

**Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem *Full Day School***Yuniar M. Soeli<sup>1</sup>, Muhammad Nur Syukriani Yusuf<sup>2</sup>, Danny Des Kartyko Lakoro<sup>3</sup><sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri GorontaloE-mail: [ners.yuniar@gmail.com](mailto:ners.yuniar@gmail.com)**Abstrak**

*Full day School* merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan hampir seharian penuh di sekolah yang dapat beresiko membuat anak merasa bosan dan jenuh sehingga pada akhirnya membuat anak tersebut menjadi stres. Stres merupakan keadaan dimana tekanan yang dialami oleh individu tidak sebanding dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tersebut. Tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui gambaran tingkat stress siswa pada sekolah yang menerapkan sistem *Full Day School* di SMP Negeri 6 Gorontalo. Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif dengan metode *survey*. Sampel penelitian ini sebanyak 100 siswa dari 645 populasi siswa SMP Negeri 6 Gorontalo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified proportional random sampling*. Dalam mengumpulkan data digunakan instrumen berupa kuesioner dengan teknik analisis data menggunakan analisis *univariat*. Hasil Penelitian ini menunjukkan tingkat stres siswa pada sekolah dengan sistem *full day school* bahwa dari 100 sampel siswa 60 (60%) siswa mengalami stres ringan, 39 (39%) siswa mengalami Stres sedang dan 1 (1%) mengalami stres berat. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat stres siswa didominasi oleh kategori tingkat stres ringan.

Kata Kunci : *Full day school*, tingkat stres**Abstract**

Full day school is a learning system that is carried out almost all day long at school which can risk making children feel bored and bored, which in turn makes them stressed. Stress is a situation where the pressure experienced by an individual is not proportional to the individual's ability to deal with this pressure. The purpose of this study is to describe the stress level of students in schools that implement the Full Day School system at SMP Negeri 6 Gorontalo. The research design used was a descriptive design with a survey method. The sample of this research was 100 students from 645 population of SMP Negeri 6 Gorontalo students. The sampling technique used was stratified proportional random sampling. In collecting data, the instrument used in the form of a questionnaire with data analysis techniques using univariate analysis. The results of this study indicate the level of stress of students in schools with a full day school system that out of 100 samples of 60 (60%) students experienced mild stress, 39 (39%) students experienced moderate stress and 1 (1%) experienced severe stress. The conclusion in this study is that the student's stress level is dominated by the mild stress level category.

Keywords: Full day school, stress level

**Pendahuluan**

Potret dunia pendidikan di Indonesia seringkali diwarnai dengan perubahan kebijakan, mulai dari perubahan kurikulum hingga perubahan sistem pembelajaran. Perubahan tersebut tidak lain bertujuan untuk memperbaiki kualitas pendidikan itu sendiri. Pada saat ini, Kementerian Pendidikan Indonesia menerapkan

kurikulum 2013 dengan sistem pembelajaran yang dikenal oleh masyarakat luas yakni sistem *full day school* (Asmani, 2017).

Apriyani, dan Wicaksono (2018) menjelaskan “*Full day school* merupakan sistem yang diadopsi dari sistem pendidikan yang ada di Amerika”. “Istilah *full day school* sendiri hanya dipakai saja di

Indonesia, sedangkan di Amerika mereka menyebutnya dengan *after school program*” (Arifin, 2017).

Praktik sistem *full day* di Indonesia sebenarnya sudah berjalan sebelum adanya kebijakan dari Kemendikbud, yaitu pada sekolah swasta, sekolah internasional serta sekolah yang berbasis keagamaan seperti pesantren. Barulah sejak disahkannya kebijakan Kemendikbud tentang *full day school*, sekolah di seluruh Indonesia mulai mengimplementasikan sistem tersebut (Apriyani, dan Wicaksono. 2018). Di Indonesia, *full day school* merupakan proses pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, dimana aktivitas belajar anak lebih banyak dilakukan di sekolah daripada di rumah (Baharun, 2018). Yang waktu sekolahnya telah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 23 Tahun 2017 tentang hari sekolah. Yang menyatakan lama hari sekolah adalah 5 hari selama seminggu dan 8 jam selama sehari.

