

SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN *FULL DAY SCHOOL* DAN *HALF DAY SCHOOL*
(Di SMA N 1 PADANGAN dan MAN 3 BOJONEGORO
Kabupaten Bojonegoro)**



**SITI HAFIFAH NUR ALISAH
(213210096)**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES SISWA DENGAN SISTEM PEMBELAJARAN
FULL DAY SCHOOL DAN HALF DAY SCHOOL**

(Di SMA Negeri 1 Padangan dan MA Negeri 3 Bojonegoro)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan
pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan

Insan Cendekia Medika Jombang

SITI HAFIFAH NUR ALISAH

213210096

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Hafifah Nur Alisah

NIM : 213210096

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul: “Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro.” Merupakan karya tulis ilmiah bukan milik orang lain yang secara keseluruhan adalah asli hasil karya penelitian penulis, kecuali teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap di proses sesuai hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 2 Februari 2025

Yang Menyatakan

Peneliti



(Siti Hafifah Nur Alisah)

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Hafifah Nur Alisah

NIM : 213210096

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul: “Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro.” Merupakan murni karya tulis ilmiah hasil yang ditulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar orisinal dan bebas plagiasi, kecuali dalam bentuk teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai undang-undang yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 2 Februari 2025

Yang Menyatakan
Peneliti



(Siti Hafifah Nur Alisah)

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMA N 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro.

Nama Mahasiswa : Siti Hafifah Nur Alisah

NIM : 213210096

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL 12 JANUARI 2025

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota


Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 072304801


Devi Fitria Sandi, SST., M. Kes.
NIDN. 0727068504

Mengetahui,

Dekan Fakultas ICMe Jombang

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan


Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 072304801


Endang Yuswatiningsih, S. Kep. Ns. M. Kes.
NIDN/ 072605810

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diajukan oleh:

Nama Mahasiswa : Siti Hafifah Nur Alisah
NIM : 213210096
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro.

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Harnanik Nawangsari, SST., M. Keb
NIDN. 0718047203

Penguji I : Inayatur Rosyidah, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0723048301

Penguji II : Devi Fitria Sandi, SST., M. Kes.
NIDN. 0727068504

Mengetahui,

Dekan Fakultas ICMe Jombang

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Inayatur Rosyidah, S. Kep., Ns., M. Kep

Endang Yuswatiningsih S. Kep. Ns. M. Kes.

NIDN. 0723048301

NIDN. 0726058101

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Bojonegoro pada tanggal 25 Desember 2002 berjenis kelamin perempuan. Peneliti merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Kasiman dan Ibu Juwariyah.

Pada tahun 2014 peneliti lulus dari SDN 1 Ngraho, Kecamatan Ngraho, Kabupaten Bojonegoro, pada tahun 2018 peneliti lulus dari MTs Negeri 4 Bojonegoro, pada tahun 2021 peneliti lulus dari SMA Negeri 1 Padangan, Kabupaten Bojonegoro kemudian melanjutkan pendidikan Prodi S1 Ilmu Keperawatan di ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang.



Jombang, 12 Januari 2025

Yang Menyatakan

Peneliti

Siti Hafifah Nur Alisah

213210096

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta karunia Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti sistem pembelajaran Full day school dan Half day school di SMA Negeri 1 Padangan dan MA Negeri 3 Bojonegoro” di Kabupaten Bojonegoro sesuai dengan yang dijadwalkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat. Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si. Med. Sci., Ph. D selaku Rektor ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan motivasi dan kesempatan serta fasilitas kepada peneliti untuk menimba ilmu, mengikuti dan menyelesaikan pendidikan.
2. Inayatur Rosyidah, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan sekaligus Ibu Dosen pembimbing dan penguji saya, yang telah sabar memberi arahan, bimbingan, motivasi dan nasehat kepada saya dalam menjalankan proses mengerjakan skripsi. Semoga beliau selalu dalam lindungan yang maha kuasa, dan semoga ilmu yang diberikan bisa menjadi ilmu yang bermanfaat dan memberi kebaikan didunia maupun akhirat.
3. Endang Yuswatiningih, S. Kep., Ns., M. Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan yang selalu memberi arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Dosen pembimbing dan penguji saya, Devi Fitria Sandi, SST., M. Kes dan Harnanik Nawangsari, SST., M. Keb yang telah sabar memberi arahan, bimbingan, motivasi dan nasehat kepada saya dalam menjalankan proses mengerjakan skripsi. Semoga beliau selalu dalam lindungan yang maha kuasa, dan semoga ilmu yang diberikan bisa menjadi ilmu yang bermanfaat dan memberi kebaikan didunia maupun akhirat.
5. Bapak dan Ibu dosen S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, terimakasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan atas ilmu, arahan, bimbingan, motivasi dan nasehat kepada saya dalam menyusun skripsi. Semoga ilmu yang diberikan bisa menjadi ilmu yang bermanfaat dan memberi kebaikan didunia maupun akhirat.
6. Kepada kedua orang tua tersayangku, Bapak Kasiman dan Ibu Juwariyah. Dua orang yang penuh kasih sayang, yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan cinta, dukungan fisiologis maupun materi. Memiliki mereka adalah suatu keberkahan terbesar yang pernah ada dalam hidup saya. Mereka adalah dua manusia yang cintanya tidak akan pernah terputus sampai kapanpun, rela mengorbankan apapun untuk kebahagiaan anak anaknya. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua seperti mereka. Terimakasih bapak ibu atas semua yang engkau berikan, semoga Allah SWT selalu melindungimu, memberikanmu kesehatan

melimpah. Tolong hidup lebih lama lagi ya Bapak Ibu, karena selamanya saya tidak akan bisa hidup tanpa kalian.

7. Kepada saudara-saudara saya, yaitu kakak saya Indri Dwi Widyaningsih dan adik-adik tersayangku, Bayhaqqi Atharez Satyaharjo, Zhia Annuhabilsa Elzhanum, terimakasih atas doa dan dukungannya selama saya mengerjakan proses skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi, mengasihi, memberikan nikmat kesehatan, kelancaran dalam segala hal. Dan untuk adik-adikku, semoga apapun yang kalian cita-citakan suatu saat akan terwujud nak.
8. Kepada kekasih saya Muhamad Ali Mustofa yang juga tak kalah penting kehadirannya. Terimakasih atas segala support yang kamu berikan selama proses menyusun skripsi ini dalam hal fisik, materi maupun waktu. Semoga hal baik akan terus membersamaimu, dipermudah niat baikmu dan apa yang menjadi cita-citamu akan segera terwujud.
9. Kepada public figure kesayangan saya, Ibu Celine Evangelista. Terimakasih pernah memberi support kepada saya pada saat titik terlelah saya dalam menyusun skripsi ini. Semoga bisa bertemu beliau dalam kebetulan manapun, dan semoga keberuntungan dan hal baik akan selalu menyertaimu. *"I hope you always have good people around you, full of love, and then Allah will always love you."*
10. Kepada rekan-rekan seperjuangan saya, yaitu Prodi S1 Ilmu Keperawatan tahun 2021, terimakasih kerja samanya selama ini, semoga kita semua selalu dipermudah prosesnya dalam menggapai cita-cita, dan semoga kesuksesan selalu menanti kita semua.

MOTTO

“Teruslah tumbuh menjadi bunga yang cantik dan memiliki wangi yang bertebaran. Sehingga setiap orang yang melihatmu, ingin menanam bunga sepertimu dirumah mereka.”

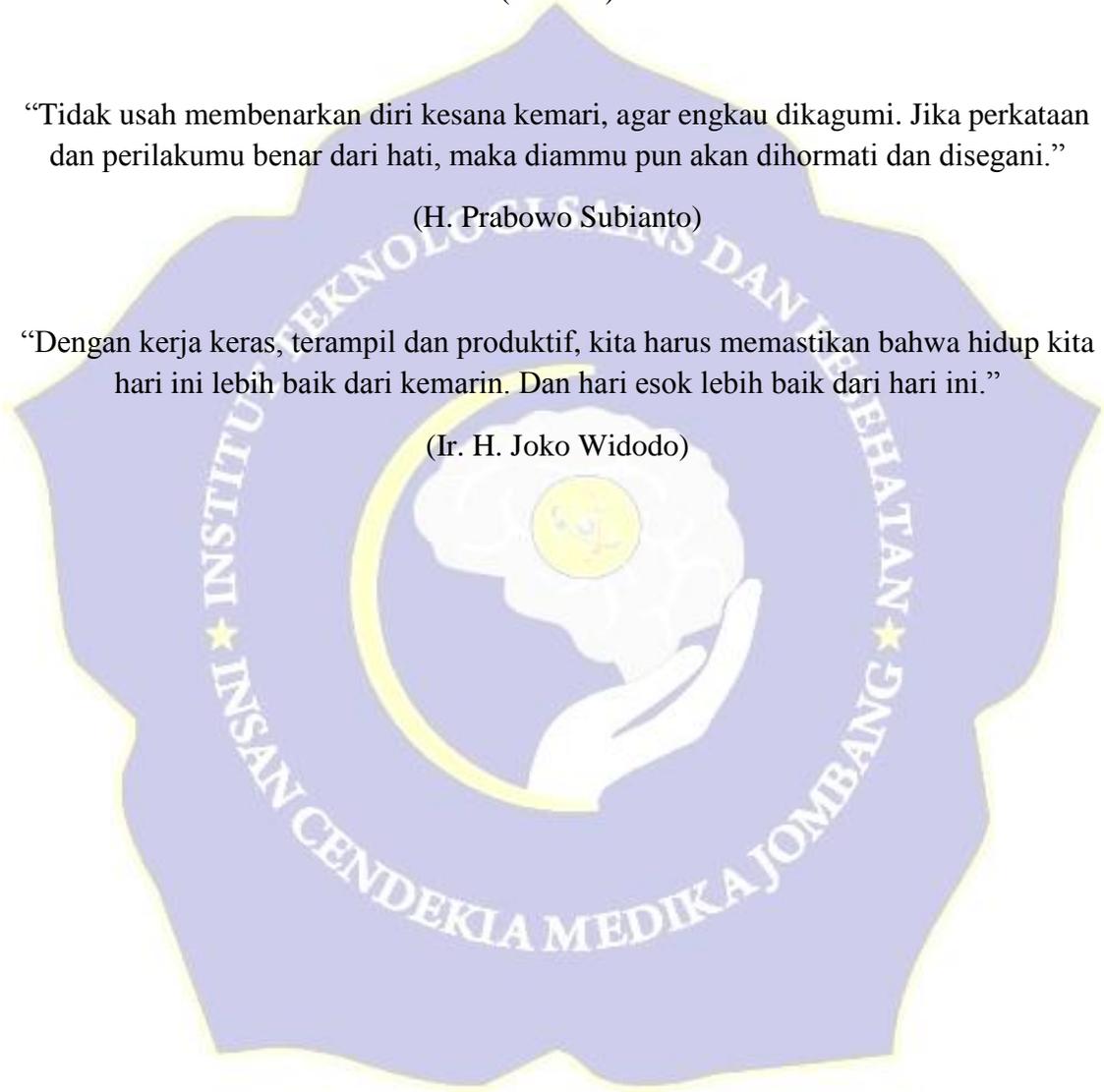
(Hafifah)

“Tidak usah membenarkan diri kesana kemari, agar engkau dikagumi. Jika perkataan dan perilakumu benar dari hati, maka diammu pun akan dihormati dan disegani.”

(H. Prabowo Subianto)

“Dengan kerja keras, terampil dan produktif, kita harus memastikan bahwa hidup kita hari ini lebih baik dari kemarin. Dan hari esok lebih baik dari hari ini.”

(Ir. H. Joko Widodo)



ABSTRAK

PERBEDAAN TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI SISTEM PEMBELAJARAN *FULL DAY SCHOOL* DAN *HALF DAY SCHOOL* DI SMAN 1 PADANGAN DAN MAN 3 BOJONEGORO

Oleh:

Siti Hafifah Nur Alisah, Inayatur Rosyidah, Devi Fitria Sandi

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang

sitihafifah620@gmail.com

Pendahuluan: waktu belajar dapat berdampak pada tingkat stres siswa. Faktor yang mempengaruhi kondisi stres pada siswa adalah sistem pendidikan *full day school* dan *half day school*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres pada siswa remaja di SMA N 1 Padangan dan siswa remaja di MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro. **Metode:** penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, populasinya seluruh siswa kelas X11'1 SMAN 1 Padangan dan siswa kelas X11'1 MAN 3 Bojonegoro sebanyak 72 responden, sampel dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* yaitu sebanyak 62 responden, terdiri dari dua variabel yaitu independent *full day school* dan *half day school*, variabel dependen yaitu tingkat stres. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres. **Hasil:** pada sistem *full day school* cenderung mengalami tingkat stres berat (51,6%), stres sedang (41,9%), stres ringan (51,6%) sedangkan siswa pada sistem *half day school* sebagian besar mengalami stres sedang (48,4%), stres ringan (45,2%), stres berat (6,5%). Hasil Uji statistik $p = 0,000$: $\alpha \leq 0,05$ maka diketahui H1 diterima. **Kesimpulan:** ada perbedaan tingkat stres siswa berdasarkan sistem pembelajaran *full day school* dengan *half day school*. Saran bagi siswa yaitu lebih bisa mengelola waktu dengan baik, membagi waktu, mengisi waktu luang dengan kegiatan positif dan belajar mengelola emosi.

Kata Kunci: stres, *full day*, *half day*, siswa

ABSTRACT

DIFFERENCES IN STUDENT STRESS LEVELS IN PARTICIPATING IN FULL-DAY SCHOOL AND HALF-DAY SCHOOL LEARNING AT SMAN 1 PADANGAN AND MAN 3 BOJONEGORO

By:

Siti Hafifah Nur Alisah, Inayatur Rosyidah, Devi Fitria Sandi

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang

sitihafifah620@gmail.com

Introduction: Study duration can impact students' stress levels. Factors influencing stress conditions in students include the full-day school and half-day school systems. This study aims to analyze differences in stress levels among adolescent students at SMAN 1 Padangan and MAN 3 Bojonegoro, Bojonegoro Regency. **Methods:** This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The population included all students in class XI1'1 at SMAN 1 Padangan and MAN 3 Bojonegoro, totaling 72 respondents. A sample of 62 respondents was selected using proportional random sampling. The study involved two variables: the independent variable (full-day school and half-day school) and the dependent variable (stress levels). Data were collected using the PSS-10 questionnaire to measure stress levels. **Results:** Students in the full-day school system predominantly experienced high stress (51.6%), followed by moderate stress (41.9%) and mild stress (51.6%). In the half-day school system, most students experienced moderate stress (48.4%), followed by mild stress (45.2%) and high stress (6.5%). Statistical testing revealed $p = 0.000$, with $\alpha \leq 0.05$, indicating that H_1 was accepted. **Conclusion:** There is a significant difference in stress levels between students in the full-day school system and the half-day school system. The advice for students is to manage their time better, divide their time effectively, fill their free time with positive activities, and learn to manage their emotions.

