

**JURNAL SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL*  
SDN KAUMAN 1 KOTA MOJOKERTO DAN *HALF DAY SCHOOL*  
SDN TANGUNAN KABUPATEN MOJOKERTO**



**DEVINTA RISTRİYANTI  
NIM. 1614201003**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT  
MOJOKERTO  
2020**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya selaku mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Devinta Ristriyanti

NIM : 1614201003

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju/~~tidak setuju~~\*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan dengan/~~tampa~~\*) mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 23 November 2020



Devinta Ristriyanti  
NIM: 1614201003

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Henry Sudiyanto, S. Kp., M. Kes.  
NIK. 220250001



Sulis Diana, S. ST, M. Kes.  
NIK. 22025022

**LEMBAR PENGESAHAN**

**JURNAL SKRIPSI**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL*  
SDN KAUMAN 1 KOTA MOJOKERTO DAN *HALF DAY SCHOOL*  
SDN TANGUNAN KABUPATEN MOJOKERTO**



**DEVINTA RISTRIYANTI  
NIM. 1614201003**

Pembimbing I

**Dr. Henry Sudiyanto, S. Kp., M. Kes.**  
NIK. 220250001

Pembimbing II

**Sulis Diana, S. ST, M. Kes.**  
NIK. 22025022

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL* SDN  
KAUMAN 1 KOTA MOJOKERTO DAN *HALF DAY SCHOOL* SDN  
TANGUNAN KABUPATEN MOJOKERTO**

**Devinta Ristriyanti**

Prodi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Majapahit Mojokerto  
Email: [dristriyanti@gmail.com](mailto:dristriyanti@gmail.com)

**Dr. Henry Sudiyanto**

Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Majapahit Mojokerto  
Email: [henrysudiyanto@gmail.com](mailto:henrysudiyanto@gmail.com)

**Sulis Diana**

Dosen Prodi D3 Ilmu Kebidanan Stikes Majapahit Mojokerto  
Email: [diana.sulis6@gmail.com](mailto:diana.sulis6@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada siswa full day school dan half day school. Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional yang mana pada pengumpulan datanya menggunakan PSS-10 (Perceived Stress Scale) yang sudah divalidasi. Dari siswa full day school SDN Kauman 1 Kota Mojokerto memiliki tingkat stres sedang sebesar 15 siswa (76,2%), dan dari half day school SDN Tangunan Kabupaten Mojokerto memiliki tingkat stres ringan sebanyak 16 siswa (71,43%). Pada analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon dengan hasil *p value* 0,001 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres pada siswa full day school SDN Kauman 1 Kota Mojokerto dan half day school SDN Tangunan Kabupaten Mojokerto. Hal tersebut menandakan adanya perbedaan tingkat stres yang dialami oleh siswa yang mana siswa dengan sistem full day school kecenderungan tingkat stresnya lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang bersekolah dengan sistem half day school.

**Kata Kunci : Tingkat stres, *full day school*, *half day school*.**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the differences in stress levels in full day school and half day school students. This study used a quantitative analytical method using a cross sectional design in which the data collection used the validated PSS-10 (Perceived Stress Scale). Of the full day school students of SDN Kauman 1 Mojokerto City, 15 students (76.2%) had moderate stress levels, and 16 students (71.43%) of the half-day school SDN Tangunan Mojokerto Regency had mild stress levels. In analyzing the data used in this study using the Wilcoxon test with a *p value* of 0.001 so it can be concluded that there are differences in stress levels in full day school students of SDN Kauman 1 Mojokerto City and half day school SDN Tangunan Mojokerto Regency. This indicates that there is a difference in stress levels experienced by students where students with the full day school system tend to have higher stress levels than students who go to school with the half day school system.*

**Keywords: Stress level, *full day school*, *half day school*.**

## PENDAHULUAN

Stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang yang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu (Slamet, 2008). Stres dapat dialami oleh berbagai kalangan usia mulai karyawan, ibu-ibu, bapak-bapak, bahkan anak sekolah pun sering mengalami hal tersebut. Berbagai faktor penyebab stres juga bermacam-macam diantaranya tuntutan lingkungan lebih tinggi dari kemampuan individu atau sebaliknya, tuntutan individu lebih tinggi dari kondisi lingkungan yang ia hadapi. Demikian pula di lingkungan sekolah, stres dalam belajar merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang cenderung dimiliki ketika siswa sedang menghadapi kegiatan yang berhubungan dengan pembelajaran atau sekolah (Kusz, 2009).

