

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

by siti hafifah nur alisa

Submission date: 02-Feb-2025 01:10AM (UTC+0700)

Submission ID: 2576915349

File name: SKRIPSI_HAFIFAH_FIKS.docx(1,000.49K)

Word count: 6846

Character count: 58517

SKRIPSI

1
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

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 school* 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

Sebanyak 52 responden atau 57,8% melaporkan mengalami stres berat terkait dengan mengikuti *full day school*, sedangkan 7 responden lainnya atau 7,8% melaporkan mengalami stres ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terdaftar di *full day school* di SMA Batik 2 Surakarta mengalami tingkat stres yang signifikan, dengan mayoritas dari 52 peserta (57,8%) termasuk dalam kelompok 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 Padang 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 Padang, 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 komponen sekolah (perilaku guru, strategi pengajaran, kurikulum, tugas, dan tes) dan lingkungan sekolah (lokasi dan negara bagian sekolah) (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 *fullday 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*.

7 **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.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Belajar

2.1.1 Definisi Belajar

Lindgren berpendapat bahwa belajar adalah proses perubahan perilaku yang relatif permanen yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya. "Belajar adalah proses mengembangkan pengetahuan, keterampilan, atau sikap sebagai interaksi seseorang dengan informasi dan lingkungannya." Menurut Heinich (1999), belajar mengharuskan pembelajar untuk berinteraksi dengan lingkungannya untuk memilih, mengatur, dan menyampaikan informasi dalam lingkungan yang sesuai. Gredler juga menggarisbawahi seberapa besar lingkungan memengaruhi pembelajaran dan bahwa studi pembelajaran penting bagi orang dan masyarakat secara keseluruhan, bukan hanya untuk tujuan akademis. Selain itu, pendidikan berfungsi sebagai landasan bagi kemajuan masyarakat di masa depan (Rosnawati, 2021).

Sementara itu, proses pembelajaran merupakan suatu upaya mengajar siswa, menjadikan keadaan tersebut sebagai peristiwa belajar (event of learning), yakni upaya mengubah tingkah laku siswa (Sunhaji, 2014).

Berdasarkan uraian diatas, dapat diambil kesimpulan 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 disekolah (bersekolah sehari penuh) dengan ciri *intragrated acvtivity* dan *intrgrated curriculum* (Amaliya, 2022). Metode ini menggabungkan berbagai program dan kegiatan siswa, termasuk belajar, makan, dan berdoa, menjadi satu pengalaman pendidikan. Selain itu, pendekatan ini diharapkan dapat membekali siswa.

Menurut Basuki (dalam Yulianita, 2013), *Full day school* adalah sekolah yang menggunakan sebagian waktunya untuk kegiatan belajar mengajar yang bersifat santai, menyenangkan bagi siswa, dan menuntut kreativitas serta orisinalitas guru. *Full day school*, menurut Baharuddin (2010) (dalam Hidayah, 2012), adalah sistem pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan sehari penuh dengan memadukan sistem pengajaran intensif, khususnya dengan memberikan waktu khusus ekstra untuk belajar mendalam yang berlangsung lima hari seminggu dari pukul 06.45 sampai dengan 15.30, sedangkan hari Sabtu tetap merupakan hari sekolah yang biasanya merupakan hari untuk berkreasi dan bersantai (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), Istilah "*half day school*" mengacu pada konsep umum sekolah normal, yang umumnya digunakan di Indonesia dan mencakup sekolah-sekolah yang kelasnya hanya berlangsung dari pagi hingga sore. Hidayah (2012) mendefinisikan *half day school* sebagai metode pembelajaran yang digunakan selama setengah hari, dari pukul 07.00 hingga 12.00. Namun, kegiatan belajar hanya dilakukan di ruang kelas yang telah ditentukan, dan proses pembelajaran berlangsung dengan jeda singkat..