Keywords: stress, full-day, half-day, students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Perbedaan tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya dengan hati yang tulus kepada Rektor ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan, Dekan Fakultas Kesehatan dan Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan program Studi S1 Ilmu Keperawatan, dan seterusnya.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami sadari bahwa akhir ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang, 12 Januari 2025

Siti Hafifah Nur Alisah

DAFTAR ISI

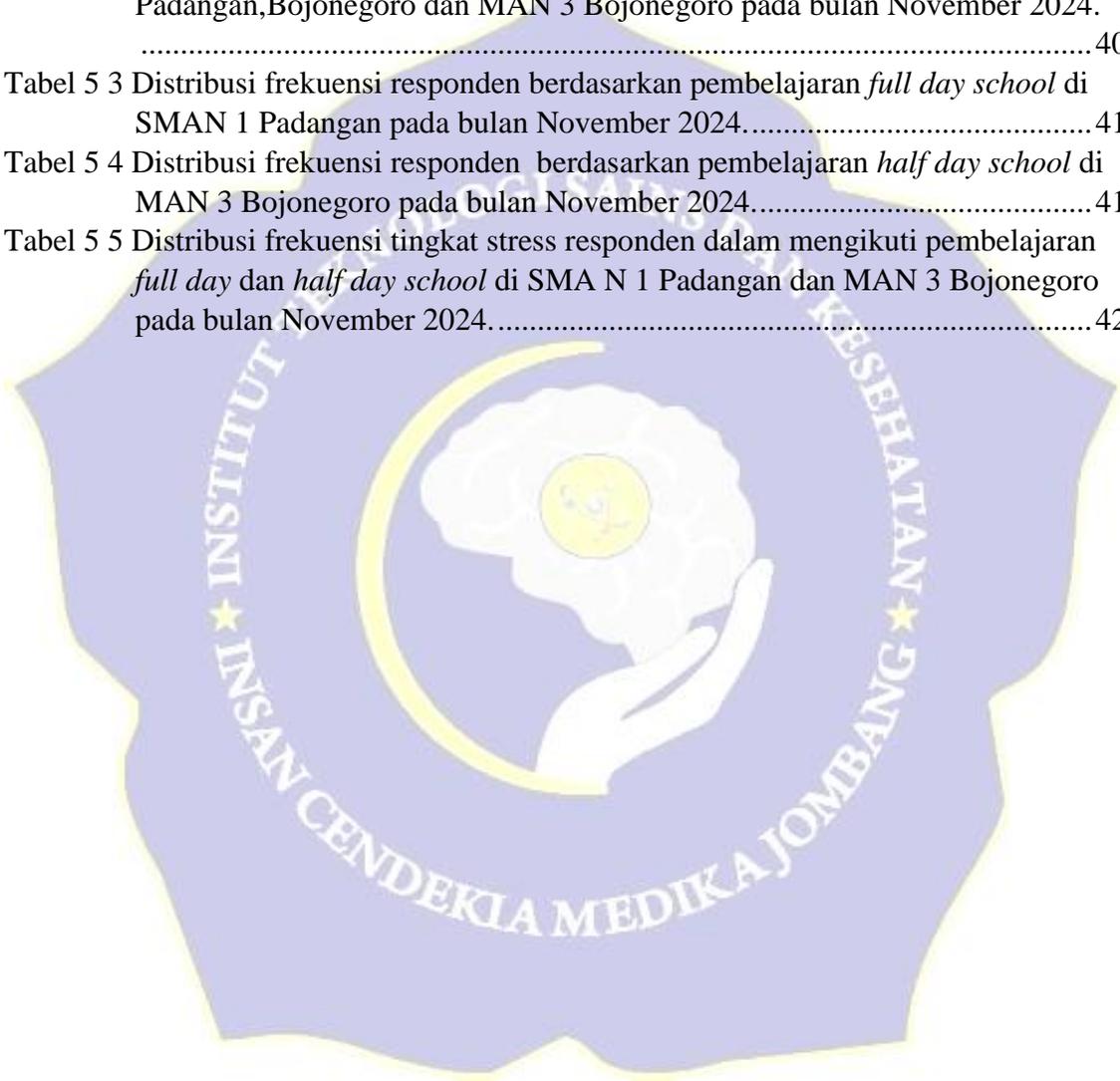
SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iv
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
RIWAYAT HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Belajar	5
2.2 Konsep Stres	8
2.3 Penelitian tentang tingkat stres siswa ditinjau dari pembelajaran full day school dan half day school.....	22
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	26
3.1 Kerangka Konseptual.....	26
3.2 Hipotesis.....	27
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	28
4.1 Jenis Penelitian.....	28
4.2 Rancangan Penelitian	28
4.3 Waktu Dan Tempat Penelitian	28
4.4 Populasi/ Sampel/ Sampling.....	29
4.5 Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja)	31
4.6 Identifikasi Variabel	32
4.7 Definisi Operasional.....	32
4.8 Pengumpulan dan Analisis Data.....	34
4.9 Etika Penelitian	38

BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
5.1 Hasil Penelitian.....	40
5.2 Pembahasan.....	43
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
6.1 Kesimpulan.....	49
6.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	53



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi operasional penelitian Perbedaan tingkat stres siswa SMA dengan sistem pembelajaran full day school dan half day school	33
Tabel 5 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di SMAN 1 Padangan,Bojonegoro dan MAN 3 Bojonegoro pada bulan November 2024	40
Tabel 5 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di SMAN 1 Padangan,Bojonegoro dan MAN 3 Bojonegoro pada bulan November 2024.	40
Tabel 5 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pembelajaran <i>full day school</i> di SMAN 1 Padangan pada bulan November 2024.....	41
Tabel 5 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pembelajaran <i>half day school</i> di MAN 3 Bojonegoro pada bulan November 2024.....	41
Tabel 5 5 Distribusi frekuensi tingkat stress responden dalam mengikuti pembelajaran <i>full day</i> dan <i>half day school</i> di SMA N 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro pada bulan November 2024.....	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kerangka kerja perbedaan tingkat stres siswa SMA dengan sistem pembelajaran Full day dan Half day school	31
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	53
Lampiran 2 Lembar Penjelasan Penelitian.....	54
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	55
Lampiran 4 Blue print mengukur tingkat stres (PSS).....	56
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Stres (PSS).....	58
Lampiran 6 Lembar Penilaian tingkat stres (PSS).....	60
Lampiran 7 Surat Pengecekan Judul.....	61
Lampiran 8 Lembar Bimbingan Pembimbing 1.....	61
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Pembimbing 2.....	63
Lampiran 10 Surat Uji Etik.....	64
Lampiran 11 Tabulasi Data Umum.....	65
Lampiran 12 Tabulasi Data Khusus (Hasil Kuesioner).....	68
Lampiran 13 Hasil Uji Frekuensi Data Umum Full Day School.....	71
Lampiran 14 Hasil Uji Frekuensi Data Umum Half Day School.....	72
Lampiran 15 Hasil Uji Frekuensi Data Khusus	73
Lampiran 16 Hasil Uji Man Whitney	75
Lampiran 17 Surat Balasan Penelitian SMAN 1 Padangan	76
Lampiran 18 Surat Balasan Penelitian MAN 3 Bojonegoro.....	77
Lampiran 19 Dokumentasi SMAN 1 Padangan.....	78
Lampiran 20 Dokumentasi MAN 3 Bojonegoro.....	79
Lampiran 21 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	80
Lampiran 22 Surat Ketersediaan Unggah Karya Ilmiah.....	83

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Lambang

H1	: Hipotesis alternatif
H0	: Hipotesis nol
%	: Presentase
F	: Frekuensi
P	: Presentase
N	: Jumlah responden
XII	: Dua belas
X	: Sepuluh

Daftar Singkatan

Kemenkes	: Kementrian kesehatan
SMA N	: Sekolah menengah atas negeri
MAN	: Madrasah aliyah negeri
PSS	: Perceived stress scale
ITSKes	: Institut teknologi sains dan kesehatan
WHO	: World health organization

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era modern sekarang ini, banyak tuntutan untuk peningkatan perkembangan zaman. Kemajuan global dan modernisasi ini menjadikan orang tua mencari sebaik mungkin pendidikan untuk putra putri mereka. Para orang tua menaruh harapan besar pada anak anak mereka, baik harapan masa depan, masalah ekonomi, untuk bangsa dan negaranya (Sharina, 2018). Ada beberapa kebijakan baru pemerintah yang membuat dunia pendidikan makin berkembang seiring perkembangan zaman. Diubahnya kurikulum pada tahun 2017 oleh kemendikbud, membuat sistem pendidikan di Indonesia makin berkembang. Ada dua jenis sistem pembelajaran berdasarkan waktu belajar sejak di ubahnya kurikulum pada 2017. Sistem tersebut diantaranya *full day shcool* dan *half day school*. *Full day school* merupakan proses pembelajaran yang dilakukan dimana aktivitas anak usia sekolah lebih banyak dilakukan disekolah daripada dirumah (Soeli et al., 2021). Sedangkan untuk *half day school* siswa belajar di sekolah dan juga dirumah secara seimbang. Tuntutan waktu belajar disekolah memicu stres pada siswa terutama pada pembelajaran *full day school*. Siswa mengaku mengalami gangguan konsentrasi saat memasuki waktu siang, merasa bosan dan jenuh.

Berdasarkan data, pravelensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan di Indonesia mencapai 71,6% (Niken palupy, 2023). Menurut Kemenkes RI (2020) menyatakan bahwa “salah satu penyebab stres pada remaja adalah lingkungan sekolah”. Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Batik 2 Surakarta mayoritas kategori gambaran

tingkat stres pada siswa dalam mengikuti *full day school* tingkat stres berat sejumlah 52 orang atau sebesar 57,8% dan responden minoritas tingkat stres ringan dengan jumlah 7 orang atau sebesar 7,8%. Kesimpulan penelitian ini gambaran tingkat stress pada siswa dalam mengikuti *full day school* di SMA Batik 2 Surakarta tergolong tinggi dengan hasil mayoritas 52 orang (57,8%) dengan kategori stres berat (Niken palupy, 2023). Hasil wawancara yang dilakukan di MAN 3 Bojonegoro dengan 10 responden yang mana tingkat stres yang dimiliki siswa saat mengikuti pelajaran dengan sistem *half day school* yaitu 5 siswa mengaku stres ringan dan 5 siswa merasa stres sedang. Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan di SMAN 1 Padangan dengan 10 responden dengan hasil stres yang dirasakan siswa saat mengikuti pelajaran dengan sistem *full day school* 6 siswa mengaku merasakan stres ringan dan 4 siswa mengaku merasakan stres berat. Total keseluruhan sampel yang akan diteliti adalah sebanyak 72 responden. Setelah dihitung menggunakan rumus slovin (0,05) total sampling yaitu sebagian populasi dari masing masing sekolah 31 responden dari SMAN 1 Padangan, dan 31 responden dari MAN 3 Bojonegoro.

Faktor yang mempengaruhi stres pada siswa dengan sistem pembelajaran full day school dikarenakan waktu belajar disekolah yang terlalu lama. Akibatnya, dampak yang ditimbulkan diantaranya kejenuhan siswa dan perasaan stres akibat terlalu lama berada dilingkungan sekolah. Namun bukan berarti siswa dengan sistem pembelajaran *half day school* tidak mengalami stres dalam belajarnya, karena faktor faktor yang menyebabkan stres siswa disekolah contohnya aspek lingkungan sekolah (lokasi dan kondisi sekolah) dan elemen sekolah (perilaku guru, metode pengajaran, kurikulum, tugas dan ujian) (oktamiati dan Putri, 2015).

Tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi stres siswa yang mengikuti pembelajaran *full day school* dan *half day school* dengan mengajarkan untuk membuat suasana belajar menjadi menyenangkan, seperti ice breaking atau parodi. Ice breaking atau parodi akan membuat suasana belajar menjadi lebih santai dan tidak menegangkan sehingga tidak membuat siswa jenuh dan bosan saat pelajaran berlangsung.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul perbedaan tingkat stres siswa SMA dengan sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMA Negeri Padangan dan MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* pada tingkat SMA dikecamatan padangan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan tingkat stres siswa dalam sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMA Kecamatan Padangan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada siswa yang mengikuti *full day school* di SMA Padangan.
2. Mengidentifikasi tingkat stress pada siswa yang mengikuti *half day school* di SMA Padangan
3. Menganalisis perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti pembelajaran *full day school* dan *half day school*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan jiwa dalam permasalahan stres psikologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan remaja atau siswa mendapat informasi untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan dari sistem pembelajaran di sekolah mereka terutama mampu mengurangi rasa stres pada siswa SMA N 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Belajar

2.1.1 Definisi Belajar

Menurut Lindgren belajar sebagai proses perubahan tingkah laku yang relatif permanen dan perubahan tersebut disebabkan adanya interaksi individu yang bersangkutan dengan lingkungannya. Heinich (1999) mengatakan bahwa belajar adalah proses aktivitas pengembangan pengetahuan, ketrampilan atau sikap sebagai interaksi seseorang dengan informasi dan lingkungannya sehingga dalam proses belajar diperlukan pemilihan, penyusunan dan penyampaian informasi dalam lingkungan yang sesuai melalui interaksi pemelajar dengan lingkungannya. Gredler juga menekankan pengaruh lingkungan yang sangat kuat dalam proses belajar, studi belajar bukanlah sekedar latihan akademik, ia adalah aspek penting baik bagi individu maupun masyarakat. Belajar juga merupakan basis untuk kemajuan masyarakat di masa depan (Rosnawati, 2021).

Sedangkan proses pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat siswa belajar, sehingga situasi tersebut merupakan peristiwa belajar (*event of learning*) yaitu usaha untuk terjadinya perubahan tingkah laku siswa (Sunhaji, 2014).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu tahapan dimana individu mengalami perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

a) *Full Day School*

Full day school berasal dari bahasa Inggris, *Full* artinya penuh, *day* artinya hari, sedang *school* artinya sekolah. Jadi pengertian *full day school* merupakan sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang berlangsung dari pagi mulai pukul 6.45-15.30 WIB dengan waktu istirahat dua kali. Hal yang diutamakan dalam *full day school* adalah pengaturan jadwal mata pelajaran dan pendalaman.