Perhatian masyarakat khususnya orang tua terhadap beban belajar atau stress belajar yang mungkin terjadi pada anak di Sekolah Dasar semakin menyeruak seiring dengan wacana yang digulirkan oleh pemerintah khususnya Menteri Pendidikan dan Kebudayaan berkaitan dengan *full day school*. Banyak orang tua yang khawatir apabila anak-anak mereka berada disekolah dengan durasi yang lama, stress atau beban fisik maupun psikis yang mereka miliki akan semakin meningkat.

Kekhawatiran tersebut dirasakan oleh beberapa orang tua yang kurang mendukung program *full day school* ini seperti dalam penelitian Baharun dan Alawiyah (2018) yaitu bahwa *full day school* membutuhkan kesiapan baik fisik maupun psikis anak. Jika anak-anak tidak siap, maka mereka akan mengalami kebosanan atau bahkan menimbulkan beban yang sangat berat (*stress*). Selain itu, mereka akan banyak kehilangan waktu berkumpul dengan orang tua dalam hal untuk belajar tentang hidup bersama keluarga mereka. Sejalan dengan apa yang dikemukakan sebelumnya, Sohail (2005) beranggapan bahwa semakin banyak aktifitas yang harus diselesaikan oleh siswa disekolah, semakin besar tingkat stress yang muncul. Tentu inilah yang menjadi dasar mengapa wacana yang digulirkan belum maksimal dalam implementasinya.

Dan disisi lain ada juga orang tua yang mendukung program *full day school* tersebut, karena bisa dijadikan sebagai solusi bagi permasalahan

pendidikan yang terjadi, terutama yang berkaitan dengan *character building* yang sangat penting dalam perkembangan siswa. Namun hal utama yang harus digaris bawahi dari *full day school* ini yang menurut Sulistyaningsih (2008) bahwa *full day school* ini tidak berarti menambah jam pelajaran atau materi ajar melainkan tambahan jam sekolah. Selain digunakan untuk pengembangan karakter dan juga keagamaan yang memang merupakan sesuatu yang sangat penting yang harus dimiliki oleh siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan semakin banyaknya orang tua yang menyekolahkan anak-anak mereka ke sekolah *full day* seperti sekolah terpadu atau *international school* walaupun dengan cost atau biaya yang lebih besar dari sekolah umum (*half-day*).

*Full day school* itu sendiri adalah program sekolah di mana proses pembelajaran dilaksanakan sehari penuh (Hidayah, 2017) yang artinya, waktu dan kesibukan anak-anak akan lebih banyak dihabiskan di lingkungan sekolah daripada di luar sekolah. Program FDS dilaksanakan melalui pendekatan *Integrated Curriculum* dan *Integrated Activity* yang mana dalam pengembangan kurikulumnya disesuaikan dengan situasi dan juga keinginan sekolah yang bersangkutan.

Berhubungan dengan tingkat stres yang dialami oleh anak sekolah dasar, sebuah penelitian menunjukkan bahwa setiap anak di tingkat sekolah dasar memiliki kecenderungan lebih stres dan cemas. Sebagai contoh Reflianda & Muslimin (2011) memaparkan bahwa banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, kompetisi untuk menjadi yang terbaik di kelas, takut gagal, tekanan teman sebaya, dan juga *bullying* merupakan beberapa alasan yang bisa menyebabkan siswa menjadi stress. Kompetisi antara teman yang diberikan oleh guru mengajarkan siswa untuk senantiasa berkembang baik di sekolah dengan sistem *full day school* maupun *half day school*.