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *half day school* merupakan 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-15.30 WIB, sedangkan *half day school* kegiatan pembelajaran yang dilakukan setengah hari mulai dari pukul 07.00 WIB-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. Kata "stres" muncul sejak awal abad keempat belas, tetapi masih berarti "kesulitan atau penderitaan yang sangat berat." Selain itu, kata "stres" masih merujuk pada fokus yang sembarangan. Pada abad kedelapan belas, stres didefinisikan sebagai kekuatan, tekanan, ketegangan, atau pengerahan tenaga yang kuat yang diterapkan pada "organ atau kekuatan mental" seseorang atau pada suatu hal yang bersifat material (Hinkle, 1977). Bahkan, istilah "stres" mulai digunakan dalam ilmu sosial dan kesehatan pada abad kedelapan belas (Tua & Gaol, 2016).

Richard (2010) mendefinisikan stres sebagai proses saat seseorang menganggap suatu peristiwa sebagai sesuatu yang berbahaya atau mengancam dan bereaksi terhadapnya pada tingkat perilaku, emosi, kognitif, dan fisiologis. Perilaku pemicu stres dapat bersifat menyenangkan, seperti menyelenggarakan pesta pernikahan, atau negatif, seperti kematian dalam keluarga (Sharina, 2018).

Salah satu masalah yang paling umum dalam kehidupan manusia adalah stres. Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (2014), stres merupakan ciri kehidupan kontemporer. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa stres kini menjadi aspek kehidupan yang tidak dapat dihindari. Stres dapat terjadi di mana saja, baik di tempat kerja, sekolah, atau dalam keluarga.

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

Tanda-tanda awal stres meliputi gejala perilaku, emosi, kognitif, dan fisik. Gejala perilaku meliputi peningkatan kecemasan, penggunaan zat, mudah tersinggung, kehilangan antusiasme, kebencian terhadap perilaku yang tenang, impulsif, dan banyak lagi. Seseorang dengan gejala emosional akan mudah gelisah, terus-menerus peka terhadap kritik, mudah tersinggung, apatis, dan merasa bersalah dan kesal. Seseorang dengan gejala kognitif akan kesulitan membuat keputusan, mengingat sesuatu, khawatir tentang menyelesaikan aktivitas, dan bersikap acuh tak acuh. Dalam hal gejala fisik, seseorang mungkin menggigil, sakit kepala, mulut kering, pupil mata menyempit, berkeringat, dan detak jantung lebih cepat (Badriyah, 2007).

Banyak gejala yang dapat menjadi indikasi stres, tetapi dokter telah mengelompokkannya menjadi dua kategori: gejala psikologis dan fisik. Kemudian, faktor eksternal, seperti lingkungan, seperti hubungan interpersonal atau perselisihan, perubahan pekerjaan, perpisahan, peran organisasi, atau kehilangan orang yang dicintai (Badriyah, 2007).

C. Jenis Stres

Ada dua bentuk stres: stres berdasarkan sumbernya dan stres tergantung pada bagaimana individu memandang stres yang dialaminya:

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)*

Salah satu jenis stres yang mungkin bermanfaat adalah *eustress*. Meskipun jenis stres ini menimbulkan ketegangan dalam kehidupan seseorang, setiap orang dapat memperoleh manfaat darinya dan bahkan memimpikannya. Sindrom ini muncul ketika tubuh seseorang menghasilkan lebih banyak adrenalin saat ia berada dalam situasi di mana ia perlu tampil lebih baik. Kenaikan jabatan, ujian masuk Universitas Indonesia, ujian SIM, tes psikologi, wawancara, dan sebagainya merupakan contoh *eustress*. Jelas bahwa masing-masing situasi ini membuat orang tersebut tegang dan cemas, tetapi hasilnya akan positif dalam jangka panjang. Ambang batas stres yang dapat ditahan tubuh tidak akan terlampaui secara signifikan oleh intensitas stres semacam ini. Bahkan, stres dapat diubah menjadi sikap baik yang membantu seseorang mengatasi rintangan atau mencapai tujuan.

2. *Distress*

Salah satu bentuk stres yang berdampak buruk adalah tekanan batin, yang membuat orang merasa tertekan, tidak bahagia, dan takut. Ketika orang tidak mampu menjaga tingkat stres mereka di bawah ambang batas stres, mereka menjadi tertekan. Kinerja seseorang kemudian dapat menurun akibat stres ini. Ketika seseorang menyadari bahwa ada masalah dalam isu krusial tetapi tidak yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikannya, ia mengalami tekanan batin atau ketegangan negatif.