Full day school merupakan program pendidikan yang seluruh aktivitasnya berada di sekolah (sekolah sepanjang hari) dengan ciri *intragrated acvtivity* dan *intrgrated curriculum* (Amaliya, 2022). Dengan pendekatan ini, kegiatan dan program siswa mulai dari belajar, makan dan beribadah dikemas dalam satu pendidikan. Dengan sistem ini juga diharapkan dapat membekali siswa.

Full day school menurut Basuki (dalam Yulianita, 2013) adalah sekolah dengan sebagian waktunya digunakan untuk program program pembelajaran yang suasana informal, tidak kaku, menyenangkan bagi siswa dan membutuhkan kreatifitas dan inovasi guru. Menurut Baharuddin, 2010 (dalam Hidayah,2012) *full day school* mengandung arti sebuah sistem pembelajaran yang dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan dalam sehari penuh dengan memadukan sistem pengajaran secara intensif yaitu dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman yang berlangsung selama lima hari setiap pekan yang dimulai pukul 6.45 pagi hingga 15.30 sore, sedangkan hari sabtu tetap masuk sekolah yang biasanya diisi dengan relaksasi dan kreatifitas (Sharina, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *full day school* merupakan sekolah yang dilaksanakan sepanjang hari dengan tambahan waktu belajar untuk mendalami materi yang berlangsung dari pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB.

b) *Half Day School*

Half Day School berasal dari bahasa Inggris, yang artinya *half* setengah dan *day* artinya hari sedangkan *school* artinya sekolah. Menurut Asmani (2017) dalam (Sharina, 2018), pengertian *half day school* merujuk kepada definisi sekolah reguler pada umumnya yang biasa diterapkan di Indonesia, yaitu sekolah yang waktu belajarnya mulai pagi hingga siang hari saja. Menurut Hidayah (2012) *half day school* adalah sebuah sistem pembelajaran yang dilaksanakan selama setengah hari, dimulai dari pukul 07.00 pagi sampai pukul 12.00 siang, akan tetapi kegiatan belajar hanya dilaksanakan di ruang kelas tetap dan proses pembelajaran yang terus menerus dengan waktu istirahat yang sebentar.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *half day school* adalah sekolah setengah hari yang dimulai dari pukul 07.00 pagi hingga pukul 12.00 siang.

c) Perbedaan waktu belajar *Full day school* dan *half day school*

Full day school dan *Half day school* memiliki perbedaan waktu belajar. Perbedaan tersebut diantaranya *full day school* dilaksanakan sehari penuh dimulai dari pukul 07.00 WIB-15.30WIB, sedangkan *half day school* kegiatan pembelajaran yang dilakukan setengah hari mulai dari pukul 07.00WIB-12.00 WIB.

2.2 Konsep Stres

A. Definisi Stres

Menurut WHO (2003) stres merupakan respon alami manusia saat menghadapi tekanan atau perubahan dalam kehidupan. Sekitar awal abad keempat belas, istilah stres bisa ditemukan, namun pengertiannya masih pada “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat”. Istilah stres tersebut pun masih berdasarkan penekanan yang belum sistematis. Kemudian ke abad ke delapan belas, kata stres dipahami sebagai kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang kuat diberikan pada sebuah objek material atau pada seseorang “organ atau kekuatan mental” (Hinkle, 1977). Pada abad ke sembilan belas, istilah stres juga sebenarnya sudah mulai digunakan dalam ilmu kesehatan dan sosial (Tua & Gaol, 2016).

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Perilaku yang memunculkan stres dapat saja positif misalnya merencanakan perkawinan atau negatif contohnya kematian keluarga (Sharina, 2018).

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tak terelakkan. Baik dilingkungan sekolah, kerja, keluarga atau dimanapun stres bisa dialami oleh seseorang.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan dimana individu merasa penuh tekanan baik secara fisik maupun psikologis, yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial.

B. Ciri Ciri Stres

Beberapa gejala awal yang diakibatkan oleh stres yaitu dari gejala perilaku, emosi, kognitif, fisik, gejala perilaku orang akan mudah gugup, penyalahgunaan obat, mudah marah, hilang semangat tidak senang diam, perilaku impulsif dan lain sebagainya. Untuk gejala emosi seseorang akan mudah gelisah, selalu sensitif dengan kritikan, mudah tersinggung, apatis, merasa bersalah dan frustrasi dan untuk gejala kognitif seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, sulit mengingat, khawatir dengan pelaksanaan tugas dan apatis. Untuk gejala fisik seseorang akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mulut kering, penyempitan pupil mata, sakit perut, sakit kepala, dan panas dingin (Badriyah, 2007).

Stres bisa dilihat dari beberapa gejala, oleh para ahli gejala-gejala tersebut dapat dikelompokkan pada dua macam, yaitu gejala fisik dan psikis. Kemudian, hal-hal yang diluar diri misalnya dari situasi sekitar yang berupa hubungan atau konflik dengan oranglain, pergantian kerja, perpisahan, jabatan organisasi dan meninggalnya orang yang disayangi (Badriyah, 2007).

C. Jenis Stres

Stres dibagi kedalam dua jenis, yaitu stres berdasarkan persepsi individu terhadap stres yang dialami dan jenis stres berdasarkan penyebabnya:

1) Jenis stres berdasarkan persepsi individu:

Menurut (Sharina, 2018), jenis stres berdasarkan persepsi individu dibagi menjadi dua jenis, yaitu

1. *Distress* merupakan stres yang berbahaya dan merusak keseimbangan fisik, psikis atau sosial individu.
2. *Eustress* merupakan stres yang menguntungkan dan konstruktif bagi kesejahteraan individu.

Menurut Lumongga dalam (Sharina, 2018), menjelaskan bahwa stres dibagi menjadi dua, yaitu:

1. *Euphoric stress (eustress)*

Eustress adalah jenis stres yang dapat berdampak positif. Stres jenis ini menimbulkan tegangan dalam hidup individu, tetapi dampak yang ditimbulkan bermanfaat bahkan diimpikan oleh setiap orang. Kondisi ini terjadi saat individu memacu produksi adrenalin dalam tubuhnya ketika berada pada situasi yang mengharuskannya untuk meningkatkan performa. Jenis *eustress* itu antara lain seperti promosi kenaikan jabatan, ujian masuk Universitas Indonesia, ujian SIM, seleksi psikotes, wawancara dan sebagainya. Semua kejadian ini jelas menimbulkan tegangan dan kecemasan bagi individu, namun hasil yang dicapai nantinya akan bermanfaat. Tingkatan stres jenis ini tidak sampai jauh melampaui ambang batas stres yang dapat ditolerir tubuh. Stres yang ada justru dapat diolah menjadi suatu semangat positif dalam mengatasi kejadian atau mencapai sesuatu.

2. *Distress*

Distress adalah jenis stres yang berakibat negatif atau buruk karena dampaknya menimbulkan kesedihan, kesengsaraan, dan ketakutan bagi individu. *Distress* muncul ketika individu tidak dapat lagi mempertahankan level stres yang mereka alami dibawah ambang stres mereka. Stres inilah yang kemudian dapat merusdka performa seseorang. Distres atau stres negatif terjadi ketika individu menyadari adanya masalah dalam situasi yang sangat penting, namun ia tidak yakin mampu mengatasi masalah tersebut.

2) Jenis stres berdasarkan penyebabnya

Menurut alimul, 2006 dalam (Sharina, 2018) membagi jenis stres didasarkan pada penyebab stres antara lain:

1. Stres Fisik

Merupakan stres yang disebabkan oleh keadaan fisik seperti temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang dan tersengat arus listrik.

2. Stres Kimiawi

Merupakan stres yang disebabkan oleh asam basa kuat, obat obatan, zat beracun, hormon, atau gas.

3. Stres Mikrobiologik

Merupakan stres yang disebabkan oleh virus, bakteri atau parasit yang dapat menimbulkan penyakit.

4. Stres Fisiologik

Merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi, jaringan, organ atau sistematis sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal.

5. Stres Pertumbuhan Dan Perkembangan

Merupakan stres yang disebabkan oleh adanya gangguan pertumbuhan pada setiap tahapan tumbuh kembang manusia dari masa bayi sampai lanjut usia.

6. Stres Psikis/emosional

Merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa stres berdasarkan jenisnya dibagi menjadi dua, yaitu persepsi individu (*eustress* dan *distress*) dan berdasarkan penyebab terjadinya.

D. Tingkat Stres

Menurut Priyoto (2014) dalam (Sharina, 2018) tingkat stres dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stressor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala.

Ciri-cirinya yaitu sangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat,

sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem pencernaan, otot, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

2) Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang.

Ciri ciri yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, badan merasa ringan.

3) Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisiologis, sosial pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi stres makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan.

Ciri cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli mengenai tingkat stres, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dibagi menjadi tiga, yaitu stres ringan, stres sedang dan stres

berat.

E. Aspek Stres

Menurut sarafino dalam (Sharina, 2018) ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan psikologis:

1) Aspek Fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

2) Aspek Psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjadi kegiatan akademik disekolah.

F. Dimensi Stres

Menurut (Suwastini dkk., 2021) terdapat dimensi dimensi pengukuran stres yang dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu dimensi perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan. Sedangkan definisi dari ke tiga dimensi tersebut menurut (Hapsari et al., 2019) diantaranya:

a. Perasaan tidak terprediksi

Perasaan tidak terprediksi yaitu ketika individu tidak mampu memprediksi peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba tiba, maka individu tersebut

menjadi tidak berdaya dan merasa putus asa sehingga hal ini yang mengakibatkan munculnya stres. Contoh dari perasaan terprediksi antara lain khawatirnya seseorang dengan masa depan yang tidak pasti.

b. Perasaan tidak terkontrol

Perasaan dimana orang tidak mampu mengendalikan diri atas berbagai tuntutan eksternal termasuk lingkungan sehingga memberikan efek pada perilaku orang tua tersebut yang dapat menyebabkan stres. Beberapa contoh dari perasaan tidak terkontrol antara lain, panik saat menghadapi situasi tertentu, amarah yang meledak-ledak, sedih berlarut larut tanpa sebab yang jelas, dan implusif dalam mengambil keputusan.

c. Perasaan tertekan

Kondisi emosional dimana seseorang merasa terbebani, tertekan atau mengalami kesulitan dalam mengatasi berbagai masalah. Contoh dari perasaan tertekan adalah seseorang bersifat kognitif seperti selalu berpikir negatif dan sulit berkonsentrasi. Seseorang yang merasa tertekan juga sering merasakan gejala fisik seperti sakit kepala, sulit tidur, nyeri otot dan gangguan pencernaan.

G. Tahapan Stres

Penelitian yang dilakukan Dr. Robert j. Van Amberg, 1979 dalam(Sharina, 2018) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut,

a. Stres Tahap 1

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan berikut

- 1) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)

- 2) Penglihatan tajam tidak sebagai mana biasanya
- 3) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup berlebih
- 4) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangot, namun tanpa disadari cadangan energi nya menipis.

b. Stres tahap II

Dalam tahapan ini, dampak stres yang semula menyenangkan sebagaimana diuraikan di tahap diatas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat yang dimaksud antara lain tidur yang cukup, bermanfaat untuk memulihkan atau mengisi energi yang mengalami defisit. Keluhan-keluhan yang sering ditemukan diantaranya:

- 1) Merasa letih saat bangun pagi yang seharusnya merasa segar
- 2) Nerasa mudah lelah sesudah makan siang
- 3) Lemas merasa lelah menjelang siang hari
- 4) Sering mengeluh lambung/perut terasa tidak nyaman (bowel discomfort)
- 5) Detakan jantung lebih keras dari biasanya
- 6) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang

c. Stres tahap III

Bila seseorang tetap memaksakan diri terhadap pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan keluhan pada stres tahap II maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu

- 1) Gangguan lambung dan usus semakin nyata misalnya keluhan gastritis, buang air besar tidak teratur(diare)
- 2) Ketegangan otot semakin terasa
- 3) Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan semakin terasa
- 4) Gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur, atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur atau bangun terlalu dini.
- 5) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan terasa mau pingsan)
Pada tahapan ini, seseorang sudah dianjurkan untuk berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk istirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

d. Stres tahap IV

Gejala stres pada tahap IV akan muncul gejala seperti

- 1) Untuk bertahan sehari hari saja sudah terasa sulit
- 2) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- 3) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai
- 4) Ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan sehari hari
- 5) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan
- 6) Seringkali menolak ajakan karena tidak ada semangat dan kegirahan.
- 7) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun

- 8) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan berlebih yang tidak dapat dijelaskan

e. Stres tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V, yang ditandai dengan hal hal berikut:

- 1) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam
- 2) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari hari
- 3) Gangguan sistem pencernaan semakin kuat
- 4) Timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahap ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang porang yang mengalami stres tahap VI ini dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak menemukan kelainan fisik organ tubuh.

Gambaran orang yang mengalami stres pada tahap VI:

- 1) Debaran jantung yang teramat keras
- 2) Susah bernafas (sesak)
- 3) Sekujur tubuh terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran
- 4) Tidak ada tenaga untuk hal-hal ringan
- 5) Pingsan atau kolap

H. Faktor-Faktor Stres

Secara umum faktor-faktor penyebab stres dibedakan menjadi dua bagian menurut (Itrah et al., 2023), yaitu:

a. Faktor Internal

1) Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian.

2) Konflik terjadi ketika seseorang berada dibawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut.

- a) Konflik menjauh-menjauh.
- b) Konflik mendekat
- c) Konflik mendekat-menjauh

3) Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun diluar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak. tekanan sehari-hari diluar diri seperti banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stress pada siswa.

4) Self-Imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri.

b. Faktor Eksternal:

1. Keluarga

Berbagai kondisi didalam keluarga secara potensial menciptakan stress bagi

anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang dirumah mungkin akan menghasilkan anak dikemudian hari.

2. Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah dibagi dua:

- 1) Tekanan akademik meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar.
- 2) Tekanan sebaya, berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stress belajar.

3. Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stress. Misalnya, anak tidak dapat belajar karena cuaca panas, berada dilingkungan yang padat dan sesak (Itrah et al., 2023).

