

27	Saya sangat khawatir nilai akademik saya tidak sebaik teman saya di kelas					
Faktor 6: Stres akibat manajemen waktu						
28	Saya merasa bahwa saya tidak mampu menyesuaikan dan mengatur jadwal antara aktivitas akademik dan sosial secara efektif					
29	Saya merasa sangat sulit untuk menyeimbangkan antara aktivitas akademik dan sosial					
30	Saya merasa bahwa aktivitas sosial dan organisasi siswa mempengaruhi aktivitas akademik saya					
Faktor 7: Stres akibat diri sendiri						
31	Saya merasa bahwa tingkat pembelajaran saya tidak sebaik teman sekelas saya					
32	Saya merasa bahwa saya mempunyai banyak mata pelajaran yang membuat saya berusaha melebihi kemampuan saya					
33	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki ketertarikan dalam beberapa mata pelajaran atau hal-hal akademik					
34	Saya merasa bahwa setelah saya masuk SMP, prestasi saya tidak sebagus yang saya harapkan					

Lampiran 10

KUESIONER PENELITIAN

Perbedaan Stres Akademik Siswa *Full Day School* dan Reguler di SMP

Aisyiyah Muhammadiyah 3 dan SMP NU Hasyim Asyari

Kota Malang

A. KUESIONER DATA DEMOGRAFI

1. Nama (Inisial) :
2. Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan
3. Usia :
4. Kelas :
5. Pernah tidak naik kelas : Pernah / Tidak Pernah
6. Pernah menjalani *Full day school* saat SD : Pernah / Tidak Pernah
7. Pekerjaan orang tua :
8. Pendidikan orang tua :
9. Tempat tinggal : Rumah / Kost / Pondok Pesantren /
Lainnya

B. KUESIONER STRES AKADEMIK

Petunjuk Pengisian:

Berikut ini terdapat 34 pernyataan, baca dan pahami setiap pernyataan yang ada dengan teliti. Berilah tanda centang (X) di dalam pilihan kotak yang tersedia, yaitu:

Selalu : Bila Saudara **SELALU** merasakan hal dalam pernyataan tersebut minimal 3x dalam seminggu

Sering : Bila Saudara **SERING** merasakan hal dalam pernyataan tersebut 2x dalam seminggu

Kadang : Bila Saudara **KADANG** merasakan hal dalam pernyataan tersebut 1x dalam seminggu

Tidak Pernah : Bila Saudara **TIDAK PERNAH** merasakan hal tersebut sama sekali.

Saudara bebas dalam menentukan pilihan jawaban Saudara. Dalam hal ini **tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah**, karena jawaban yang Saudara pilih mencerminkan diri Saudara masing-masing. **Contoh cara pengisian:**

Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak Pernah
Saya gemar membaca majalah	X			

Ketika Saudara keliru dalam memilih jawaban, Saudara dapat memberikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang telah Saudara pilih sebelumnya dan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang lebih menggambarkan diri Saudara. **Contoh koreksi:**

Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak Pernah
Saya gemar membaca majalah	≠		X	

KUESIONER STRES AKADEMIK

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang	Tidak Pernah
1	Saya merasa bahwa bentuk dan isi dari latihan dan tugas dari beberapa guru terlalu ketat				
2	Saya merasa bahwa latihan dan tugas dari beberapa guru cukup mudah				
3	Saya merasa bahwa latihan dan tugas dari beberapa guru terlalu banyak				
4	Saya merasa bahwa saya dapat memahami sebagian besar materi yang disampaikan oleh guru				
5	Beberapa guru memberikan materi terlalu banyak; hal ini menyebabkan saya tidak dapat menyelesaikan pembelajaran dan menyerap pengetahuan				
6	Saya merasa tertekan karena beberapa mata pelajaran menggunakan bahasa asing				
7	Saya merasa bahwa saya mampu menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran dari beberapa guru.				
8	Saya merasa ketika saya masuk sekolah, saya mampu mengikuti kecepatan mengajar guru				
9	Dalam beberapa pertemuan di kelas, saya menghabiskan banyak waktu untuk mencari data dan informasi				
10	Saya merasa bahwa orang tua saya berpikir bahwa saya serius dengan sekolah saya				
11	Saya mempunyai konflik dengan orang tua saya akibat prestasi akademik di sekolah				
12	Saya merasa bahwa tidak ada perbedaan besar antara hasil nilai akademik saya saat saya di SMP dan saat di SD				
13	Saya khawatir dengan nilai akademik saya tidak sesuai dengan harapan orang tua saya				
14	Saya merasa bahwa hasil ujian terakhir				