2) Jenis stres berdasarkan penyebabnya

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

1. Stres Fisik

Ini adalah bentuk stres yang disebabkan oleh faktor lingkungan seperti suhu yang sangat panas atau rendah, suara keras, cahaya terang, dan sengatan listrik.

2. Stres Kimiawi

Ini adalah stres yang disebabkan oleh basa, asam, obat-obatan, racun, hormon atau gas yang kuat.

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

Pada setiap tahap perkembangan seseorang, dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut, kelainan pertumbuhan menimbulkan stres.

6. Stres Psikis/emosional

Stres adalah tekanan yang disebabkan oleh terganggunya hubungan sosial, budaya, agama, atau antarpribadi.

Menurut pandangan beberapa spesialis, stres dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori: berdasarkan asal stres dan berdasarkan sudut pandang individu (*eustress* dan *distress*).

D. Tingkat Stres

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

1) Stres Ringan

Setiap orang menghadapi stresor kecil setiap hari, seperti tidur berlebihan, kemacetan, dan kritikan dari atasan. Keadaan ini sering berlangsung beberapa menit hingga berjam-jam. Gejala biasanya tidak muncul sebagai respons terhadap rangsangan ringan.

Penglihatan lebih tajam, vitalitas lebih tinggi tetapi cadangan energi lebih sedikit, peningkatan kemampuan menyelesaikan pelajaran, sering merasa lelah tanpa alasan, dan terkadang sistem pencernaan, otot, dan emosi tidak tenang merupakan beberapa cirinya. Stres ringan bermanfaat karena dapat memotivasi seseorang untuk merenung

dan berusaha menjadi lebih tangguh saat menghadapi rintangan dalam hidup.

2) Stres Sedang

Berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres sedang dapat disebabkan oleh perselisihan yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, anak yang sakit, atau ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu lama.

Sakit perut, kram, otot tegang, pola tidur tidak teratur, berkurangnya fokus, dan pusing adalah beberapa gejalanya.

3) Stres Berat

Stres berat dapat dialami selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Contohnya termasuk perselisihan perkawinan yang terus-menerus, kesulitan keuangan yang terus-menerus dan tidak kunjung membaik, pindah rumah, jauh dari keluarga, menderita penyakit kronis, dan perubahan fisik dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia. Ancaman terhadap kesehatan seseorang meningkat seiring dengan frekuensi dan durasi situasi yang penuh tekanan. Stres jangka panjang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menyelesaikan aktivitas perkembangan.

Ciri-cirinya antara lain kesulitan mengerjakan tugas, terganggunya interaksi sosial, susah tidur, pesimisme, kegelisahan, kelelahan, kesulitan mengerjakan tugas dasar, meningkatnya masalah sistem tubuh, dan meningkatnya ketakutan.

Kesimpulan bahwa tingkat stres dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori ringan, sedang, dan berat didasarkan pada pendapat beberapa ahli.

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 pada pencernaan.

2) Aspek Psikologis

Meliputi masalah perilaku, emosi, dan kognitif. Keadaan psikologis seseorang dipengaruhi secara negatif oleh masing-masing gejala ini, yang meliputi ingatan yang memburuk, perasaan tertekan, dan menunda pekerjaan. Hal ini bergantung pada seberapa parah stresnya. Baik secara internal maupun eksternal, seperti melalui pekerjaan sekolah, intensitas stres dapat diamati.

F. Dimensi Stres

Menurut (Suwastini dkk., 2021) terdapat 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

Stres disebabkan oleh perasaan tidak dapat diprediksi, yang muncul ketika seseorang tidak dapat mengantisipasi kejadian yang terjadi dalam hidupnya tanpa peringatan. Hal ini membuatnya merasa tidak berdaya dan putus asa. Contoh dari perasaan terprediksi antara lain khawatirnya seseorang dengan masa depan yang tidak pasti.

b. Perasaan tidak terkontrol

Stres dapat terjadi akibat persepsi bahwa orang kurang memiliki pengendalian diri terhadap berbagai kekuatan lain, seperti lingkungan, yang memengaruhi perilaku orang tua. 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 impulsif 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

semaangat, namun tanpa disadari cadangan energinya menipis.