I. Pengukuran Tingkat Stres

1. *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

PSS-10 adalah instrumen laporan mandiri yang terdiri dari 10 item yang dimaksudkan untuk menilai “bagaimana responden yang tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan dan kelebihan beban menjalani kehidupannya” (Maroufizadeh et al., 2018). Skala ini dirancang oleh Sheldon Cohen dan rekan rekannya pada tahun 1983 dan telah menjadi salah satu alat ukur yang paling umum digunakan dalam penelitian kesehatan.

a) Komponen PSS-10

1. Jumlah Pertanyaan: PSS-10 terdiri dari 10 pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman stres selama sebulan terakhir.
2. Format Jawaban: Responden diminta untuk memberikan jawaban menggunakan skala *Likert*, untuk pertanyaan positif dinilai dari 0 (tidak pernah), 1 (hampir tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (cukup sering), dan 4 (sangat sering). Kebalikan dari pertanyaan positif, untuk pertanyaan negatif dinilai dengan 4 (tidak pernah), 3 (hampir tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 1 (sangat sering), 0 (sangat sering) (Maroufizadeh et al., 2018).
3. Dimensi yang dinilai: Pertanyaan dalam PSS-10 berkaitan dengan dimensi perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol, dan perasaan tertekan.

b) Tujuan dan Kegunaan

1. Identifikasi stres: PSS-10 membantu dalam mengidentifikasi individu yang mungkin mengalami stres tinggi, yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental dan fisik.
2. Penelitian: Alat ini banyak digunakan dalam penelitian untuk mengeksplorasi hubungan antara stres dan berbagai faktor lain, seperti kesehatan fisik, kualitas hidup, dan faktor sosial.
3. Intervensi: Hasil dari PSS-10 dapat digunakan untuk merancang program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.

c) Skor dan Interpretasi

1. Total skor: Skor total dihitung dengan menjumlahkan semua skor dari

pertanyaan. Skor dapat berkisar antara 0 hingga 40, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi.

2. Interpretasi:

- 1) 0-14 : Tingkat stres ringan
- 2) 15-27: Tingkat stres sedang
- 3) 28-40 : Tingkat stres berat

d) Validitas dan Reliabilitas

PSS-10 terbukti telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam berbagai populasi dan konteks. Penelitian menunjukkan bahwa alat ini dapat diandalkan untuk mengukur stres yang dirasakan dan dapat digunakan secara efektif dalam berbagai setting.

2.3 Penelitian tentang tingkat stres siswa ditinjau dari pembelajaran full day school dan half day school

Penelitian yang dilakukan oleh (Della, 2019) yang berjudul pengaruh persepsi siswa terhadap *full day school* pada stres akademik siswa SMA Negeri 1 Karangom Klaten dengan metode penelitian kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan persepsi *full day school* dengan stres akademik. Populasi dalam penelitian ini sebesar 762 siswa. Sampel dipilih dengan menggunakan *proposional stratified random sampling* yaitu sebanyak 263 siswa dari kelas X dan XI. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data mencakup skala untuk mengukur stres sehari penuh dan stres akademik. Reliabilitas instrumen diuji dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,846. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh *full day school* terhadap

stres akademik, dengan tingkat signifikansi 5%. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan korelasi *rank spearman* dengan hasil yang didapatkan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganyar dinilai terlaksana tergolong sedang (77%) dimana siswa yang mengalami stres kategori sedang adalah siswa yang memiliki tekanan untuk menunjukkan prestasi dalam kondisi *burn out*. Sistem *full day school* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik sehingga dapat dikatakan stres akademik siswa dipengaruhi oleh *full day school* yang diterapkan oleh sekolah ($p=0,000$).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Falah 2018) perbedaan stres level siswa sekolah dasar antara *full day school* dan *half day school* di Kabupaten Kuningan, populasinya adalah siswa sekolah dasar dengan fokus khusus pada 20 siswa kelas enam yang menduduki peringkat sepuluh besar disekolahnya masing masing. Metode penelitian ini kuantitatif menggunakan *comparative design* untuk menilai perbedaan tingkat stres. Teknik pengumpulan data yaitu data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengevaluasi tingkat stres siswa. Dalam penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney U* untuk menganalisis perbedaan tingkat stres siswa. Uji nonparametrik ini cocok untuk membandingkan dua kelompok independen. Analisis statistik mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres, dimana siswa yang mengikuti *full day school* menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang mengikuti *half day school*. Hasilnya menunjukkan nilai sebesar ($p=0,000$) menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara sistem sekolah dan stres yang dialami siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurmayanti & Tianingrum (2018), dengan judul Hubungan sistem sekolah (*full day school* dan *half day school*) dengan stres siswa Sekolah Menengah Pertama (studi di SMPN 4 dan SMPN 5) kota samarinda menggunakan metode kuantitatif dengan design penelitian *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 236 responden yang diambil dari dua sekolah, yaitu SMPN 4 dan SMPN 5. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat stres siswa. Analisis yang dilakukan menggunakan uji *Chi square* untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel. Dan hasil yang didapatkan dari 236 siswa yang menjalani *full day school*, sebagian besar mengalami kondisi stres 91 orang (59,9%). Adanya hubungan sistem sekolah (*full day school* dan *half day school*) dengan stres siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) kota samarinda tahun 2018 (p-value=0,001).

Penelitian yang dilakukan oleh (Heru et al., 2019), dengan judul *Relationship Between the Application of a Full day school system and stres levels in Junior high school* dengan design penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *case control*. Peneliti menggunakan kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat stres siswa. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *rank spearman* untuk menentukan hubungan antara dua variabel. Penelitian ini mendapatkan hasil tingkat stres moderat atau sedang lebih banyak ditemukan pada siswa yang menerapkan sistem *full day school*.

Penelitian yang dilakukan oleh Heydon et al (2015), dengan judul “*Every day he has a dream to tell: classroom literacy curriculum in a full day kindergarten*”. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Design penelitian menggunakan *systematic empirical investigation*. Sampel diambil dari siswa yang berpartisipasi dalam program atau konteks pendidikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Metode ini melibatkan wawancara atau diskusi kelompok terfokus. Pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan siswa, dan observasi. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah penerapan *full day school* memberikan efek stres bagi guru dan siswa.

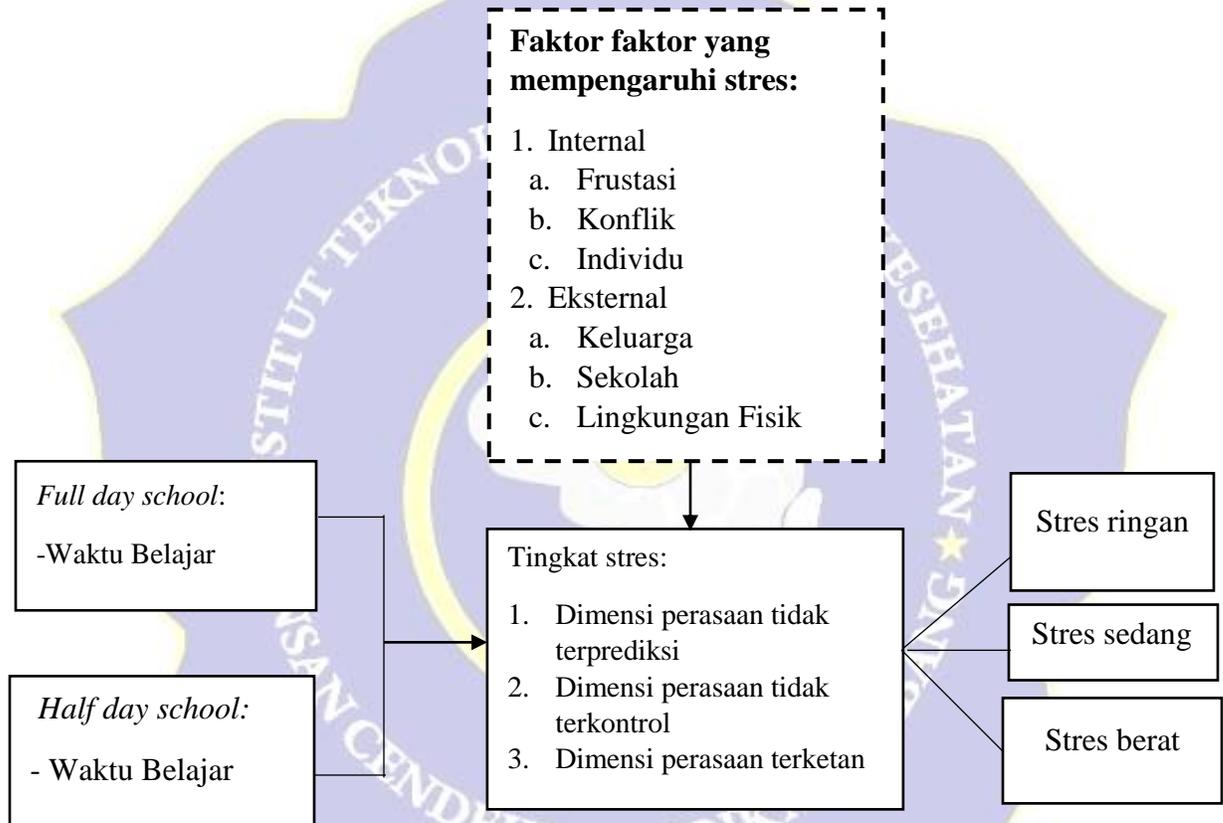


BAB 3

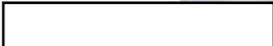
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka kerangka konseptual dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

 : Variabel yang tidak diteliti

 : Variabel yang diteliti

 : Berpengaruh

 : Berhubungan

Gambar 3.1 Kerangka konsep tingkat stres dengan pembelajaran *full day school* dan *half day school*.

3.2 Hipotesis

Hipotesis atau hipotesa adalah suatu pernyataan yang sifatnya sementara, atau kesimpulan dugaan sementara atau dugaan yang bersifat logis tentang suatu populasi. Hipotesis penelitian adalah jawaban pertanyaan atas pertanyaan penelitian. Pernyataan ini berasal dari dugaan-dugaan penyebab masalah yang bersumber dari hasil penelitian serta pengalaman peneliti (Heryana & Unggul, 2020).

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

H1: ada perbedaan tingkat stres siswa SMA dengan sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMA Negeri 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro.



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *non eksperimental* dengan desain penelitian korelasional untuk melihat hubungan variabel yang diteliti, yakni perbedaan tingkat stres siswa (variabel terikat) ditinjau dari sistem pembelajaran *full day* dan *half day* (variabel bebas).

4.2 Rancangan Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional design* yaitu penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau dengan sekali waktu. Survei *cross sectional* adalah studi dinamika yang meneliti tentang korelasi antara faktor resiko dengan cara observasi, dengan tujuan mengumpulkan data nya secara bersamaan atau satu waktu (Abduh dkk., 2023).

4.3 Waktu Dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai smenjak perencanaan hingga menyusun hasil penelitian yaitu mulai September hingga akhir akhir oktober 2024. Data diambil dari bulan September - selesai 2024.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Padangan dan Madrasah Aliyah Negeri 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro.

4.4 Populasi/ Sampel/ Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (sugiyono 2016., cit. Sharina 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII (1) SMA N 1 Padangan dengan jumlah 36 responden, dan seluruh siswa kelas XII (1) MAN 3 Bojonegoro dengan jumlah 36 responden. Jadi total seluruh populasi adalah sebesar 72 responden.

4.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan metode sampling tertentu untuk bisa memenuhi atau mewakili populasi (Nursalam, cit. Putu dkk., 2022). Sampel dalam penelitian adalah sebagian siswa di SMA N 1 Padangan dan sebagian siswa di MAN 3 Bojonegoro. Populasi siswa di SMA N 1 Padangan sebanyak 36 responden, dan siswa di MAN 3 Bojonegoro sebanyak 36 responden. Sampel diambil menggunakan rumus slovin, yaitu rumus yang digunakan untuk menghitung jumlah sampel minimum dari populasi dengan tingkat kesalahan tertentu.

Sampel yang peneliti ambil masing masing sekolah yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{72}{1 + 72 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{72}{1 + 72 (0,0025)}$$

$$n = \frac{72}{1 + 0,185}$$

$$n = \frac{72}{1,185}$$

$$n = 61$$

Perhitungan dari masing-masing sampel adalah sebagai berikut:

$$\frac{36}{72} \times 61 = 30,5 \text{ (SMA N 1 PADANGAN)}$$

$$\frac{36}{72} \times 61 = 30,5 \text{ (MAN 3 BOJONEGORO)}$$

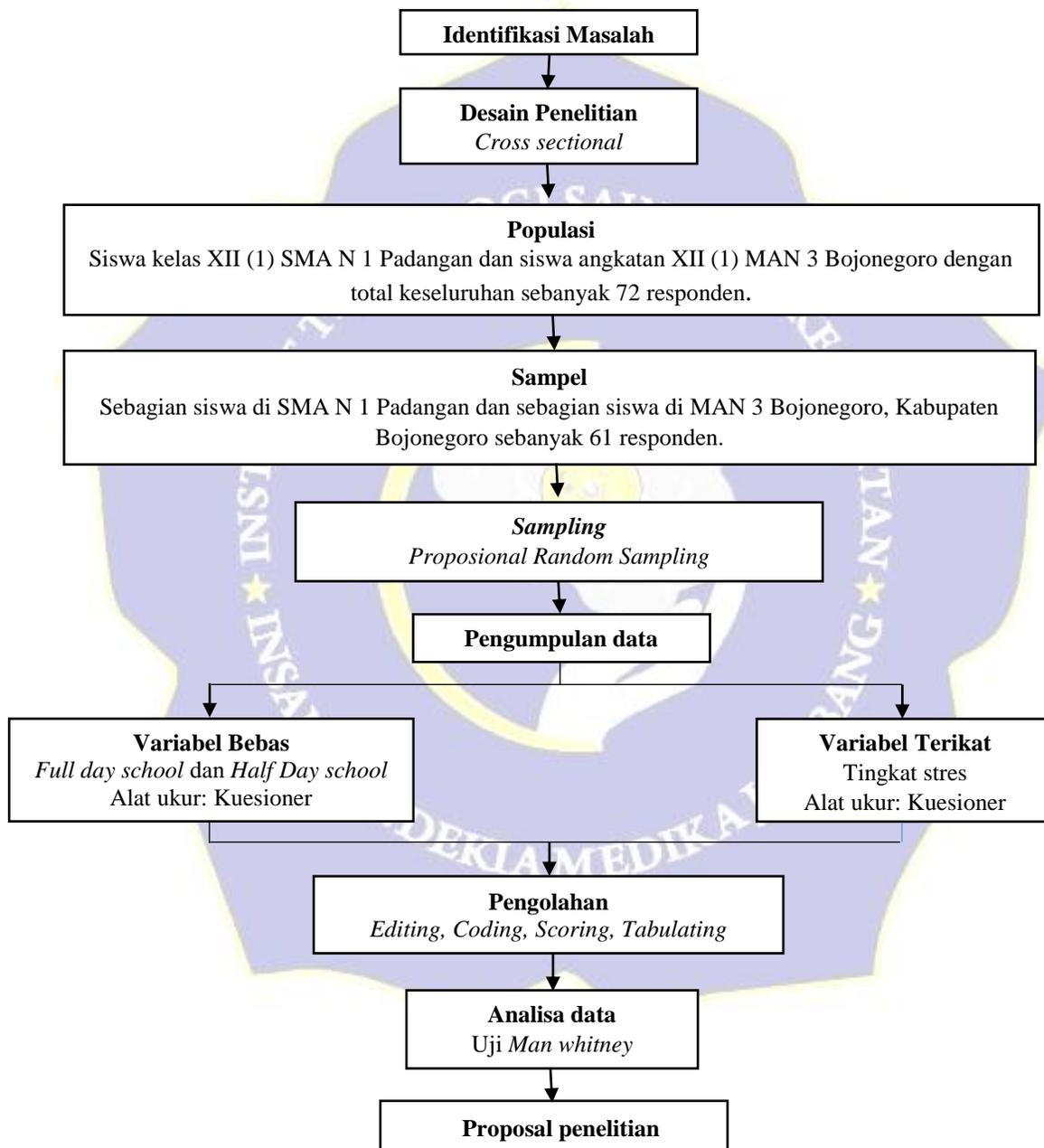
Jadi, total dari masing masing responden dibulatkan adalah 31 responden (SMAN 1 Padangan) dan sebanyak 31 responden (MAN 3 Bojonegoro).