Dengan kehadiran *Full day school* maka akan memberikan kesempatan lebih banyak kepada siswa untuk memperbaiki hal-hal yang kurang maksimal tanpa perlu mencari les karena semuanya terpenuhi di sekolah (Baharun, 2018).

Namun saat konsep *full day school* masih menjadi wacana di Indonesia, sudah

banyak mendapatkan penolakan dari masyarakat yaitu dengan adanya petisi-petisi penolakan tentang *full day school*. Salah satunya petisi yang bertuliskan “tolak pendidikan *full day school*” di salah satu website pemberitaan, dimana petisi tersebut telah ditandatangani oleh 45.842 pendukung (Arioka, 2017). Begitu pula sejak resmi diterapkannya sistem *full day school* tetap saja ada masyarakat yang memberikan tanggapan kontra terhadap sistem ini.

Asmani (2017) menjelaskan pihak yang kontra mengkhawatirkan sistem sekolah sehari penuh ini menyebabkan siswa menjadi stres akibat banyaknya beban belajar. Baharuddin (2016) menjelaskan jadwal pembelajaran yang padat, penerapan sanksi dan aturan- aturan terkait *full day school* akan menyebabkan siswa menjadi mudah stres. Rustiana dan Cahyati (2011) menjelaskan “stres merupakan keadaan dimana beban yang dialami dan dirasakan oleh seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut”. Sedangkan menurut Kemenkes (2020) “stres merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional karena adanya perubahan”. “Gejala-gejala stres pada seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu fisik, psikis/emosional dan

tingkah laku” (Nasir & Muhith, 2011).

Stres sendiri dapat bersumber dari mana saja dan dapat terjadi pada siapa saja. Menurut Kemenkes (2020) “salah satu sumber stres berasal lingkungan sekolah”. Menurut Gaol (2016) dalam lingkungan sekolah, stres merupakan pengalaman yang sering dialami oleh para siswa dikarenakan banyaknya tuntutan yang harus dihadapi di sekolah.

Berdasarkan survey oleh *Programme for International Student Assessment (PISA)* (2015) bahwa rata-rata siswa di seluruh negara anggota *Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD)* mengalami stres di sekolah dimana 55 % mengalami kecemasan, 37% sangat tegang saat belajar dan 52 % mengalami kegelisahan yang dimana hal tersebut merupakan gejala gejala dari stres. Di Amerika sendiri berdasarkan survei oleh *American Psychological Association (APA)* menyatakan bahwa penyebab utama stres anak usia 8-17 di Amerika disebabkan oleh lingkungan sekolah. Dan di Indonesia sendiri, menurut Kemenkes (2020) “salah satu penyebab stres pada remaja adalah lingkungan sekolah”

Rahmawati (2015) menjelaskan bahwa “stres di sekolah berpangkal dari proses pembelajaran salah satunya yaitu lamanya waktu belajar”. Sehingga sekolah yang

menerapkan sistem pembelajaran *full day school* sangat beresiko untuk memicu terjadinya stres pada siswanya akibat bertambahnya waktu dan beban belajar. Aryahi (2016) menjelaskan bahwa “beban belajar yang sangat banyak dapat menyebabkan anak menjadi stres”.

Di Korea sendiri, sebagai negara yang menerapkan sistem pendidikan dengan waktu belajar di sekolah yang sangat lama, dilaporkan selama periode 2015 tercatat 451 kasus pelajar bunuh diri akibat stres (Hyun-bin, 2018). Singh (2017) menjelaskan bahwa “anak-anak di Korea mengalami stres yang berkaitan dengan pendidikan salah satunya diakibatkan karena panjangnya waktu sekolah”. Dan Pada tahun 2017 37.2% dilaporkan remaja Korea mengalami stres akibat banyaknya beban dan tekanan dari sekolah. (Yonhap, 2018).

Selain itu di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Pramudika dan Falah di dua sekolah dasar, membedakan antara tingkat stres siswa SD yang tidak *full day* dan *full day*, menunjukkan siswa dengan *full day* memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (Sari & falah, 2018). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Heru di dua sekolah menengah pertama, membedakan antara tingkat stres siswa SMP yang tidak *full day* dan *full day*, menunjukkan siswa

dengan *full day* memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (Heru, dkk. 2019).