b. Stres tahap II

Pada titik ini, efek positif awal dari stres, seperti yang disebutkan pada tahap sebelumnya, mulai memudar, dan keluhan mulai muncul karena tidak cukup waktu untuk bersantai dan cadangan energi menjadi tidak mencukupi di siang hari. Masalah istirahat melibatkan tidur yang cukup, yang berguna untuk memulihkan atau mengisi ulang energi yang terkuras. Keluhan yang sering ditemukan meliputi:

- 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-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 titik ini, dianjurkan agar seseorang menemui dokter untuk menjalani terapi, atau agar beban stresnya dikurangi dan tubuh dibiarkan rileks agar dapat meningkatkan pasokan energi yang kurang.

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

Selama tahap klimaks ini, seseorang mengalami serangan panik dan merasa takut mati. Orang yang menderita stres tahap VI sering dikirim ke ICCU atau Unit Gawat Darurat, tetapi mereka akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik pada organ mereka. Penjelasan tentang seseorang yang mengalami stres 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 kolaps

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 motivasi atau tujuan seseorang terhalang untuk dicapai. Frustrasi dapat datang dari dalam dan luar diri seseorang. Frustrasi yang datang dari luar, misalnya bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang dicintai, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian.
- 2) Bila seseorang dipaksa untuk bereaksi terhadap dua atau lebih faktor yang saling

bertentangan pada saat yang sama, maka akan terjadi konflik. Ada tiga macam konflik yang sering terlihat, yaitu sebagai berikut:

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

3) Orang mungkin merasakan tekanan dari luar, dari dalam, atau dari keduanya. Meskipun ambisi pribadi berasal dari dalam, ekspektasi eksternal terkadang dapat mendukungnya. Stresor harian ini, seperti banyaknya pekerjaan sekolah, pada akhirnya dapat menyebabkan stres bagi siswa jika terakumulasi.

4) Self-Imposed mengacu pada cara seorang individu membebani atau memaksakan dirinya sendiri.

b. Faktor Eksternal:

1. Keluarga

Anak-anak dapat mengalami stres karena berbagai situasi keluarga. Anak-anak mungkin lahir di kemudian hari dari orang tua yang sering jauh dari rumah atau yang selalu bertengkar.

2. Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah dibagi dua:

- 1) Cara pendidik mengajar, pekerjaan rumah, banyaknya mata pelajaran yang diajarkan, dan ketidakmampuan mengatur waktu belajar merupakan contoh dampak lingkungan sekolah terhadap tekanan akademis.
- 2) Tekanan dari kelompok sebaya dapat mempengaruhi stres belajar dalam berbagai cara, termasuk persaingan, konflik, penerimaan atau penolakan oleh

kelompok sebaya, dan jenis lawan.

3. Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan bagaimana alam dan lingkungan sekitarnya membuat orang merasa tidak nyaman dan cemas. Misalnya, suhu panas dan suasana yang ramai menghalangi anak-anak untuk belajar (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.

30

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 Karangnomo 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 Karangnomo 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 anatara 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*.