	saya tidak sempurna dan mengalami kemunduran				
15	Saya merasa tidak cukup tidur saat malam hari karena khawatir dengan ujian				
16	Saya begadang sebelum semua ujian, baik ujian semester maupun kuis atau ujian harian				
17	Saya khawatir tidak naik kelas jika saya gagal ujian				
18	Saya merasa bahwa ujian dan pembelajaran di kelas sangat bervariasi, ini membuat saya tidak dapat mempersiapkannya dengan matang.				
19	Saya menemukan masalah tentang bagaimana bekerja sama dengan teman sekelas saya saat mengerjakan tugas kelompok				
20	Saat mengerjakan tugas kelompok, saya bisa beradaptasi dengan anggota kelompok lain.				
21	Saat saya memberikan pidato atau presentasi, saya khawatir teman sekelas saya akan menertawakan ketidakmampuan saya menampilkan yang terbaik				
22	Terkadang, kata-kata yang disampaikan teman saya dengan mudah dapat membuat saya tidak percaya diri dan menyebabkan kerugian bagi saya				
23	Saya merasa percaya diri saat saya berpidato atau memberikan sebuah presentasi				
24	Saat saya ingin belajar sendiri, saya tidak merasa terganggu dengan obrolan teman di kelas				
25	Saya merasa bahwa teman sekelas saya sangat berisik selama pembelajaran dan mengganggu situasi di kelas				
26	Saya merasa ada persaingan terbuka dan perjuangan terselubung diantara teman sekelas dalam prestasi akademik.				
27	Saya sangat khawatir nilai akademik saya tidak sebaik teman saya di kelas				
28	Saya merasa bahwa saya mampu				

	menyesuaikan dan mengatur jadwal antara aktivitas akademik dan sosial secara efektif				
29	Saya merasa mudah untuk menyeimbangkan antara aktivitas akademik dan sosial				
30	Saya merasa bahwa aktivitas sosial dan organisasi siswa tidak mempengaruhi aktivitas akademik saya				
31	Saya merasa bahwa tingkat pembelajaran saya tidak sebaik teman sekelas saya				
32	Saya merasa bahwa saya mempunyai banyak mata pelajaran yang membuat saya berusaha melebihi kemampuan saya				
33	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki ketertarikan dalam beberapa mata pelajaran atau hal-hal akademik				
34	Saya merasa bahwa setelah saya masuk SMP, prestasi saya sesuai dengan apa yang saya harapkan				



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
TUGAS AKHIR

Jalan Veteran Malang - 65145, Jawa Timur - Indonesia
Telp. (62) (0341) 551611 Ext. 213.214; 569117; 567192 - Fax. (62) (0341) 564755
http://fk.ub.ac.id/tugasakhir e-mail : tugasakhir.fk@ub.ac.id

Form TA 04

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : Marya Nurhana
N I M : 155070201111005
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Stres Akademik Siswa Full Day School dan Regular di SMP Sruwedari dan SMP PGRI 4 Kota Malang

Pembimbing I : Ns. Lilik Supriati S.kep. M.kep
Pembimbing II : Ns. Evi Haruzati Ningrum S.kep. MHSM

Tgl	Pembimbing I / II	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
13/11	I	Instrumen	- perbaiki lembar - tambahkan data demografi - perbaiki petunjuk pengisian lembar. ace upan.	

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS BRAWIJAYA
 FAKULTAS KEDOKTERAN
 TUGAS AKHIR

Jalan Veteran Malang - 65145, Jawa Timur - Indonesia
 Telp. (62) (0341) 551611 Ext. 213.214; 569117; 567192 - Fax. (62) (0341) 564755
 http://fk.ub.ac.id/tugasakhir e-mail : tugasakhir.fk@ub.ac.id

Form TA 04

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : MARYA NURHANA
 N I M : 155070201111005
 Program Studi : ILMU KEPERAWATAN
 Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN STRES AKADEMIK SISWA FULL DAY SCHOOL DAN REGULER DI SMP AISYIYAH MUHAMMADIYAH 3 DAN SMP NU HASYIM ASYARI KOTA MALANG

Pembimbing I : Ns. LILIK SUPRIATI, S.Kep., M.Kep.
 Pembimbing II : Ns. EVI HARWIATI NINGRUM, SK.Kep., MHSM