Di Provinsi Gorontalo sendiri untuk sistem *full day school* telah diterapkan pada seluruh kabupaten/kota. Sistem *full day school* ini diterapkan mulai dari jenjang pendidikan SD sampai SMP. Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 10 Februari di Dinas Pendidikan Kota Gorontalo, kepala bagian pendidikan dasar mengatakan bahwa sistem *full day school* ini berlaku sejak tahun 2018. Dan seluruh sekolah di Kota Gorontalo telah menerapkan sistem *full day school*. Dimana terdiri atas 99 sekolah dasar negeri 10 sekolah dasar swasta dan 22 sekolah menengah pertama. Berdasarkan hasil observasi kedua pada tanggal 11 Februari 2020 pada 10 orang siswa di SMP Negeri 6 Gorontalo selaku sekolah yang menerapkan sistem *full day school*, 3 dari 10 siswa mengatakan sistem *full day school* membuat mereka stres dan sisanya mengatakan bahwa mereka merasakan bosan, kelelahan, capek, sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sakit kepala, tegang dan kadang-kadang merasa jenuh. Hal-hal yang mereka rasakan tersebut merupakan gejala-gejala dari stres. Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlunya dilakukan penelitian dengan judul “Gambaran Stres Siswa pada sekolah yang menerapkan Sistem *Full Day*

*School*” di SMP Negeri 6 Gorontalo.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain penelitian deskriptif dengan metode *survey*. variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat stres. Lokasi penelitian Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Gorontalo. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2020.

## Hasil

Tabel 4.1. Karakteristik Responden responden meliputi jenis kelamin, tingkat kelas dan usia.

Variabel	n	%
Usia		
12 tahun	18	18
13 tahun	42	42
14 tahun	38	38
15 tahun	2	2
Total	100	100
Jenis kelamin		
Laki laki	32	32
Perempuan	68	68
Total	100	100
Tingkat kelas		
7	44	44
8	56	56
Total	100	100

Sumber : Data primer diolah, 2020

Tabel 4.2. Gambaran Tingkat Stres Siswa SMP Negeri 6 Gorontalo

Variabel	n	%
Tingkat Stres		
Ringan	60	60
Sedang	39	39
Berat	1	1
Total	100	100

Sumber : Data primer diolah, 2020

## Pembahasan

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa dari 100 sampel, 60 (60%) siswa mengalami stres ringan, 39 (39%) siswa mengalami stres sedang dan 1 (1%) mengalami stres berat. Adanya perbedaan tingkat stres ini dipengaruhi karena setiap individu memiliki respon stres yang berbeda. Sebagaimana menurut Azhara (2017) hal yang membuat setiap individu memiliki tingkat stres yang beragam, karena setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap stres yang dialaminya.

Pahrin (2017) juga menjelaskan hal ini dapat terjadi karena memang setiap anak memiliki respon yang berbeda beda, ada situasi yang dianggap menekan oleh anak tapi tidak untuk anak lain dan ada hal yang dirasakan oleh anak satu belum tentu dirasakan oleh anak yang lain. Hal ini pun dibuktikan dari kuesioner yang diisi oleh responden. Dimana baik siswa yang mengalami stres ringan, sedang dan berat mereka merespon gejala-gejala stres yang ada baik gejala fisik, emosi dan perilaku dalam kuesioner tersebut, dengan karakteristik jawaban yang beragam atau berbeda-beda. Ada yang menjawab tidak pernah merasakan gejala tersebut, kadang-kadang, sering dan bahkan ada yang selalu merasakan gejala tersebut. Dimana pada orang yang mengalami stres ringan, dari 35

pertanyaan yang ada jawaban mereka didominasi oleh jawaban “tidak pernah” merasakan gejala tersebut yakni sebanyak 28 pertanyaan didominasi oleh jawaban “tidak pernah”. Kemudian pada responden yang mengalami stres sedang, dari ke 35 pertanyaan yang ada jawaban mereka didominasi oleh jawaban “kadang-kadang” merasakan gejala tersebut yakni sebanyak 28 pertanyaan didominasi oleh jawaban “kadang-kadang”.