4.4.3 Sampling

Sampling adalah teknik (prosedur atau perangkat) yang digunakan oleh peneliti untuk secara sistematis memilih sejumlah item atau individu yang relatif lebih kecil dari populasi yang telah ditentukan (Delice, 2010 cit. Firmansyah & Dede, 2022). Teknik pengambilan yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *propotional random sampling* yaitu metode pengambilan sampel yang banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif dengan instrumen survei. Dalam metode seleksi ini, semua individu mempunyai kesempatan untuk berpartisipasi dalam penelitian dimana proses seleksi pada keberuntungan (Noor & Tajik, 2022)

4.5 Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja)

Kerangka kerja adalah alat penelitian penting di hampir semua bidang ilmu pengetahuan. Kerangka kerja berisikan langkah-langkah yang berisikan penyelesaian masalah dalam penelitian.



Gambar 4.1 Kerangka kerja perbedaan tingkat stres siswa SMA dengan sistem pembelajaran Full day dan Half day school

4.6 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut, nilai/ sifat dari objek, individu/kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya (Hikmah, 2017). Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu:

1. Variabel *independent* (bebas)

Variabel ini sering disebut variabel stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).

2. Variabel *dependent* (terikat)

Variabel dependen disebut juga variabel *output*, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia disebut variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat disebut juga variabel endogen (Hikmah, 2017).

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang menjadikan variabel-variabel yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel-variabel tersebut. Definisi operasional yang memungkinkan sebuah konsep yang bersifat abstrak dijadikan suatu yang operasional sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran (Hikmah, 2017) yang berisi: nama variabel, deskripsi variabel, alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang digunakan.

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor /Kriteria
Variabel independent <i>Full day school</i> dan <i>half day school</i>	- <i>Full day school</i> merupakan sekolah sehari penuh mulai dari pagi sampai sore hari - <i>Half day school</i> merupakan sekolah berlangsung setengah hari.	- Waktu belajar	Kuesioner	Nominal	- <i>Full day school</i> sekolah sehari penuh yang di mulai pada pukul 07.00 WIB- 15.30 WIB. - <i>Half day school</i> sekolah setengah hari yang dimulai pukul 07.00 WIB- 12.00 WIB (Sharina, 2018)
Variabel dependent Tingkat stres siswa	Perilaku, respon fisik, emosional atau mental yang menunjukkan perilaku stres serta metode atau instrumen yang digunakan untuk mengukurnya.	- Dimensi perasaan tidak terprediksi - Dimensi perasaan tidak terkontrol - Dimensi perasaan tertekan	Kuesioner	Ordinal	- Skor pertanyaan Positif: 7 soal 1. Tidak Pernah (TP): 0 2. Hampir tidak pernah (HTP): 1 3. Kadang-kadang(KK): 2 4. Cukup sering(CS): 3 5. Sangat Sering(SS): 4 - Skor pertanyaan Negatif: 3 soal 1. Tidak pernah(TP): 4 2. Hampir tidak pernah(HTP): 3 3. Kadang-kadang(KK): 2 4. Cukup sering (CS): 1 5. Sangat Sering (SS): 0 Subskor penilaian: 1. 1-14: ringan 2. 15-28: sedang 3. 28-40: berat (Maroufizadeh et al., 2018)

Tabel 4. 1 Definisi operasional penelitian Perbedaan tingkat stres siswa SMA dengan sistem pembelajaran full day school dan half day school

4.8 Pengumpulan dan Analisis Data

4.8.1 Instrument Penelitian

Instrumen penelitian atau alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu:

1. Kuesioner Data Demografi

Kuesioner data demografi digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden meliputi nama, alamat, jenis kelamin, umur dan sistem pembelajaran.

2. Kuesioner pengukuran tingkat stres

Alat yang digunakan dalam studi ini PSS-10 (*Perceived Stress Scale*). Fungsinya adalah untuk mengukur tingkat stres dalam periode dua minggu sebelumnya. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan penilaian berikut:

Pertanyaan Positif:

- a. 0 = Tidak Pernah (TP)
- b. 1 = Hampir Tidak Pernah (HTP)
- c. 2 = Kadang-kadang (KK)
- d. 3 = Cukup Sering (CS)
- e. 4 = Sangat Sering (SS)

Pertanyaan Negatif:

- a. 4 = Tidak Pernah (TP)
- b. 3 = Hampir Tidak Pernah (HTP))
- c. 2 = Kadang-kadang (KK)
- d. 1 = Cukup Sering (CS)
- e. 0 = Sangat Sering (SS)

Skor total dihitung dengan menjumlahkan skor dari setiap pertanyaan, dengan beberapa item yang di *reverse scored*. Skor total bisa berkisar dari 0 hingga 40 dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres lebih tinggi.

- a. Uji validitas dan reliabilitas

Kuesioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres dalam dua minggu terakhir yang diadopsi oleh pin (2011) telah melakukan uji validitas dengan didapatkannya nilai *Cronbach Alpha* 0,960, dimana setiap pertanyaan dalam kuesioner PSS ini telah valid serta reliabel.

4.8.2 Prosedur Penelitian

1. Mengurus izin penelitian ke ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang
2. Meminta izin penelitian ke kepala SMAN 1 Padangan dan Kepala MAN 3 Bojonegoro
3. Memberikan penjelasan mengenai penelitian kepada calon responden kemudian jika bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*
4. Melakukan pengukuran tingkat stres
5. Penyusunan hasil penelitian

4.8.3 Analisa Data

1. Analisis Univariat
 - a. *Editing*

Data yang sudah didapatkan dari kuesioner kemudian dilakukan editing atau penyuntingan untuk memastikan bahwa data tersebut konsisten, lengkap dan bebas dari kesalahan. Saat penyuntingan, kemudian ada data yang kurang maka akan dilakukan pengambilan data kembali. Jika data tidak bisa dilakukan kembali dan data masih kurang maka tidak di ikutsertakan dalam pengolahan data.

b. *Coding*

Coding merupakan proses untuk mengubah data menjadi angka atau pemberian kode angka pada data dari penelitian. *Coding* kuesioner pada penelitian ini yaitu:

1) Data Demografi

a) Kode Responden

Responden 1 : R1

Responden 2 : R2

Responden 3 : R3

b) Jenis Kelamin

Laki Laki : J1

Perempuan : J2

c) Usia Responden

Umur : U

d) Sistem Pembelajaran

Full Day School : 1

Half Day School : 2

2) Data Khusus

Stres Ringan : 1

Stres Sedang : 2

Stres Berat : 3

c. *Scoring*

Scoring merupakan proses menghitung skor akhir dari instrumen pengukuran

yang digunakan dalam penelitian.

1) Tingkat Stres

Ringan : 0-14

Sedang : 15-28

Berat : 29-40

2. *Full day school* dan *half day school*

- *Full day school* sekolah sehari penuh yang dimulai dari pukul 07.00 WIB-15.30 WIB.
- *Half day school* sekolah setengah hari yang dimulai pukul 07.00 WIB-12.00 WIB

d. *Tabulating*

Tabulating pada penelitian ini membuat penyajian data, yang sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah editing dan coding dilakukan dengan pengolahan data ke dalam satu tabel menurut sifat yang dimiliki sesuai dengan tujuan penelitian.

Analisa univariat guna memberi gambaran besaran presentase besarnya data dilakukan memakai perumusan yakni:

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan:

P: Presentase

N: Jumlah responden

F: Frekuensi jawaban

Terdapat hasil pengolahan data yang dilaksanakan interpretasi memakai skala kumulatif yaitu:

100%	= Seluruhnya
76-99%	= Hampir seluruhnya
51-74%	= Sebagian besar
50%	= Setengahnya
26-49%	= Hampir setengahnya
1-25%	= Sebagian kecil
0%	= Tidak seorangpun

3. Analisis Bivariat

Setelah dilakukan analisis univariat, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel dan dilanjutkan ke analisis bivariat. Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo & Dian Rakhmawatie, 2012). Untuk mengetahui hubungan dua variabel apakah signifikan atau tidak signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan uji *spearman rank* dimana nilai sig (2-tailed) < 0,05 maka dikatakan ada hubungan. Sebaliknya, jika sig(2-tailed) >0,05 maka dikatakan tidak ada hubungan antara dua variabel.

4.9 Etika Penelitian

1. *Ethical Clearence*

Penelitian ini akan diuji oleh komisi etik penelitian karena dalam pelaksanaannya melibatkan responden manusia. Apabila penelitian ini layak dilaksanakan maka akan diberikan keterangan oleh Komisi Etik Penelitian. Penelitian ini akan dilakukan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan ITSKes

Insan Cendekia Medika Jombang.

2. *Informed consent*

Responden diberikan informed consent sebelum melakukan penelitian. Selanjutnya dibagikan link google form kepada responden apabila sudah menyatakan berkenan.

3. *Anonimity*

Demi melindungi privasi dari responden, maka nama asli responden tidak dituliskan atau diganti menggunakan kode tertentu yang dituliskan di lembar kuesioner penelitian.

4. *Confidentialy*

Kerahasiaan responden dijamin peneliti baik data maupun masalah yang didapatkan dari responden dan hanya kelompok tertentu yang akan mengetahuinya.



BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.2.1 Data Umum

1. Karakteristik responden dalam mengikuti pembelajaran *full day* dan *half day school* berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di SMAN 1 Padangan,Bojonegoro dan MAN 3 Bojonegoro pada bulan November 2024

No	Jenis Kelamin	Full day di SMAN 1 Padangan		Half day di MAN 3 Bojonegoro	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Laki-laki	10	32,3	8	25,8
2.	Perempuan	21	67,7	23	74,2
Jumlah		31	100	31	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui sebagian besar jenis kelamin responden dalam mengikuti pembelajaran *full day school* yaitu perempuan sebanyak 21 responden (67,7%) di SMA 1 Padangan dan *half day school* sebanyak 23 responden (74,2%) di MAN 3 Bojonegoro

2. Karakteristik responden dalam mengikuti pembelajaran *full day* dan *half day school* berdasarkan umur

Tabel 5 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di SMAN 1 Padangan,Bojonegoro dan MAN 3 Bojonegoro pada bulan November 2024.

No	Usia	Full day di SMAN 1 Padangan		Half day di MAN 3 Bojonegoro	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	17 Tahun	22	71	22	71
2.	18 Tahun	9	29	9	29
Jumlah		31	100	31	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui sebagian besar usia responden dalam mengikuti pembelajaran *full day school* dan *half day school* masing-masing sebanyak 22

responden (71%) di SMA N 1 Padangan dan dan 22 responden (71%) di MAN 3 Bojonegoro.

5.1.2 Data Khusus

1. Karakteristik tingkat stres responden dalam mengikuti pembelajaran *full day school* di SMAN 1 Padangan.

Tabel 5 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pembelajaran *full day school* di SMAN 1 Padangan pada bulan November 2024.

No	Kategori tingkat stres	Frekuensi	Persentasi (%)
1.	Ringan	2	6,5
2.	Sedang	13	41,9
3.	Berat	16	51,6
	Jumlah	31	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat dalam mengikuti pembelajaran *full day school* sebanyak 16 responden (51,6%) di SMAN 1 Padangan.

2. Karakteristik Tingkat stress responden dalam mengikuti pembelajaran *half day school* di MAN 3 Bojonegoro

Tabel 5 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pembelajaran *half day school* di MAN 3 Bojonegoro pada bulan November 2024.

No	Kategori tingkat stres	Frekuensi	Persentasi (%)
1.	Ringan	14	45,2
2.	Sedang	15	48,4
3.	Berat	2	6,5
	Jumlah	31	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui hampir setengahnya responden dengan tingkat stres sedang dalam mengikuti pembelajaran *half day school* sebanyak 15 responden (48,4%) di MAN 3 Bojonegoro.

3. Perbedaan Tingkat stres siswa dalam mengikuti pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMA N 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro.

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi tingkat stress responden dalam mengikuti pembelajaran *full day* dan *half day school* di SMA N 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro pada bulan November 2024.

No.	System Pembelajaran	Ringan		Sedang		Berat		Total	Persentase
		F	%	F	%	F	%		
1.	Half day school	14	45,2	15	48,4	2	6,5	31	100
2.	Full day school	2	6,5	13	41,9	16	51,6	31	100
Uji Man Whitney $\alpha= 0,05$									p= 0,000

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan hasil dari frekuensi karakteristik tingkat stress responden dalam mengikuti pembelajaran *full day school* di SMAN 1 Padangan sebagian besar mengalami Tingkat stress berat, dibandingkan dengan responden dalam mengikuti pembelajaran *half day school* di MAN 3 Bojonegoro yang hampir setengahnya mengalami tingkat stres sedang.