Tgl	Pembimbing I / II	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
2 Maret 2019	I	Revisi sempro dan etik	- Data interval diganti original - Analisis data menggunakan Mann Whitney	<i>[Signature]</i>
8 April 2019	I	Bab IV	- Perbaiki Ghs proposal - mjd Ghs Final	<i>[Signature]</i>
		Bab V	- perbaiki penulisan tabel	<i>[Signature]</i>
15 April 2019	I	Bab VI	- pembahasan lebih detail	<i>[Signature]</i>
24 April 2019	I	Bab V & VI	- & tambahkan indikator - Manfaatkan perbedaan indikator	<i>[Signature]</i>
9 Mei 2019	I	Bab VI - VII	- see upain	<i>[Signature]</i>





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS BRAWIJAYA
 FAKULTAS KEDOKTERAN
 TUGAS AKHIR

Jalan Veteran Malang - 65145, Jawa Timur - Indonesia
 Telp. (62) (0341) 551611 Ext. 213, 214; 569117; 567192 - Fax. (62) (0341) 564755
 http://fk.ub.ac.id/tugasakhir e-mail: tugasakhir@fk.ub.ac.id

Form TA 04

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : MARYA NURHANA
 N I M : 155070201111005
 Program Studi : Ilmu Keperawatan
 Judul Tugas Akhir : Perbedaan Stres Akademik Siswa Full Day School & Reguler di SMP Sriwadani & SMP PGRI 4 Kota Malang.

Pembimbing I : Ns. Lilik Supriati, S.Kep., M.Kep

Pembimbing II : Ns. Evi Harwati Ningrum, S.Kep., MHSM

Tgl	Pembimbing I / II	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
14/9/18	II	Bab I	Perbaiki sitasi	
18/9/18	II	Bab I	- Perbaiki redaksi dan sitasi - Perhatikan pemilihan sampel → harus seimbang / sama level / karakteristiknya	
2/10/18	II	Bab I dan II	- Pilihan diksi - Kelebihan & kelemahan → jadi 1	
16/10/18	II	Bab III - IV	- Sampling - Instrumen	
31/10/18	II	Bab IV	Bab IV - Definisi operasional Scoring - Uji Valid + Reliabel	
1/11/18	II	Bab IV	Scoring, Coding Instrument	
2/11/18	II	Bab IV	ACC. Sempurna	





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS BRAWIJAYA
 FAKULTAS KEDOKTERAN
 TUGAS AKHIR

Jalan Veteran Malang - 65145, Jawa Timur - Indonesia
 Telp. (62) (0341) 551611 Ext. 213.214; 569117; 567192 - Fax. (62) (0341) 564755
 http://fk.ub.ac.id/tugasakhir e-mail : tugasakhir.fk@ub.ac.id

Form TA 04

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : MARYA NURHANA
 N I M : 155070201111005
 Program Studi : ILMU KEPERAWATAN
 Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN STRES AKADEMIK SISWA FULL DAY SCHOOL DAN REGULER DI SMP AISYIYAH MUHAMMADIYAH 3 DAN SMP NU HASYIM ASYARI KOTA MALANG
 Pembimbing I : Ns. LILIK SUPRIATI, S.Kep., M.Kep.
 Pembimbing II : Ns. EVI HARWIATI NINGRUM, SK.Kep., MHSM

Tgl	Pembimbing I / II	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1 Maret 2019	II	Revisi sempro dan etik	- Perbedaan sekolah di bentuk tabel - Analisis data → Mann Whitney	
27 Maret 2019	II	Bab 5 dan 6	- Tabel data FDS dan reguler jadi satu - Beri opini setelah pemaparan sumber lain - Bab 6 kurangi tampilan angka	
15 April 2019	II	Bab 5 dan 6	Penyusunan Bab 6 yang sistematis - Persentase data setiap sekolah	
24 April 2019	II	Bab 5 dan 6	- Sistematika Bab 6 - Tambahkan data pendukung - Alasan stres akademik diperkuat.	
29 April 2019	II	Bab 6	- Sistematika Bab 6 - Tambahkan data pendukung	
2 Mei 2019	II	Bab 6 - 7	Acc. ujian hasil	