Adapun pada responden yang mengalami stres berat, dari ke 35 pertanyaan yang ada jawaban mereka didominasi oleh jawaban “selalu” merasakan gejala tersebut yakni sebanyak 14 pertanyaan didominasi oleh jawaban “selalu”. Maka dari hal tersebut dapat disimpulkan pula bahwa anak yang mengalami stres ringan dikarenakan dari ke 35 gejala yang ada mayoritas jawabannya “tidak pernah” merasakan gejala tersebut kemudian orang yang mengalami stres sedang hal ini dikarenakan dari ke 35 gejala yang ada mayoritas jawabannya “kadang-kadang” merasakan gejala tersebut dan orang yang mengalami stres berat dikarenakan dari ke 35 gejala yang mayoritas jawabannya “selalu” merasakan gejala tersebut. Sebagaimana menurut Priyoto (2014) bahwa orang dengan tingkat stres ringan gejala yang dirasakan cenderung teratur, bisa saja tidak dirasakan atau dirasakan

namun hilang dengan cepat, kemudian orang dengan tingkat stres berat gejalanya biasanya dirasakan hampir sering atau kadang-kadang dan stres berat gejalanya selalu dirasakan atau berlangsung lama.

Sebagaimana juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Indarwati (2018) bahwa karakteristik jawaban responden yang mengalami stres ringan dikarenakan jawaban mereka didominasi oleh jawaban “tidak pernah” merasakan gejala yang ada dan karakteristik jawaban responden yang mengalami stres berat dikarenakan jawaban mereka didominasi oleh jawaban “selalu” merasakan gejala stres yang ada. Kemudian berdasarkan atas jawaban-jawaban tersebut ditemukan pula bahwa siswa yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 60 (60%), untuk gejala stres fisik sendiri yang paling banyak dirasakan adalah gejala keletihan. Hal ini terbukti dari indikator stres fisik yang paling banyak dirasakan adalah keletihan yaitu pada pertanyaan nomor 10, dimana dari 60 orang yang mengalami stres ringan sebanyak 42 (70%) orang mengalami gejala ini. Kemudian untuk gejala stres emosi yang paling banyak dirasakan adalah indikator stres emosi yaitu berupa kecemasan pada pertanyaan nomor 16 dimana dari 60 orang yang mengalami stres ringan sebanyak 44 (73%) orang mengalami gejala ini. Dan untuk gejala stres perilaku yang paling banyak dirasakan

adalah gejala mudah lupa.

Hal ini dibuktikan dari indikator stres perilaku, gejala yang paling banyak dirasakan adalah gejala mudah lupa pada pertanyaan nomor 31 dimana dari 60 orang yang mengalami stres ringan sebanyak 39 (65%) orang mengalami gejala ini. Dapat dilihat bahwa pada anak dengan kategori stres ringan gejala yang muncul adalah gejala fisik berupa keletihan, gejala emosional berupa kecemasan dan gejala perilaku berupa mudah lupa.

Dimana hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh *Institute University of Maryland* (2017) bahwa orang yang mengalami stres ringan disertai dengan gejala yang akan muncul berupa keletihan, cemas dan mudah lupa. Dan diperkuat lagi oleh teori Rowman dan Littlefield (2018) yang mengatakan adapun gejala orang yang mengalami stres ringan cenderung mengalami gejala keletihan, emosi yang tidak stabil seperti cemas dan segala sesuatu mulai menjadi sulit seperti sulit mengingat atau lupa. Selain itu dapat dilihat bahwa pada orang yang mengalami stres ringan cenderung lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan dengan gejala yang lain. Hal ini sesuai dengan teori Mahmud dan Uyun (2016) yang mengatakan bahwa ketika orang mengalami stres dan masih berada pada tingkat stres ringan maka cenderung gejala yang akan

muncul adalah berupa gejala emosional yaitu kecemasan.

Hal ini pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2013) dalam penelitiannya ditemukan bahwa gejala yang paling banyak muncul pada orang yang mengalami stres ringan adalah gejala psikologis berupa kecemasan. Kemudian diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Indarwati (2018) dalam penelitiannya ditemukan bahwa orang yang mengalami stres ringan, gejala yang paling banyak dirasakan adalah gejala emosi berupa kecemasan.