Berdasarkan dari uji *man whitney* didapatkan p-value 0,000: $\alpha \leq 0,05$ maka diketahui H1 diterima dan menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMA N 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tingkat stres remaja berdasarkan kelompok *Full day school* SMA Negeri 1 Padangan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.3 bahwa tingkat stres remaja pada kelompok *full day school* di SMA Negeri 1 Padangan, Kabupaten Bojonegoro diketahui hampir sebagian besar remaja mengalami stres berat. Stres berat pada remaja yang mengikuti pembelajaran *full day school* sering kali disebabkan oleh perasaan tertekan akibat waktu belajar yang panjang dan minimnya waktu untuk istirahat atau kegiatan sosial. Hal ini diperkuat oleh data yang menunjukkan bahwa dari 31 responden di SMA Negeri 1 Padangan, sebanyak 16 siswa (51,6%) mengalami stres berat. Gejala yang umum terjadi meliputi kesulitan tidur, ketegangan otot, penurunan konsentrasi, dan kelelahan yang meningkat. Perasaan tertekan ini juga dapat diperburuk oleh tuntutan akademik yang tinggi dan kurangnya interaksi dengan teman sebaya, yang menjadi faktor penting dalam keseimbangan emosional remaja.

Menurut peneliti, stres berat yang dialami remaja merupakan respon yang ditimbulkan karena perasaan tertekan. Perasaan tertekan sendiri merupakan hasil dari kurangnya kemampuan remaja dalam mengelola tekanan yang datang dari lingkungan sekolah, termasuk beban akademik yang tinggi, kurangnya dukungan emosional, dan jadwal belajar yang padat. Hal itu dapat memicu remaja di SMA Negeri 1 Padangan mengalami stres berat yang sebagian besar disebabkan oleh perasaan tertekan.

Menurut (Yuliana, D., & Wulandari, R. 2021) ketika remaja tidak memiliki waktu yang cukup untuk berinteraksi dengan teman sebaya atau melakukan aktivitas lain di

luar sekolah, mereka mengalami perasaan tertekan akibat ketidakmampuan untuk mengelola kehidupan sosial mereka. Ini menyebabkan stres yang lebih berat.

Faktor yang mempengaruhi stres berat yang pertama jenis kelamin. Berdasarkan tabel 5.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui sebagian besar remaja perempuan yaitu sebanyak 21 responden (67,7%) di SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. Menurut peneliti, remaja perempuan lebih sering menghadapi tekanan untuk mencapai nilai tinggi atau mempertahankan reputasi akademik yang baik. Stres berat yang terjadi pada remaja perempuan dikarenakan tuntutan yang dihadapi tidak seimbang dengan kemampuan mereka. Penelitian oleh (Yuliana, D., & Wulandari, R. 2021) menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif seperti *full day school*. Hal ini terkait dengan kombinasi tuntutan akademik, sosial, dan psikologis yang lebih intens dibandingkan laki-laki.

5.2.2 Tingkat stres remaja berdasarkan kelompok *Half day school* di MAN 3 Bojonegoro

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 bahwa tingkat stres pada sistem pembelajaran *half day school* di MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro diketahui dari 31 responden hampir setengah siswa mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 15 responden (48,4%). Stres sedang pada siswa ini sering kali didasarkan oleh perasaan tidak terkontrol, yang tercermin dari gejala seperti mudah marah, panik saat menghadapi situasi tertentu, sulit mengambil keputusan dan kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas. Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan tidak terkontrol

adalah dimensi yang signifikan dari tingkat stres sedang. Meskipun sistem *half day school* memberikan lebih banyak waktu luang di luar sekolah, siswa tetap menghadapi tantangan yang memengaruhi keseimbangan emosional dan fisik mereka

Menurut Peneliti, stres sedang sering terjadi ketika siswa merasa tidak mampu mengendalikan situasi akademik yang terus menumpuk, meskipun mereka memiliki waktu di luar sekolah untuk bersantai. Stres sedang pada remaja dengan sistem pembelajaran *half day school* adalah fenomena yang wajar, tetapi tetap perlu dikelola agar tidak berkembang menjadi stres berat. Stres sedang yang dialami remaja, sebagian besar disebabkan oleh perasaan tidak terkontrol.

Menurut (Sharina, 2020), perasaan tidak terkontrol muncul ketika individu merasa tidak mampu mengendalikan situasi eksternal yang memengaruhi kehidupannya. Ini melibatkan hilangnya rasa otonomi, yang sering kali terkait dengan tuntutan atau perubahan lingkungan yang mendadak. Contohnya adalah tekanan akademik yang tidak dapat diatur atau ketidakmampuan mengelola waktu dalam menghadapi tugas yang kompleks. Gejala yang muncul meliputi kegelisahan, impulsif dalam pengambilan keputusan, dan mudah marah.

Faktor yang mempengaruhi stres yang kedua adalah usia. Berdasarkan tabel 5.2 karakteristik responden berdasarkan usia di MAN 3 Bojonegoro diketahui sebagian besar berusia 17 tahun yaitu sebanyak 22 responden (71%). Menurut peneliti, usia sangat berpengaruh karena pada usia 17 tahun, sebagian besar remaja mengalami perasaan tertekan, baik tekanan dari orang tua, konflik teman sebaya, remaja merasa ada ancaman disekitarnya yang kemudian tidak mampu untuk mengatasinya, ataupun masalah lainnya. Menurut Lazarus & Folkman dalam (Dewi Sartika, 2024) menjelaskan

bahwa stres adalah hasil dari interaksi individu dengan lingkungan. Remaja usia 17 tahun menghadapi stres jika mereka merasa situasi di sekitarnya mengancam dan sumber daya untuk mengatasinya tidak memadai.

5.2.3 Perbedaan tingkat stres remaja dalam mengikuti pembelajaran *full day school* dan *half day school*

Hasil analisis statistik perbandingan tingkat stres remaja dalam kelompok *full day school* dan kelompok *half day school* yang ditunjukkan pada tabel 5.5 bahwa adanya perbedaan signifikan dalam tingkat stres yang dialami siswa pada sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school*. Pada sistem *full day school*, sebagian besar siswa mengalami stres berat, sedangkan pada *half day school* mayoritas siswa berada pada kategori stres sedang. Berdasarkan dari uji man whitney didapatkan p-value 0,000: $\alpha \leq 0,05$ maka diketahui H1 diterima dan menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMA N 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro.

Menurut peneliti, stres yang dialami siswa baik dalam kelompok pembelajaran *full day school* maupun *half day school* dipengaruhi oleh faktor perasaan tidak terkontrol, perasaan tertekan baik karena akademik atau tertekan karena hal lain, dan kemampuan individu dalam mengelola stres. Pada siswa *full day school*, stres lebih dominan disebabkan oleh waktu belajar yang panjang yang memicu kelelahan fisik dan mental, ditambah dengan minimnya waktu untuk beristirahat atau melakukan kegiatan sosial. Hal ini terbukti dari data yang menunjukkan bahwa 51,6% siswa *full day school*

mengalami stres berat, dengan gejala seperti kelelahan ekstrem, gangguan tidur, dan perasaan tertekan.

Sistem *full day school* memiliki tuntutan akademik yang lebih tinggi dan waktu belajar yang panjang (hingga sore hari), sehingga menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Berdasarkan data di SMA Negeri 1 Padang, sebanyak 51,6% siswa mengalami stres berat, dengan gejala seperti kelelahan meningkat, kesulitan tidur, dan perasaan tertekan. Faktor utama stres ini adalah durasi waktu belajar yang panjang, minimnya waktu istirahat, dan kurangnya interaksi sosial. Sementara itu, pada siswa *half day school*, stres lebih banyak berada pada tingkat sedang, yang disebabkan oleh kurangnya kontrol terhadap tekanan akademik, seperti tugas dan ujian yang tetap signifikan meskipun waktu belajar lebih singkat. Sebanyak 48,4% siswa *half day school* berada pada kategori stres sedang, dengan gejala seperti otot tegang, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi.

Di sisi lain, pada sistem *half day school* di MAN 3 Bojonegoro, mayoritas siswa 34 mengalami stres sedang sebanyak 48,4%, yang disebabkan oleh perasaan tidak terkontrol. Meskipun siswa memiliki waktu lebih banyak untuk beristirahat di luar sekolah, mereka tetap menghadapi tantangan untuk mengatur waktu secara efektif. Gejala yang dialami meliputi gangguan tidur, otot tegang, dan penurunan konsentrasi.

Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui dimensi stres, seperti perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan, yang lebih dominan pada siswa *full day school*. Sementara pada *half day school*, perasaan stres lebih terfokus pada aspek perasaan tidak terkontrol akibat tekanan waktu dan ekspektasi akademik. Dengan demikian, stres berat

yang dialami kelompok *full day school* cenderung beresiko lebih buruk dikarenakan durasi aktivitas yang panjang, sedangkan *half day school* lebih memicu stres sedang dengan tekanan yang lebih seimbang dibanding stres berat yang dialami remaja kelompok *full day school*. Kedua kejadian stres ini perlu diperhatikan agar tidak menjadi lebih parah.



BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Tingkat stres siswa yang mengikuti *full day school* di SMA N 1 Padangan adalah sebagian besar mengalami stres berat.
2. Tingkat stres pada siswa yang mengikuti *half day school* di MAN Bojonegoro adalah sebagian besar mengalami stres sedang.
3. Ada perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti pembelajaran *full day school* dan *half day school*.

6.2 Saran

1. Untuk Siswa

Disarankan untuk siswa agar lebih bisa mengelola waktu dengan baik, membagi waktu, mengisi waktu luang dengan kegiatan positif dan belajar mengelola emosi.

2. Untuk Petugas Konseling SMA N 1 Padangan Dan MAN 3 Bojonegoro

Disarankan untuk petugas konseling di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro dapat mengidentifikasi dan mengenali tanda gejala stres yang dapat dialami siswa, mengedukasi siswa tentang stres, dan berkolaborasi dengan guru pengajar untuk membuat suasana belajar menjadi tidak membosankan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat stres siswa, seperti peran keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sosial. Penelitian selanjutnya

dapat menggunakan metode yang lebih luas dengan melibatkan lebih banyak sampel untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian, seperti judul “peran keluarga terhadap penurunan stres belajar siswa”.



DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Survey Design : Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*. 3(1), 31–39.
- Amaliya, M. F. (2022). Model Pendidikan Karakter Berbasis Full Day School. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(2), 130–142. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v3i2.162>
- Badriyah, N. (2007). (*Pada SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo*) *FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG*.
- Della, C. T. (2019). Pengaruh Persepsi Siswa Terhadap Full Day School Pada Stress Akademik Siswa Sma Negeri 1 Karanganom Klaten the Effect of Perception Student on Full Day School of Academic Stress on the Students of Senior High School 1 Karanganom Klaten. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 488–502. <http://iwankuswandi.wordpress.com>
- Dewi Sartika. (2024). Edukasi Penyuluhan Mental Health terhadap Pengetahuan Remaja di SMA Inshafuddin Banda Aceh. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 324–334. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.633>
- Hapsari, R. D., Putri, A. M., Fitriani, D., Dokter, P. P., Kedokteran, F., Malahayati, U., Psikologi, P., Kedokteran, F., & Malahayati, U. (2019). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES*. 1(2).
- Heru, M. J. A., Jatimi, A., Fiddaroini, F. N., & Syamsudin, D. A. (2019). Relationship Between the Application of a Full Day School System and Stress Levels in Junior High School. *Jurnal Ners*, 14(3 Special Issue), 374–377. [https://doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).17217](https://doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).17217)
- Heryana, A., & Unggul, U. E. (2020). *Uji statistik non parametrik*. May. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33332.48000>
- Hikmah, J. (2017). *PROSES PENELITIAN, MASALAH, VARIABEL DAN PARADIGMA PENELITIAN Nikmatur Ridha*. 14(1), 62–70.
- Itrah, Samad, S., & Saman, A. (2023). Stres inoculation training untuk mengurangi stres belajar pada siswa sekolah menengah pertama di kabupaten pinrang. *Pinisi Journal of Art, Humanity, & Social Studies*, 3(2), 306–314.
- Maroufizadeh, S., Foroudifard, F., Navid, B., Ezabadi, Z., & Sobati, B. (2018). The Perceived Stress Scale (PSS-10) in women experiencing infertility : A reliability and validity study. *Middle East Fertility Society Journal*, 23(4), 456–459.

<https://doi.org/10.1016/j.mefs.2018.02.003>

- Niken palupy, I. nur I. (2023). Tingkat Stress Pada Siswa Dalam Mengikuti Full Day School. *Journal Keperawatan*, 2(2), 160–167. <http://jourkep.jurkep-poltekkesaceh.ac.id/index.php/jourkep>
- Noor, S., & Tajik, O. (2022). *Defining Simple Random Sampling in a Scientific Research*. 1(December), 78–82.
- Notoatmodjo, H., & Dian Rakhmawatie, M. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum (Studi Di RSUD Tugurejo Semarang). *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 11–19.
- oktamiati dan Putri, 2013. (2015). *Tingkat stres akademik anak usia sekolah terhadap sistem full day school disekolah dasar kabupaten bogor*. 25(2013), 2012–2016.
- Putu, N., Maharani, R., Ayu, N., Eka, M., Kep, S., Biomed, M., Ns, I., Ayu, G., Satya, P., Kep, S., & Kep, M. (2022). *Student ' s Stress Level in Following Full Day School*. 1–11. <http://repository.stikeswiramedika.ac.id/id/eprint/40>
- Rosnawati, G. W. dan. (2021). *Teori Teori Belajar Dan Pembelajaran*.
- Sharina, E. S. (2018). Perbedaan tingkat stres siswa ditinjau dari sistem belajar full day dan sistem belajar. *Universitas Medan Area*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/9662>
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. N. S., & Lakoro, D. D. K. (2021). Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nursing Journal*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i1.9822>
- Sunhaji. (2014). Konsep Manajemen Kelas dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *Konsep Manajemen Kelas Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran*, II(2), 30–46.
- Suwastini, P. K., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tuah, H. (2021). *DARING PADA MAHASISWA SURABAYA*.
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

Lampiran 2 Lembar Penjelasan Penelitian

PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Hafifah Nur Alisah

NIM : 213210096

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Adalah mahasiswa S1 Keperawatan ITSKes ICMe Jombang yang akan melakukan karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi tentang “Perbedaan tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Padangan dan Madrasah Aliyah Negeri 3 Bojonegoro” sebagai upaya penelitian yang berkaitan dengan keperawatan Jiwa untuk klien.