Lampiran 12

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER STRES AKADEMIK

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

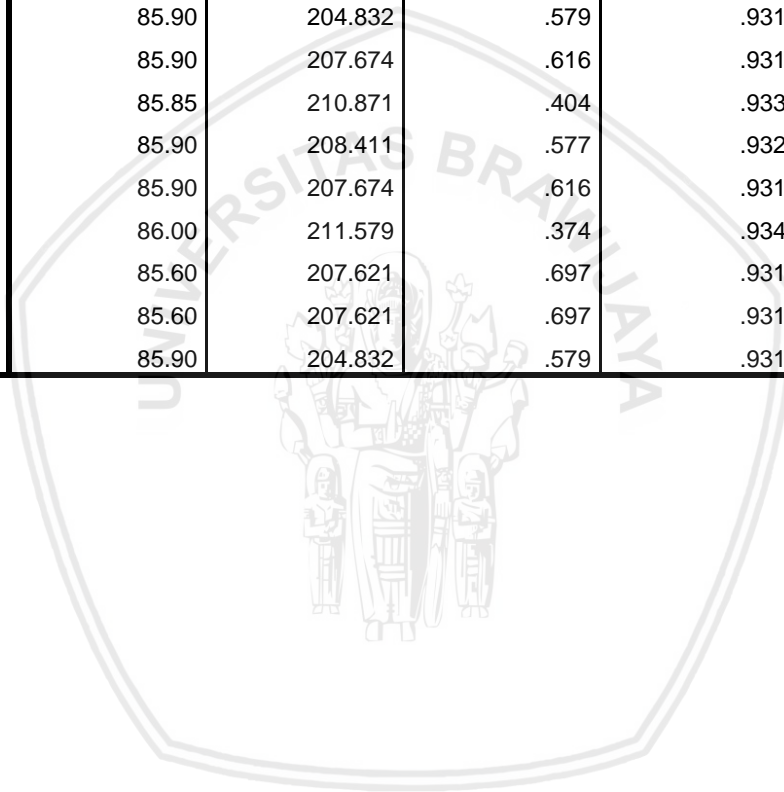
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	86.00	211.579	.374	.934
Item_2	85.60	207.621	.697	.931
Item_3	85.90	208.411	.577	.932
Item_4	85.40	209.095	.512	.932
Item_5	85.60	210.358	.423	.933
Item_6	86.05	204.892	.546	.932
Item_7	85.85	210.871	.404	.933
Item_8	85.80	207.642	.437	.933
Item_9	85.90	207.674	.616	.931
Item_10	85.90	204.832	.579	.931
Item_11	85.90	208.411	.577	.932
Item_12	85.40	209.095	.512	.932
Item_13	85.90	204.621	.636	.931
Item_14	85.90	208.411	.577	.932
Item_15	85.90	204.621	.636	.931
Item_16	85.60	207.621	.697	.931

Item_17	85.70	208.537	.324	.936
Item_18	85.90	204.832	.579	.931
Item_19	85.90	207.674	.616	.931
Item_20	86.00	211.579	.374	.934
Item_21	85.80	207.642	.437	.933
Item_22	85.90	204.621	.636	.931
Item_23	85.60	210.358	.423	.933
Item_24	85.85	210.871	.404	.933
Item_25	85.40	209.095	.512	.932
Item_26	85.90	204.832	.579	.931
Item_27	85.90	207.674	.616	.931
Item_28	85.85	210.871	.404	.933
Item_29	85.90	208.411	.577	.932
Item_30	85.90	207.674	.616	.931
Item_31	86.00	211.579	.374	.934
Item_32	85.60	207.621	.697	.931
Item_33	85.60	207.621	.697	.931
Item_34	85.90	204.832	.579	.931



Lampiran 13

TABULASI DATA KARAKTERISTIK VARIABEL

Kelompok Usia Full Day School

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-13	34	37.8	37.8	37.8
	14-15	49	54.4	54.4	92.2
	<15	7	7.8	7.8	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Kelompok Usia Sekolah Reguler

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-13	30	33.3	33.3	33.3
	14-15	50	55.6	55.6	88.9
	<15	10	11.1	11.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Full Day School

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	40	44.4	44.4	44.4
	Laki-laki	50	55.6	55.6	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Sekolah Reguler

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	37	41.1	41.1	41.1
	Laki-laki	53	58.9	58.9	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Kelas Full Day School

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII	30	33.3	33.3	33.3
	VIII	30	33.3	33.3	66.7
	IX	30	33.3	33.3	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Kelas Sekolah Reguler

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII	30	33.3	33.3	33.3
	VIII	30	33.3	33.3	66.7
	IX	30	33.3	33.3	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Sekolah * Intepretasi_Stres Crosstabulation

Count

		Intepretasi_Stres		Total
		Sedang	Tinggi	
Sekolah	FDS	82	8	90
	Reguler	89	1	90
Total		171	9	180