Kemudian untuk anak yang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 39 (39%), untuk gejala stres fisik sendiri yang paling banyak dirasakan adalah gejala fisik berupa keletihan pada pertanyaan nomor 10, yaitu dari 39 orang yang mengalami stres sedang sebanyak 38 (97%) orang mengalami gejala ini. Kemudian untuk gejala stres emosi yang paling banyak adalah gejala kecemasan pada pertanyaan nomor 16 yaitu dari 39 orang yang mengalami stres sedang sebanyak 37 (94%) merasakan gejala ini. Dan kemudian untuk gejala stres perilaku yang paling banyak adalah gejala mudah lupa pada yaitu pertanyaan nomor 31 dimana dari 39 orang yang mengalami stres ringan sebanyak 36 (92%) merasakan gejala ini dapat dilihat bahwa anak yang mengalami stres sedang sama halnya

gejalanya dengan anak yang mengalami stres ringan. Ini dikarenakan stres sedang merupakan keberlanjutan dari stres ringan yang dialami oleh seseorang Sailesh dan Srilatha (2019).

Sebagaimana juga menurut Rowman dan Littlefield (2018) dan Priyoto (2014) ketika stres ringan tidak dapat diatasi maka akan berlanjut menjadi stres sedang dan dengan gejala yang timbul cenderung sama seperti kelelahan, cemas dan kesulitan mengingat atau lupa. Kemudian dari hasil tersebut juga dapat dilihat bahwa pada anak yang mengalami stres sedang cenderung atau paling banyak mengalami stres berupa gejala fisik yaitu keletihan daripada gejala lain. Hal ini dapat terjadi karena ketika stres ringan tidak dapat diatasi maka kekuatan fisik pun akan dikerahkan (Potter & Perry 2010). Pendapat ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Indarwati (2018) dimana dalam penelitiannya menemukan bahwa orang yang mengalami stres sedang mulai mengalami kehabisan energi atau keletihan, yang dimana gejala tersebut adalah gejala fisik dari stres.

Dan hal ini diperkuat lagi oleh penelitian yang dilakukan Sari (2018) bahwa orang yang mengalami stres sedang menunjukkan ciri yang paling terlihat adalah gejala keletihan, yang dimana hal tersebut juga merupakan gejala fisik dari stres. Dan terakhir adalah anak yang

mengalami stres berat yaitu sebanyak 1 (1%) orang. Dimana berdasarkan hasil analisa yang dilakukan pada kuesioner oleh anak yang mengalami stres berat ini, ditemukan bahwa dari 3 indikator gejala stres yakni fisik, emosi dan perilaku yang terdiri atas 35 pertanyaan, anak dengan stres berat mengalami ke 35 gejala ini.

Hal ini dikarenakan pada orang yang mengalami stres berat gejala yang ada dirasakan secara terus menerus (Priyoto, 2014). Sehingga hal tersebut membuat keadaan tubuh tidak sanggup lagi melakukan perlawanan, yang pada akhirnya menimbulkan banyaknya gejala dan bahkan timbulnya penyakit karena keadaan tubuh mulai kehabisan atau kemampuan untuk melawan tekanan (Potter & Perry, 2010; Shawna, 2018). Hal ini pun bisa terjadi karena stres berat merupakan keberlanjutan dan akumulasi dari stres ringan dan sedang yang akhirnya sangat mempengaruhi seluruh keadaan fisik, emosi dan perilaku (Shama, 2018). Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti, dkk (2018) orang yang mengalami stres berat dampak stresnya, berdampak pada fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Kemudian berdasarkan hal di atas dapat dilihat pula bahwa pada siswa yang mengalami stres ringan, sedang, dan berat untuk gejala fisik, gejala fisik yang paling banyak dirasakan adalah gejala keletihan. Hal ini terlihat pada

pertanyaan nomor 10 “merasa keletihan sepulang sekolah” dimana sebanyak 81 (81%) baik siswa mengalami stres ringan, sedang dan berat mengalami gejala ini. Dimana gejala-gejala yang dialami oleh siswa tersebut juga merupakan gejala-gejala yang berkaitan dengan gejala stres stres akademik atau di sekolah.