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro.
2. Responden penelitian diminta untuk mengisi lembar kuesioner.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakannya kepada peneliti.
4. Keikutsertaan responden pada penelitian ini bukanlah suatu paksaan melainkan atas dasar suka rela, oleh karena itu responden berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaannya karena alasan tertentu dan telah dikomunikasikan dengan peneliti terlebih dahulu.
5. Semua data yang dikumpulkan akan dirahasiakan dan tanpa nama. Data hanya disajikan dalam bentuk kode-kode dalam forum ilmiah dan tim ilmiah khususnya ITSKes ICMe Jombang.
6. Apabila ada yang perlu ditanyakan atau didiskusikan selama penelitian responden bisa menghubungi peneliti via telepon/sms di nomor yang sudah tercantum diatas.

Apabila Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani pada lembar persetujuan yang telah disediakan. Atas perhatiannya dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Jombang, 7 Oktober 2024
Peneliti

(Siti Hafifah Nur Alisah)

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN***INFORMED CONSENT***

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan saudara Siti Hafifah Nur Alisah., Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan ITS Kes ICMe Jombang dan telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul: “Perbedaan tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro”.
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek.
3. Manfaat ikut sebagai objek penelitian.
4. Bahaya yang akan timbul.
5. Prosedur penelitian.

Dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (**bersedia/tidak bersedia***) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun. Demikian lembar persetujuan ini untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bojonegoro, 7 oktober 2024

Peneliti

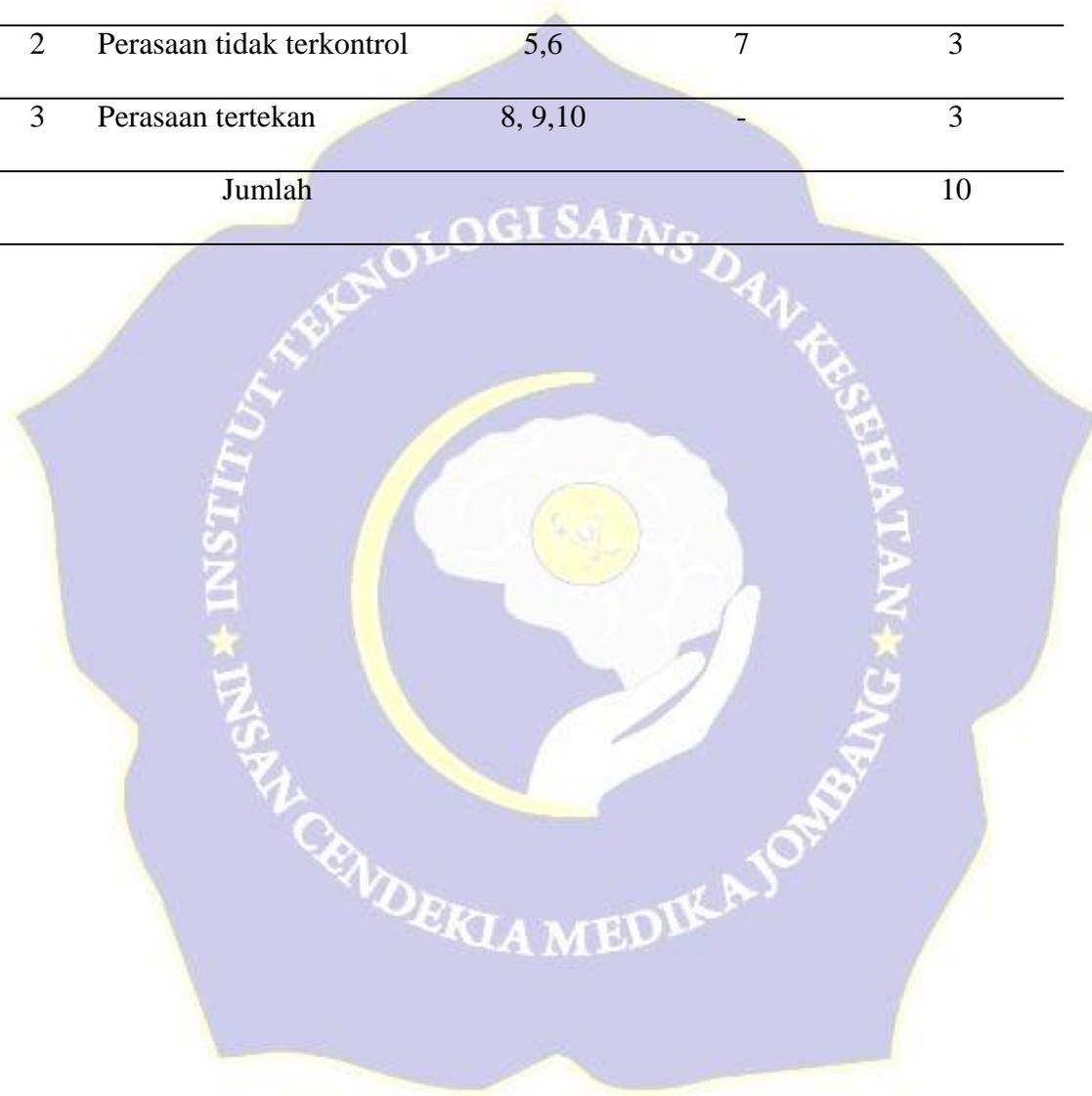
Responden

(Siti Hafifah Nur Alisah)

()

Lampiran 4 Blue print mengukur tingkat stres (PSS)

No	Indikator	Pertanyaan		Total
		Positif	Negatif	
1	Perasaan tidak terprediksi	1,2	3,4	4
2	Perasaan tidak terkontrol	5,6	7	3
3	Perasaan tertekan	8, 9,10	-	3
Jumlah				10



KUESIONER PENELITIAN

Perbedaan tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro.

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap bagian pertanyaan dalam kuesioner ini
2. Isilah pada titik-titik yang tersedia dengan jawaban yang benar
3. Pilihlah salah satu jawaban sesuai dengan kondisi yang dialami oleh anda dengan cara memberikan tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang dipilih.

A. Karakteristik Demografi Responden

1. No. Responden :
2. Umur : 16 Tahun 18 Tahun
 17 Tahun 19 Tahun
3. Jenis Kelamin: Laki Laki
 Perempuan
4. Sistem Pembelajaran : Full day school
 Half day school

Lampiran 5 Lembar Kuesioner Stres (PSS)

KUESIONER TINGKAT STRES *PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)*

Petunjuk Pengisian

Soal *Perceived Stress Scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran anda dalam satu bulan terakhir. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan. Lingkarilah pada kolom yang sesuai:

Pertanyaan Positif:

- a. 0 = Tidak Pernah (TP)
- b. 1 = Hampir Tidak Pernah (HTP)
- c. 2 = Kadang-kadang (KK)
- d. 3 = Cukup Sering (CS)
- e. 4 = Sangat Sering (SS)

Pertanyaan Negatif:

- a. 4 = Tidak Pernah (TP)
- b. 3 = Hampir Tidak Pernah (HTP)
- c. 2 = Kadang-kadang (KK)
- d. 1 = Cukup Sering (CS)
- e. 0 = Sangat Sering (SS)

NO	PERTANYAN	SKOR				
		TP	HTP	KK	CS	SS
1.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa sedih/terganggu karena hal-hal yang terjadi tanpa diduga?					
2.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda menemukan bahwa anda tidak dapat menyelesaikan hal-hal yang harus anda kerjakan?					
3.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk menangani masalah pribadi?					
4.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa bahwa hal-hal yang terjadi sesuai					

NO	PERTANYAN	SKOR				
		TP	HTP	KK	CS	SS
	dengan kehendak anda?					
5.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa tidak dapat mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda?					
6.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa banyak kesulitan yang menumpuk?					
7.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda telah dapat mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan?					
8.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan?					
9.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa seperti pecundang dan murung yang disebabkan karena tidak mampu melakukan sesuatu?					
10.	Dalam satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda merasa banyak kesulitan yang menumpuk?					

Sumber: Pin (2011)

Lampiran 6 Lembar Penilaian tingkat stres (PSS)

PENILAIAN

Pertanyaan Positif:

a. 0 = Tidak Pernah (TP)

b. 1 = Hampir Tidak Pernah (HTP)

c. 2 = Kadang-kadang (KK)

d. 3 = Cukup Sering (CS)

e. 4 = Sangat Sering (SS)

Pertanyaan Negatif:

a. 4 = Tidak Pernah (TP)

b. 3 = Hampir Tidak Pernah (HTP))

c. 2 = Kadang-kadang (KK)

d. 1 = Cukup Sering (CS)

e. 0 = Sangat Sering (SS)

Skor penilaian:

1. 1-14 = Ringan
2. 15-28 = Sedang
3. 29-40 = Berat



Lampiran 7 Surat Pengecekan Judul



**PERPUSTAKAAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Siti Hafifah Nur Alisah
NIM : :213210096
Prodi : S1. Keperawatan
Tempat/Tanggal Lahir: Bojonegoro / 25 Desember 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ds Ngraho, Kec Ngraho, kab Bojonegoro
No.Tlp/HP : 087775182076
email : sitihafifah620@gmail.com
Judul Penelitian : "Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti sistem pembelajaran full day school dan half day school di SMA Negeri 1 Padangan dan MA Negeri 3 Bojonegoro"

Menyatakan bahwa judul Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut layak untuk di ajukan sebagai judul Skripsi. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul Skripsi.

Jombang, 5 Januari 2025
Mengetahui,
Kepala Perpustakaan

Dwi Nuriana, M.IP
NIK.01.08.112

Lampiran 8 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 1

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Siti Hafifah Nur Alisah
 NIM : 213210096
 Judul Skripsi : Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro.
 Nama Pembimbing : Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	26 Agustus 2024	Mengajukan Judul (Acc)	
2.	12 September 2024	Bimbingan bab 1 (revisi)	
3.	01 Oktober 2024	Bimbingan bab 1 (revisi)	
4.	03 Oktober 2024	Bimbingan bab 1 (Acc)	
5.	08 Oktober 2024	Bimbingan bab 2 (revisi), lanjut bab 3	
6.	10 Oktober 2024	Bimbingan bab 2 (revisi), bimbingan bab 3 (revisi)	
7.	16 Oktober 2024	Acc bab 2 dan bab 3	
8.	17 Oktober 2024	Acc Seminar Proposal	
9.	22 Oktober 2024	Bimbingan Bab 5 (revisi)	
10.	24 Oktober 2024	Bab 5 revisi pembahasan	
11.	19 Desember 2024	Bab 5 revisi pembahasan	
12.	23 Desember 2024	Bab 5 revisi pembahasan	
13.	03 Januari 2025	Bab 5 revisi pembahasan	
14.	04 Januari 2025	Acc bab 5, bimbingan bab 6	
15.	05 Januari 2025	Revisi saran dan kesimpulan bab 6	

Lampiran 8 Lembar Bimbingan Pembimbing 2

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Siti Hafifah Nur Alisah
 NIM : 213210096
 Judul Skripsi : Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro.
 Nama Pembimbing : Devi Fitria Sandi, SST., M.Kes.

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	26 Agustus 2024	Mengajukan Judul (Acc)	
2.	12 September 2024	Bimbingan bab 1 (revisi)	
3.	01 Oktober 2024	Bimbingan bab 1 (revisi)	
4.	03 Oktober 2024	Bimbingan bab 1 (Acc)	
5.	08 Oktober 2024	Bimbingan bab 2 (revisi), lanjut bab 3	
6.	10 Oktober 2024	Bimbingan bab 2 (revisi), bimbingan bab 3 (revisi)	
7.	16 Oktober 2024	Acc bab 2 dan bab 3	
8.	17 Oktober 2024	Acc Seminar Proposal	
9.	22 Oktober 2024	Bimbingan Bab 5 (revisi)	
10.	24 Oktober 2024	Bab 5 revisi pembahasan	
11.	19 Desember 2024	Bab 5 revisi pembahasan	
12.	23 Desember 2024	Bab 5 revisi pembahasan	
13.	03 Januari 2025	Bab 5 revisi pembahasan	
14.	04 Januari 2025	Acc bab 5, bimbingan bab 6	
15.	05 Januari 2025	Revisi saran dan kesimpulan bab 6	
16.	08 Januari 2025	Acc bab 6, Seminar hasil	

Lampiran 9 Surat Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
No. 278/KEPK/ITSKES-ICME/I/2025

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

**Perbedaan Tingkat Stress Siswa Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran
Full Day School dan Half Day School di SMAN 1 Padangan dan MAN 3
Bojonegoro**

Peneliti Utama : Siti Hafifah Nur Alisa
Principal Investigator

Nama Institusi : ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang
Name of the Institution

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : Bojonegoro
Setting of Research

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above - mentioned protocol.