Kelompok_Usia * Intepretasi_Stres Crosstabulation Full Day School

Count

		Intepretasi_Stres		Total
		Sedang	Tinggi	
Kelompok_Usia	12-13	32	2	34
	14-15	44	5	49
	<15	6	1	7
Total		82	8	90

Kelompok_Usia * Intepretasi_Stres Crosstabulation Sekolah Reguler

Count

		Intepretasi_Stres		Total
		Sedang	Tinggi	
Kelompok_Usia	12-13	30	0	30
	14-15	49	1	50
	<15	10	0	10
Total		89	1	90

Jenis_Kelamin * Intepretasi_Stres Crosstabulation Full Day School

Count

		Intepretasi_Stres		Total
		Sedang	Tinggi	
Jenis_Kelamin	Perempuan	37	3	40
	Laki-laki	45	5	50
Total		82	8	90

Jenis_Kelamin * Intepretasi_Stres Crosstabulation Sekolah Reguler

Count

		Intepretasi_Stres		Total
		Sedang	Tinggi	
Jenis_Kelamin	Perempuan	36	1	37
	Laki-laki	53	0	53
Total		89	1	90

Kelas * Intepretasi_Stres Crosstabulation Full Day School

Count

		Intepretasi_Stres		Total
		Sedang	Tinggi	
Kelas	VII	28	2	30
	VIII	29	1	30
	IX	25	5	30
Total		82	8	90

Kelas * Intepretasi_Stres Crosstabulation Sekolah Reguler

Count

		Intepretasi_Stres		Total
		Sedang	Tinggi	
Kelas	VII	30	0	30
	VIII	30	0	30
	IX	29	1	30
Total		89	1	90



Lampiran 14

Analisa Data

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Jenis_Kelamin	.771	1	178	.381
Kelas	.000	1	178	1.000
Kelompok_Usia	.045	1	178	.832

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.731 ^a	1	.017		
Continuity Correction ^b	4.211	1	.040		
Likelihood Ratio	6.484	1	.011		
Fisher's Exact Test				.034	.017
Linear-by-Linear Association	5.699	1	.017		
N of Valid Cases	180				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,50.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 15

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1 Dokumentasi Pengambilan Data Uji Validitas dan Reliabilitas di SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang



Gambar 2 Dokumentasi Pengambilan Data di SMP NU Hasyim Asyari 3 Kota Malang



Gambar 3 Dokumentasi Pengambilan Data di SMP NU Hasyim Asyari Kota Malang



Gambar 4 Dokumentasi Pengambilan Data di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang



Gambar 5 Dokumentasi Pengambilan Data di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Kota Malang

Lampiran 16

CURRICULUM VITAE

Nama : Marya Nurhana
 Nama Pangilan : Marya
 Tempat, Tanggal Lahir : Nganjuk, 18 Agustus 1997
 Alamat di Malang : Jl. Sumbersari 290C Kota Malang
 Alamat Asal : Desa Kemlokolegi RT/RW 04/03
 Kecamatan Baron Kabupaten
 Nganjuk
 No. Hp : 085790591522
 Email : maryanurhana@gmail.com



Riwayat Pendidikan

SD : SDN Kemlokolegi II
 SMP : SMPN 1 Tanjunganom
 SMA : SMAN 1 Kertosono
 UNIVERSITAS : Ilmu Keperawatan FK UB Angkatan 2015

Riwayat Organisasi

1. Anggota Lembaga Kesehatan Mahasiswa (LAKESMA) FKUB 2015-sekarang
2. Staff Admin Lembaga Kerohanian Islam (LKI) FKUB 2015

Kepanitiaan yang Sudah dan Sedang dijalankan:

No	Pelaksana	Nama Kegiatan	Divisi dan Jabatan	Tahun
1	HIMKAJAYA	NDC	Volunteer	2015
2	BEM FKUB	PK2MABA	Staf TKP	2016
3	BEM FKUB	BKM	Staf TKP	2016
4	HIMKAJAYA	Himkajaya Mengabdi	Volunteer	2016
5	HIMKAJAYA	Spectanica	Staf Konsumsi	2016

6	LKI	TURMEDA	Kordi Kestari	2016
7	LAKESMA	UP GRADING	Staf Acara	2016
8	LAKESMA	HUT LAKESMA	Staf Transko	2016
9	LAKESMA	DIKLATSAR	Kordi Komdis	2017
10	LAKESMA	FOLLOW UP	Staf Komdis	2017
11	LAKESMA	PEMDIS	Staf Konsumsi	2017
12	BEM FKUB	PK2MABA	Staf TKP	2017
13	BEM FKUB	BKM	Staf TKP	2017