Sebagaimana menurut Aryani, (2016) dalam teori stres akademik, ketika siswa mengalami stres akademik, maka akan mempengaruhi kondisi tubuh secara fisik yaitu siswa akan mengalami keletihan. Dan diperkuat lagi oleh teori Barseli dkk. (2017) dimana ketika seseorang mengalami stres di sekolah atau stres akademik maka respon stres ini akan mempengaruhi kondisi fisik pula. Hal ini pun didukung dengan hasil observasi awal yang peneliti lakukan, dimana siswa mengatakan mereka sering mengalami keletihan karena sistem dan waktu pembelajaran yang panjang pada *full day school*. Sebagaimana menurut Triapriyanto (2018) bahwa sistem *full day school* menuntut siswa agar memiliki kesiapan dari segi fisik, apabila tidak siswa akan mengalami stres dan mempengaruhi kondisi fisik mereka seperti keletihan. Dan juga menurut Asmani (2017) sekolah dengan sistem *full day school* membuat anak akan merasa keletihan sepulang sekolah karena waktu pembelajaran yang terlalu panjang.

Selanjutnya, baik pada siswa yang mengalami stres ringan, sedang, dan berat untuk gejala emosi, yang paling banyak dirasakan adalah gejala kecemasan. Hal ini terlihat pada pertanyaan nomor 16 “saya merasa cemas yang berlebihan saat ditunjuk guru mengerjakan tugas/soal di depan kelas” dimana sebanyak 82 (82%) siswa, baik siswa yang mengalami stres ringan, sedang dan berat mengalami gejala ini. Dan gejala-gejala yang dialami oleh siswa tersebut juga merupakan gejala-gejala yang berkaitan dengan gejala stres stres akademik. Sebagaimana menurut Aryani (2016) stres akademik dapat mempengaruhi kondisi emosi seseorang, salah satu bentuk emosi yang akan dialami adalah berupa kecemasan. Dan menurut Najah (2015) bahwa salah satu dampak dari *academic stressor* akan menyebabkan individu mengalami kecemasan.

### Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, tingkat stres siswa pada sekolah dengan sistem *full day school* di SMP Negeri 6 Gorontalo menunjukkan bahwa dari 100 sampel 60 (60%) siswa mengalami stres ringan, 39 (39%) siswa mengalami Stres sedang dan 1 (1%) mengalami stres berat. Dengan gejala fisik paling banyak adalah kelelahan sebanyak 81 (81%) siswa mengalami gejala ini, gejala emosi paling

banyak adalah kecemasan sebanyak 82 (82%) siswa mengalami gejala ini dan gejala perilaku paling banyak adalah mudah lupa sebanyak 78 (78%) siswa mengalami gejala ini. Dimana dari gejala-gejala tersebut dapat disimpulkan pula bahwa stres yang dialami siswa berkaitan dengan sistem pembelajaran yakni *full day school*.

### Daftar Pustaka

- Abdulghani, H. M., A. A. Alkanhal, E. S. Mahmoud, G. G. Ponnampereuma, dan E. A. Alfaris. 2011. *Stres and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. Journal Health, Population and Nutrition*. 29(5): 516.
- American Psychological Association. 2009. *Stres In America*.
- Apriyani, N. Fatimah, dan H. Wicaksono. 2018. Dari Full Day School Ke Kebijakan Enam Hari Apriyani., N. Fatimah, dan H. Wicaksono. 2018. Dari Full Day School Ke Kebijakan Enam Hari Sekolah: Rasionalisasi Praktik Dan Evaluasi Pembelajaran Pasca Full Day School Di Sma Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap. *Jurnal Sociates* 8(2):532-542.
- Argalina, B. M. 2019. Gambaran Tingkat Stres Pada Siswa Dalam Penerapan *Full Day School* Di Sma Negeri Kota Surakarta. *Skripsi*. Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah. Surakarta.
- Arifin, I., A. Imron, Y. Sobri, S. Sagala, dan H. Johansyah. 2017. Penerapan Full Day School Dalam Multi Perspektif (Manajemen, Karakter, Religi,