Jombang, 22 Januari 2025
Ketua,



Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes
NIK. 05.10.371

Lampiran 10 Tabulasi Data Umum

No Resp.	JK	Kode	Usia	Kode
R1	Perempuan	2	17 Tahun	1
R2	Perempuan	2	18 Tahun	2
R3	Perempuan	2	17 Tahun	1
R4	Perempuan	2	17 Tahun	1
R5	Perempuan	2	18 Tahun	2
R6	Perempuan	2	17 Tahun	1
R7	Perempuan	2	17 Tahun	1
R8	Perempuan	2	17 Tahun	1
R9	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R10	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R11	Perempuan	2	18 Tahun	2
R12	Perempuan	2	17 Tahun	1
R13	Perempuan	2	17 Tahun	1
R14	Perempuan	2	17 Tahun	1
R15	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R16	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R17	Perempuan	2	17 Tahun	1
R18	Perempuan	2	18 Tahun	2
R19	Perempuan	2	17 Tahun	1
R20	Laki-laki	1	18 Tahun	2
R21	Perempuan	2	18 Tahun	2
R22	Laki-laki	1	18 Tahun	2
R23	Perempuan	2	17 Tahun	1
R24	Perempuan	2	17 Tahun	1
R25	Perempuan	2	17 Tahun	1

R26	Laki-laki	1	18 Tahun	2
R27	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R28	Perempuan	2	18 Tahun	2
R29	Perempuan	2	17 Tahun	1
R30	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R31	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R32	Perempuan	2	17 Tahun	1
R33	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R34	Laki-laki	1	18 Tahun	2
R35	Laki-laki	1	18 Tahun	2
R36	Laki-laki	1	18 Tahun	2
R37	Perempuan	2	17 Tahun	1
R38	Perempuan	2	17 Tahun	1
R39	Perempuan	2	17 Tahun	1
R40	Perempuan	2	17 Tahun	1
R41	Perempuan	2	18 Tahun	2
R42	Perempuan	2	18 Tahun	2
R43	Perempuan	2	18 Tahun	2
R44	Perempuan	2	17 Tahun	1
R45	Perempuan	2	17 Tahun	1
R46	Perempuan	2	17 Tahun	1
R47	Perempuan	2	17 Tahun	1
R48	Perempuan	2	17 Tahun	1
R49	Perempuan	2	17 Tahun	1
R50	Perempuan	2	17 Tahun	1
R51	Perempuan	2	17 Tahun	1
R52	Laki-laki	1	18 Tahun	2
R53	Laki-laki	1	17 Tahun	1

R54	Perempuan	2	17 Tahun	1
R55	Perempuan	2	18 Tahun	2
R56	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R57	Perempuan	2	18 Tahun	2
R58	Perempuan	2	17 Tahun	1
R59	Perempuan	2	17 Tahun	1
R60	Laki-laki	1	17 Tahun	1
R61	Perempuan	2	17 Tahun	1
R62	Perempuan	2	17 Tahun	1

Keterangan:

Kode responden: R1, R2, R3, dst

Jenis kelamin

- Laki-laki : 1
- Perempuan : 2

Usia

- 17 tahun : 1
- 18 tahun : 2

Lampiran 11 Tabulasi Data Khusus (Hasil Kuesioner)

a. Full Day School di SMAN 1 Padangan

Full day school (SMAN 1 Padangan)											
X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	Total	Kode
2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	20	2
3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	31	3
3	4	3	2	4	3	1	2	4	4	30	3
3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	25	3
0	4	2	4	4	4	1	4	4	4	31	3
0	2	1	2	3	3	2	2	1	2	18	2
3	2	0	2	4	2	2	4	4	4	27	2
3	2	2	2	1	3	1	3	2	3	22	2
3	4	1	2	3	4	0	4	2	4	27	2
3	4	1	1	3	4	3	4	3	3	29	3
3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	18	2
1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	8	1
3	2	1	4	4	4	4	4	4	3	33	3
2	3	0	2	1	1	3	1	0	2	15	2
1	1	1	4	4	4	4	4	3	3	29	3
2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	35	3
2	1	2	3	3	3	3	4	4	2	27	2
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35	3
2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	30	3
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26	2
1	4	4	4	4	4	3	3	3	2	32	3
1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	23	2
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	34	3
4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	31	3

3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	25	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3
4	3	2	2	2	2	4	4	4	3	30	3
3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	33	3
0	2	1	1	2	2	3	2	1	1	15	2
1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	9	1
3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	33	3

b. Half day school di MAN 3 Bojonegoro

Half day school (MAN 3 Bojonegoro)											
X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	Total	Kode
2	0	2	1	2	3	1	2	2	2	17	2
2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	25	2
3	3	0	2	3	2	2	3	1	2	21	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2
2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	18	2
3	2	3	1	2	3	3	3	4	3	27	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
0	1	0	2	2	0	0	2	1	1	9	1
3	2	1	2	2	2	2	4	2	4	24	2
1	2	1	1	1	1	0	0	2	1	10	1
3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	30	3
0	1	1	2	2	2	1	1	1	1	12	1
2	2	1	1	1	1	1	0	0	1	10	1
1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	14	1
1	2	2	3	3	4	2	1	3	3	24	2
2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	15	2

2	1	1	1	0	1	0	1	0	1	8	1
0	0	1	1	1	0	2	1	2	2	10	1
2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	22	2
3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	31	3
2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	27	3
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17	2
2	1	1	1	1	1	0	1	1	2	11	1
1	1	2	2	0	0	2	1	1	0	10	1
0	2	1	1	1	1	1	1	2	1	11	1
2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	17	2
2	1	2	2	1	2	0	1	2	2	15	2
1	2	2	1	0	3	2	1	1	1	14	1
0	1	1	2	2	3	3	2	1	1	16	2
0	2	1	1	0	3	1	2	0	1	11	1
1	1	1	0	1	1	2	0	1	2	10	1

Keterangan:

Ringan : 1

Sedang : 2

Berat : 3

Lampiran 12 Hasil Uji Frekuensi Data Umum Full Day School

a. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
b. Valid	Laki-laki	10	32.3	32.3	32.3
	Perempuan	21	67.7	67.7	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

a

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17 Tahun	22	71.0	71.0	71.0
	18 Tahun	9	29.0	29.0	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 13 Hasil Uji Frekuensi Data Umum Half Day School

a. Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	8	25.8	25.8	25.8
Perempuan	23	74.2	74.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

usia

b. U

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17 Tahun	22	71.0	71.0	71.0
18 Tahun	9	29.0	29.0	100.0
Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 14 Hasil Uji Frekuensi Data Khusus

a. Half day school di MAN 3 Bojonegoro

Statistics

Kat_halfdaychool

N	Valid	31
	Missing	0
Mean		1.61
Median		2.00
Mode		2
Minimum		1
Maximum		3

Kat_halfdaychool

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	14	45.2	45.2	45.2
	Sedang	15	48.4	48.4	93.5
	Berat	2	6.5	6.5	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

b. Full day school di SMAN 1 Padangan

Statistics

Kat_fulldaychool

Valid	31
Missing	0
Mean	2.45
Median	3.00
Mode	3
Minimum	1
Maximum	3

Kat_fulldaychool

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	2	6.5	6.5	6.5
	Sedang	13	41.9	41.9	48.4
	Berat	16	51.6	51.6	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

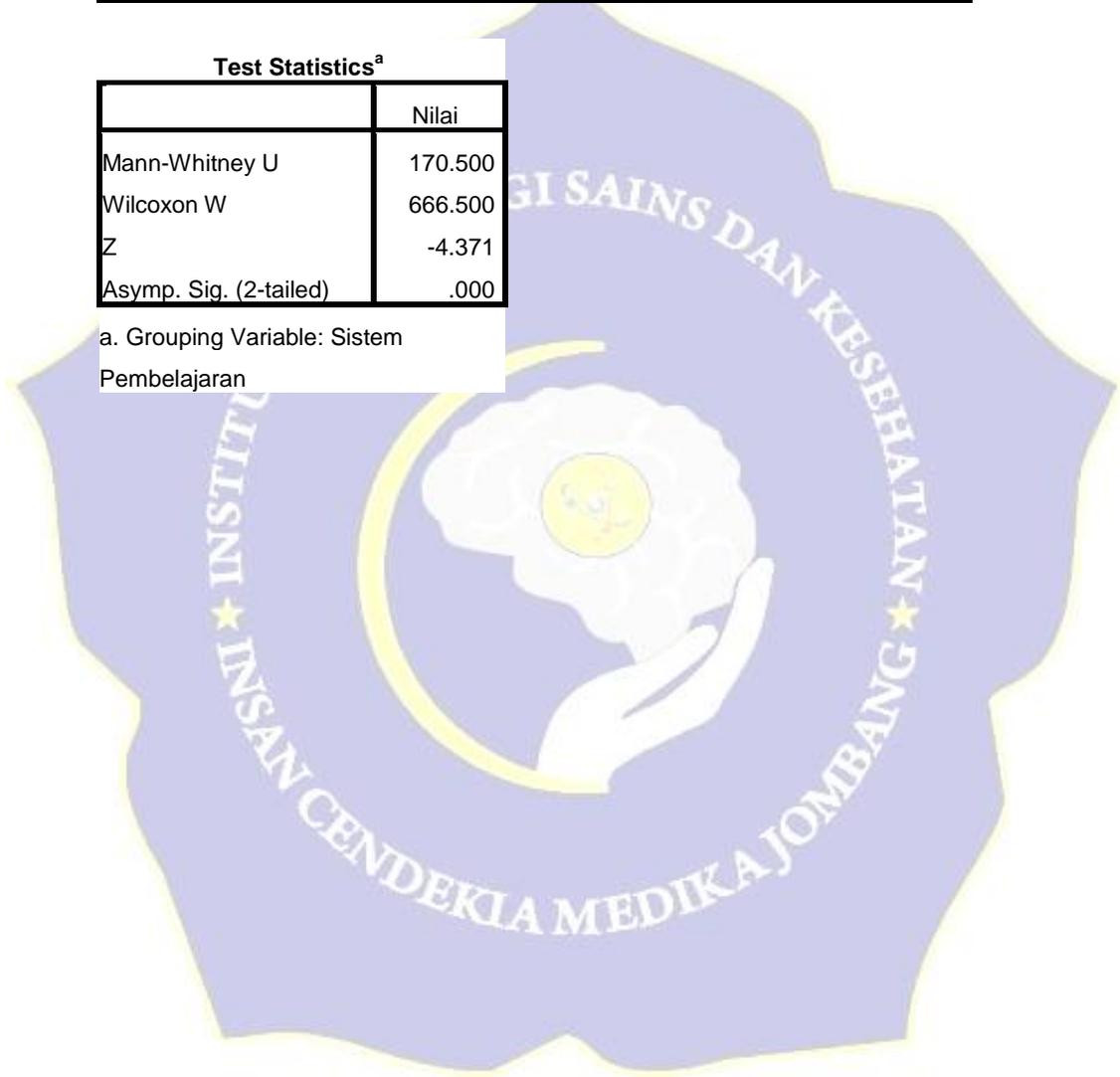


Lampiran 15 Hasil Uji Man Whitney

Ranks				
	Sistem Pembelajaran	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai	Half Day School	31	21.50	666.50
	Full Day School	31	41.50	1286.50
	Total	62		

Test Statistics ^a	
	Nilai
Mann-Whitney U	170.500
Wilcoxon W	666.500
Z	-4.371
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Sistem Pembelajaran



Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian SMAN 1 Padangan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PADANGAN
 Jalan. Dr. Sutomo No. 02, Telp. (0353) 551483 – fax.552250 sman1padangan@yahoo.co.id
BOJONEGORO

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421.7 / 641 / 101.6.22.16 / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Nama : Drs. Imam Khambali, MM
 NIP : 19650808 198902 1 004
 Pangkat / Golongan : Pembina Tk.1 / IV b
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SMA Negeri 1 Padangan
 NPSN : 20504487

Memberikan keterangan kepada :

Nama : Siti Haffah Nur Alisah
 NIM : 213210096
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Fakultas : Kesehatan
 Universitas : ITS Kes Insan Cendekia Medika

Telah melakukan penelitian dalam rangka menyusun **Skripsi** dengan judulnya Pengaruh Model Pembelajaran : **"Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti pembelajaran full day scholl dan half day scholl"**

Kegiatan Penelitian dilaksanakan pada bulan : 8 November 2024

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Padangan, 8 November 2024
 Kepala SMA Negeri 1 Padangan

Drs. Imam Khambali, MM
 Pembina TK. 1 / IV.b
 NIP. 19650808 198902 1 004

Lampiran 17 Surat Balasan Penelitian MAN 3 Bojonegoro



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BOJONEGORO
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3

Jalan Raya Tinggang 157 A Ngraho - Bojonegoro
E-Mail: mangraho@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 799/Ma.13.16.03/TL.00/11/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. Khoirussalim, M.Pd.I
NIP : 1966060219930310003
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I / IV.b
Jabatan : Kepala MAN 3 Bojonegoro

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : SITI HAFIFAH NUR ALISAH
NIM : 213210096
Jurusan : S1 Ilmu Keperawatan
Perguruan Tinggi : Insan Cendekia Medika Jombang

Telah selesai melaksanakan penelitian di MAN 3 Bojonegoro selama 1 hari tanggal 11 November 2024, untuk memperoleh data dalam Penelitian dengan Judul “ **PERBEDAAN TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN FULL DAY SCHOOL DAN HALF DAY SCHOOL**”

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bojonegoro, 14 November 2024
Kepala,



Khoirussalim

Lampiran 18 Dokumentasi SMAN 1 Padangan



Lampiran 19 Dokumentasi MAN 3 Bojonegoro



Lampiran 20 Surat Keterangan Bebas Plagiasi



ITSkes Insan Cendekia Medika
 Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 06/R/SK/ICME/I/2025

Menerangkan bahwa;

Nama : SITI HAFIFAH NUR ALISA
 NIM : 213210096
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Fakultas : Kesehatan
 Judul : Perbedaan Tingkat Stres Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran
Full Day School Dengan *Half Day School* (Di SMA N 1 Padangan
 dan MAN 3 Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro)

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI** dengan persentase kemiripan sebesar **10%** Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 02 Februari 2025

Wakil Rektor I



Dr. Lusianah Meinawati, SST., M.Kes
 NIDN. 0718058503



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Siti Hafifah Nur Alisa
Assignment title: Quick Submit
Submission title: Perbedaan Tingkat Stress Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran...
File name: SKRIPSI_HAFIFAH_FIKS.docx
File size: 1.000.49K
Page count: 54
Word count: 6846
Character count: 58517
Submission date: 02-Feb-2025 01:10AM (UTC+0700)
Submission ID: 2576915349



PERBEDAAN TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN FULL DAY SCHOOL DAN HALF DAY SCHOOL
(Di SMA N 1 Padangan dan MAN 3 Bojongoro Kabupaten Bojonegoro)

ORIGINALITY REPORT

10%	9%	5%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
2	Qothrunnadaa Fajr Rooiqoh, Didik Gunawan Tamtomo, Risya Cilmiaty. "The Relationship of Vitamin C Intake and Nutritional Status with Stress Levels in T2DM Patients during the COVID Pandemic", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2022 Publication	1%
3	repository.unj.ac.id Internet Source	1%
4	repository.upi.edu Internet Source	1%
5	eprints.ukh.ac.id Internet Source	<1%
6	journal.arikesi.or.id Internet Source	<1%
7	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1%

Lampiran 21 Surat Ketersediaan Unggah Karya Ilmiah

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN UNGGAH KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Siti Hafifah Nur Alisah
NIM : 213210096
Jenjang : Sarjana
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada ITSKE Insan Cendekia Medika Jombang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Rights*) atas “Perbedaan tingkat stres siswa dalam mengikuti sistem pembelajaran *full day school* dan *half day school* di SMAN 1 Padangan dan MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro”.

Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini ITSKE Insan Cendekia Medika Jombang berhak menyimpan alih KTI/Skripsi/Media/Format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat skripsi dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan dengan semestinya.

Jombang, 02 Februari 2025

Yang Menyatakan
Peneliti



Siti Hafifah Nur Alisah
(213210096)