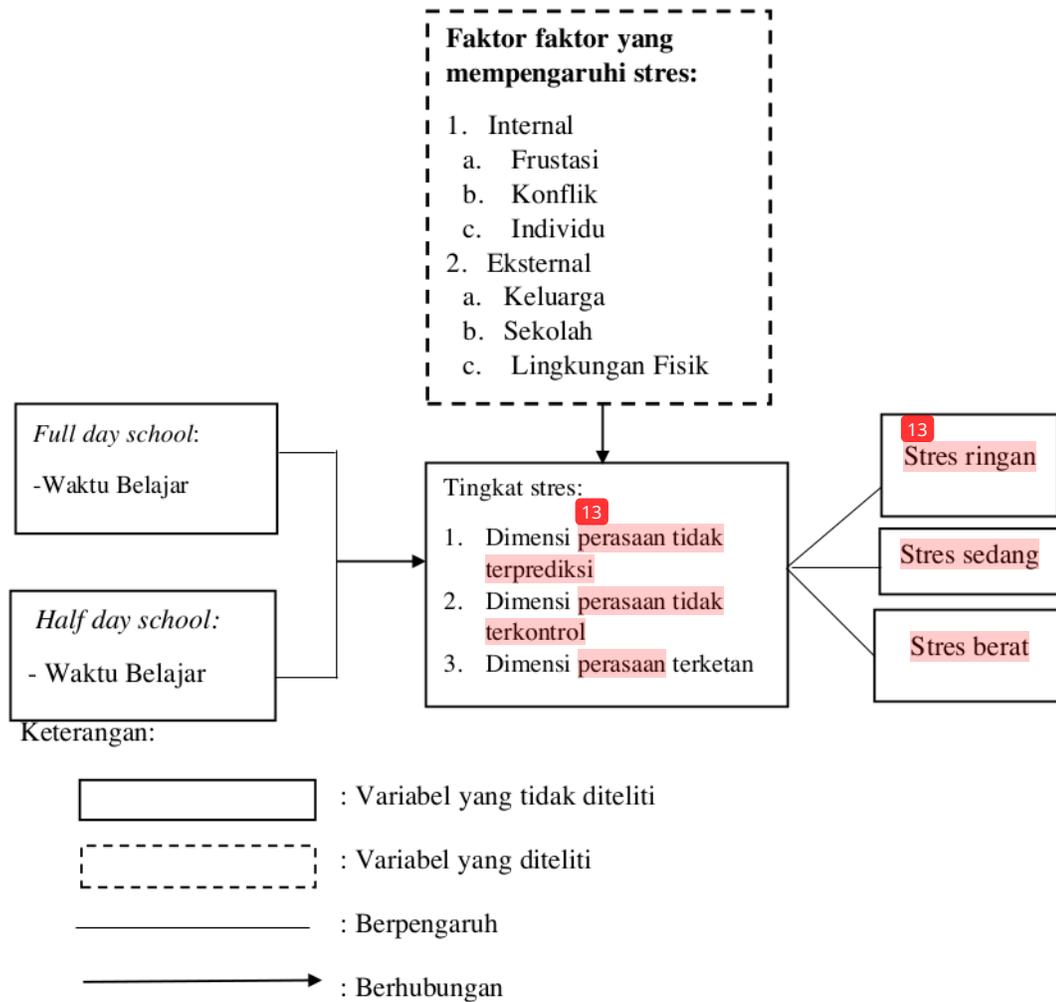
Penelitian yang dilakukan oleh Heydon et al (2015), dengan judul "*Every day he has a dream to tell: classroom literacy curriculum in a full day kindergarten*". Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Design penelitian menggunakan *systematic empirical investigation*. Sampel diambil dari 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:



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

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 dari 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 Padang dan MAN 3 Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Studi ini merupakan penelitian berbasis kuantitatif. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental dengan rancangan penelitian korelasional untuk menganalisis hubungan antara variabel yang diteliti, yaitu perbedaan tingkat stres siswa (variabel terikat) berdasarkan sistem pembelajaran full day dan half day (variabel independen).

4.2 Rancangan Penelitian

Struktur penelitian ini mengaplikasikan desain cross sectional, yang merupakan metode untuk melakukan pengamatan atau pengukuran secara simultan atau dalam satu waktu. Penelitian cross sectional merupakan studi yang menganalisis dinamika, mengkaji hubungan antara faktor risiko melalui observasi, dengan tujuan untuk mengumpulkan datanya secara serentak atau sekali 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 merupakan area umum yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas serta ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono 2016., cit. Sharina 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII (1) SMA N 1 Padang 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 merupakan segmen dari populasi yang diambil menggunakan teknik sampling tertentu agar dapat menggambarkan atau mewakili populasi tersebut. (Nursalam, cit. Putu dkk., 2022). Sampel dalam penelitian adalah sebagian siswa di SMA N 1 Padang dan sebagian siswa di MAN 3 Bojonegoro. Populasi siswa di SMA N 1 Padang 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 ²² 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:

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

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

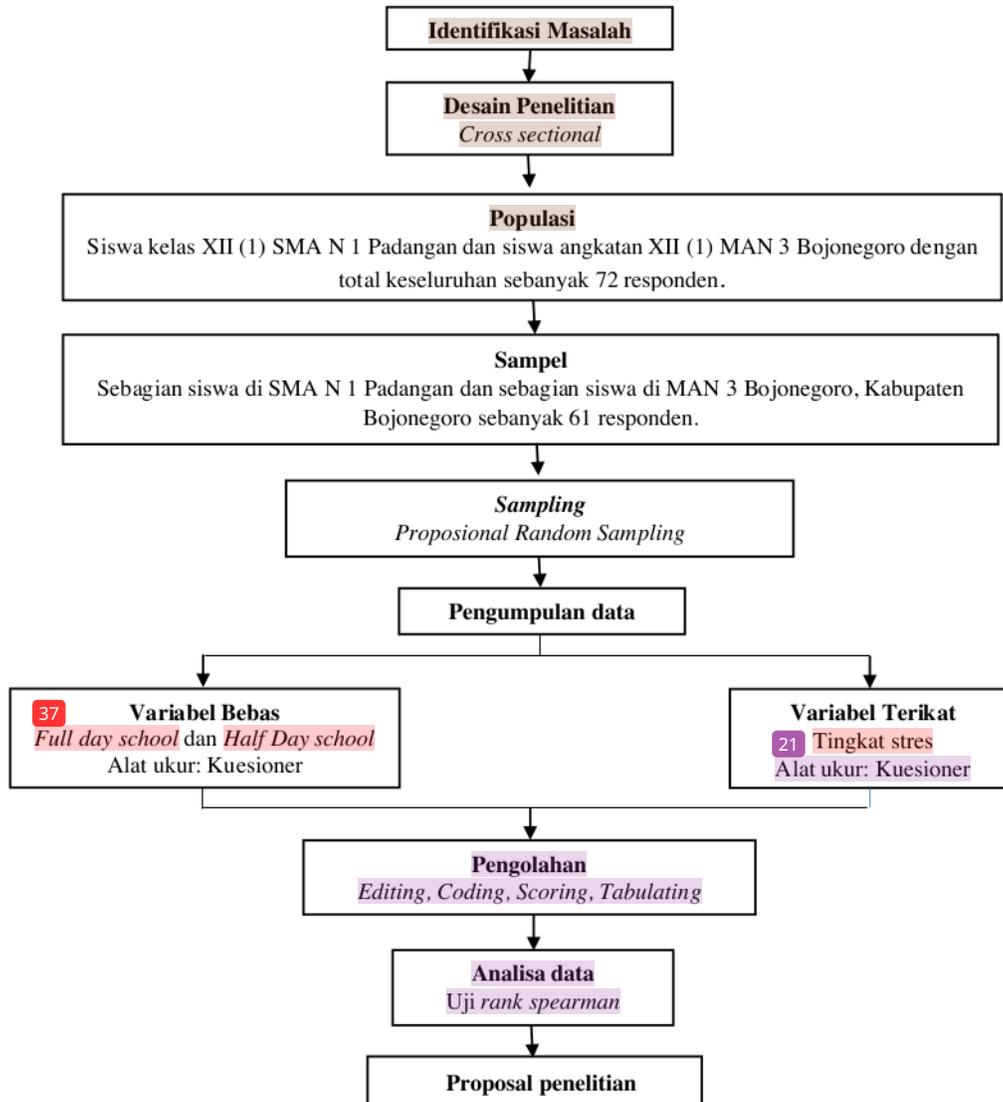
Jadi, total dari masing masing responden dibulatkan adalah 31 responden (SMAN 1 Padangan) dan sebanyak 31 responden (MAN 3 Bojonegoro).

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 *proposional 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 merupakan suatu karakteristik, nilai atau ciri dari suatu objek, orang atau aktivitas yang memiliki beragam variasi diantara satu sama lain yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan dicari informasinya serta disimpulkan (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 merupakan penjelasan yang menjadikan variabel-variabel yang sedang dianalisis berfungsi secara praktis dalam hubungannya dengan proses pengukuran variabel-variabel itu. Definisi operasional ini membuat konsep yang bersifat teoritis dapat diubah menjadi sesuatu yang dapat diterapkan, sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan pengukuran. (Hikmah, 2017) yang berisi: nama variabel, deskripsi variabel, alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang digunakan.