- Kultural dan social). Pascasarjana Universitas Negeri Malang. Semarang.
- Arioka, N. W. W. 2018. Pro Kontra Wacana *Full Day School*. Jurnal Studi Kultural 3(1):1-5.
- Aryahi, F. 2016. Stres Belajar. Edukasi Mitra Grafika. Makassar.
- Asmani, J. M . 2017. *Full Day School* Konsep Manajemen dan *Quality Control*. Ar-ruzz Media. Yogyakarta.
- Baharuddin. 2016. Pendidikan dan Psikologi Perkembangan. Ar- Ruzz Media. Jogjakarta.
- Baharun, H. dan S. Alwiyah. 2018. Pendidikan *Full Day School* Dalam Perspektif Epistemologi Muhamad Abid Al-Jabri. Jurnal Kependidikan Islam 4(1):1-22.
- Barseli, M., I. Ifdil, dan N. Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan 5(3):143-148.
- Charbonneu A. M. *Stres and Emotional Reactivity as Explanations for Gender Differences in Adolescents' Depressive Symptoms*. *Journal Youth Adolescence* 7(2):1050-1058.
- Gaol, N.T.L. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi 24(1):1-11.
- Hafifah, N., E. Widiani, dan W. Rahayu. 2017. Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Journal Nursing News* 2(3)220-229.
- Hyunbin, K. 2020. More Students Commit Suicide Due to Excessive Stres.
- Kemendikbud. 2017. UU No. 23 Tahun 2017 tentang hari sekolah. Kemenkes. 2019. Sumber Stres. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/page/9/apa-saja-penyebab-stres>. 10 Maret 2020 (11.05).
- Kemenkes. 2019. Pengertian Stres. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres>. 10 Maret 2020(11.07).
- Kemenkes. 2019. Penyebab Stres Pada Remaja. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/page/9/apa-saja-penyebab-stres>. 10 Maret 2020 (11.09).
- Ma'rifatul, A. L., Z. Imran, dan A. Amar. 2016. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. Indomedia Pustaka. Yogyakarta.
- Maulana, Z. F., Soleh, dan F. Siagian. 2015. *Differences in Stres Level Between First- Year and Second-Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University*. Jurnal Kedokteran Unila 2(3):154-162.
- Najah, N. 2015. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres di Sekolah pada Siswa Akselerasi Man Denayar Jombang. *Skripsi*. Program Sarjana Psikologis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Nasir, A. dan Muhith, A. 2011. Dasar-dasar Keperawatan Jiwa. Salemba Medika. Jakarta.
- Pahrn, A. R. A. 2017. Pengaruh *Full Day School* terhadap Tingkat Stres Fisik pada Siswa SDN No. 92 Sipatana Kota Gorontalo. *Skripsi*. Program Sarjana Keperawatan. Universitas Negeri Gorontalo. Gorontalo.
- Paste, G. S. dan Aminbhavi V. A. 2016. *Impact of Emotional Maturity on Stres and Self Confidence of Adolescents*. *Journal of the*

- Indian Academy of Applied Psychology* 32(1):66-70.
- PISA. 2015. *Result Students Well Being Volume 3*. OECD Publishing. Paris.
- Potter dan Perry. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7 buku 3. Salemba Medika. Jakarta.
- Pourrajab, M., M. Rabbani, dan S. Kasmaienezhadfad. 2014.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Purwati, S. 2015. *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Skripsi. Program Sarjana Keperawatan. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Rajeshwari, R. R. 2017. *A Study On Relationship Between Emotional Maturity, Stres And Self-Confidence Among Management Students*. *Asia Pasific Journal of Research* 1(2):95-99.
- Rowman dan Littlefield. (2018). *The Science of Stres Management*. The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc. United States of America.
- Sailesh, K. S. dan Srilatha. 2019. *An Update On Physiological Effect Of Stres*. *Journal of Med Crave* 6(2):45-47.
- Sari, E. S. 2018. *Perbedaan Tingkat Stres Siswa Ditinjau Dari Sistem Pembelajaran Full Day Dan Sistem Belajar Half Day*. Skripsi. Program Sarjana Psikologi. Universitas Medan Area. Medan.
- Sari, K. P. dan F.I. Falah .2018. *Perbedaan Stres Level Siswa Sekolah Dasar Antara Full- Day dan Half-Day School di Kabupaten Kuningan*. *Jurnal Ilmiah Edukator* 4(2):142-148.
- Shama. 2018. *Physiology of Stres and its Managements*.
- Singh, A. 2017. The “*Scourge of South Korea*”: Stres and Suicide in Korean Society. <https://bpr.berkeley.edu/2017/10/31/the-scourge-of-south-korea-stres-and-suicide-in-korean-society/>. 9 Maret 2020(11.01).
- Slamet, I. S. dan S. Markam. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. UI Press. Jakarta.