35 Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor /Kriteria
Variabel 28 dependent Full day school dan half day school	- Full day school merupakan sekolah sehari 32 uh mulai dari pagi sampai sore hari - Half day school merupakan sekolah berlangsung setengah hari.	- Waktu belajar	Kuesioner	Nominal	29 - Full day school sekolah sehari penuh yang di mulai pada pukul 07.00 WIB- 15.30 WIB. - Half day school sekolah 33 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.	13 - Dimensi perasaan tidak terprediksi - Dimensi perasaan tidak terkontrol - Dimensi perasaan tertekan	Kuesioner	Ordinal	- Skor pertanyaan Pos 12 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: 15 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 ¹⁶ 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)

¹⁶ 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 ITS Kes 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 diikutsertakan 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 melakukan analisis univariat, kita akan memahami sifat atau pengaturan setiap variabel yang kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat. Analisis bivariat adalah metode yang digunakan untuk menilai dua variabel yang dianggap saling terkait atau berhubungan (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 Clearance*

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 ITS Kes 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	Persentase (%)
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 1Padangan, 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	Persentase (%)
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	Persentase (%)
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 ⁷ 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 Padang dan MAN 3 Bojonegoro.

Menurut ³⁶ 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 ⁹ 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 Padangan, sebanyak 51,6% siswa mengalami stres berat, dengan gejala seperti keletihan 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 ¹siswa *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% ¹siswa *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 ¹siswa *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 Padang 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 SMAN 1 Padang Dan MAN 3 Bojonegoro

Disarankan untuk petugas konseling di SMAN 1 Padang 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”.

- 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 Karanganyar Klaten the Effect of Perception Student on Full Day School of Academic Stress on the Students of Senior High School 1 Karanganyar 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). Stress 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>
- 19
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>
- 26
Noor, S., & Tajik, O. (2022). *Defining Simple Random Sampling in a Scientific Research*. 1(December), 78–82.
- 8
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.
- 17
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*.
- 9
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>
- 4
Soeli, Y. M., Yusuf, M. N. S., & Lakoro, D. D. K. (2021). Tingkat Stress Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nursing Journal*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i1.9822>
- 14
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*.
- 10
Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

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%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

6%

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%

8	jurnal.unsil.ac.id Internet Source	<1 %
9	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
10	etd.repository.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
11	jurnal.stiq-amuntai.ac.id Internet Source	<1 %
12	123dok.com Internet Source	<1 %
13	Dewi Lutfianawati, Citra Yuniastri Perwitaningrum, Rada Tri Rosi Kurnia. "STRES PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK DENGAN RETARDASI MENTAL", Jurnal Psikologi Malahayati, 2019 Publication	<1 %
14	journal.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Sam Ratulangi Student Paper	<1 %
16	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1 %
17	core.ac.uk Internet Source	<1 %

18	jim.unindra.ac.id Internet Source	<1 %
19	jurnal.um-tapsel.ac.id Internet Source	<1 %
20	jurnal.stie-aas.ac.id Internet Source	<1 %
21	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %
22	docobook.com Internet Source	<1 %
23	jurnal.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.umi.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
26	www.frontiersin.org Internet Source	<1 %
27	docplayer.info Internet Source	<1 %
28	edukatif.org Internet Source	<1 %
29	Tati'ah Tati'ah, Dewy Nurchaifa Pebriany. "Analisis Implementasi Full Day School Dalam	<1 %

Pembentukan Karakter Siswa SMP Negeri Di Banjarmasin", Anterior Jurnal, 2020

Publication

30	ejurnal.ung.ac.id Internet Source	<1 %
31	jurnal.unikal.ac.id Internet Source	<1 %
32	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
33	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
34	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
35	www.scribd.com Internet Source	<1 %
36	onesearch.id Internet Source	<1 %
37	repository.uma.ac.id Internet Source	<1 %
38	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

SKRIPSI_HAFIFAH_FIKS-1738433373298

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50