Berdasarkan pendapat tersebut tentu kita tidak bisa menjadikan bahwa stres yang dimiliki oleh siswa disebabkan oleh durasi yang panjang dari sistem pembelajaran atau *full day school* ini. Stres atau tertekan juga bisa saja dialami oleh siswa yang bersekolah di sekolah umum (*half-day*) tergantung pada kesiapan individu dalam menghadapi beban akademik yang akan dihadapinya, dengan kata lain, anak yang bersekolah di sekolah *half day school* sekalipun memungkinkan

untuk mengalami stress. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran bagaimana tingkat stres yang dimiliki siswa sekolah dasar terlepas dari sistem yang dianut baik *full day school* maupun di *half day school*.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner PSS-10 (Perceived Stress Scale). Sementara populasi dalam penelitian ini sebanyak 42 yang masing-masing dari seluruh siswa kelas 5 SDN Kauman 1 Kota Mojokerto dan seluruh siswa kelas 5 SDN Tangunan Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini dilakukan dengan cara yaitu setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah SDN Kauman 1 Kota Mojokerto dan SDN Tangunan Kabupaten Mojokerto, peneliti membuat Grup WhatsApp bagi siswa SDN Kauman 1 Kota Mojokerto dan SDN Tangunan Kabupaten Mojokerto untuk mendapatkan kontak dari masing-masing siswa. Peneliti memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan peneliti dan sifat keikutsertaan sampel dalam kegiatan penelitian dan membuat informed consent serta kuesioner dalam bentuk *google form* lalu mengirimkan link *google form* melalui grup WhatsApp, peneliti memberikan waktu kurang lebih 3 hari untuk mengisi kuesioner lalu membuat rekap hasil jawaban *google form* dan melakukan pengolahan data. Analisa data menggunakan Uji Wilcoxon.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan yang berkaitan dengan tingkat stres siswa yang dimiliki oleh kedua sekolah tersebut, didapatkan hasil :

**Tabel 1 Tingkat Stres Pada Siswa Full Day School SDN Kauman 1 Kota Mojokerto**

<b>Faktor stres</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Ringan	2	9,52
Sedang	15	71,43
Berat	4	19,05
total	21	100

Berdasarkan tabel 1 di atas yang merupakan hasil rekapitulasi jawaban dari kuesioner yang disebarkan, menunjukkan bahwa hampir sebagian besar siswa full day school memiliki stres sedang yaitu sebesar 15 (71,43%). Hal ini menjadi sebuah bukti bahwa stres yang dialami setiap individu berbeda-beda walaupun

pada dasarnya mereka berada dalam sistem pembelajaran yang sama yaitu *full day school*.

**Tabel 2 Tingkat Stres Pada Siswa Half Day School SDN Tangunan Kabupaten Mojokerto**

<b>Faktor Stres</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Ringan	16	76,2
Sedang	5	23,8
Berat	0	0
Total	21	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan hal yang sedikit berbeda dimana kategori stres dialami siswa dengan sistem belajar *half day school* berada di dua kategori. Dari total responden siswa *half day school* memiliki stres ringan yaitu 17 (80,95%) sementara 5 lainnya (23,8%) berada di tingkat sedang. Adapun kriteria tingkat stres yang digunakan dalam penelitian ini yaitu terdapat 10 pertanyaan yang dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan dalam kehidupan subjek penelitian. Kuisisioner PSS akan mengindikasikan seberapa sering perasaan dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan. 1) Tidak pernah diberi skor 0, 2) Hampir tidak pernah diberi skor 1, 3) Kadang-kadang diberi skor 2, 4) Cukup sering diberi skor 3, dan sangat sering diberi skor 4. Kemudian penilaian tersebut diakumulasi sesuai dengan tingkatan stress sebagai berikut: 1) Stress ringan : skor 1-14, 2) Stress sedang : skor 15-26 dan 3) Stres berat : >26

Jika membandingkan tingkatan stres pada tabel 1.1 dan 1.2 diatas, maka terlihat jelas responden di *full day school* memiliki tingkatan stres lebih besar dan juga variatif jika dibandingkan dengan responden *half day school* dimana pada tabel 1.1, mayoritas responden mengalami stress pada level “sedang” atau berada dikisaran 15-26 skor. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh waktu yang dihabiskan oleh siswa di sekolah *full day school* lumayan panjang yaitu dari pukul 07.15– 15.30 sehingga siswa mudah merasa bosan. Walaupun yang saya lihat SDN Kauman 1 lebih variatif sehingga bisa mamfasilitasi kebutuhan anak-anak terutama dengan penggunaan metode-metode yang menarik.

Berbeda dengan hasil yang diperoleh di table 1.1. Pada tabel 1.2 tingkat stres yang dimiliki responden cenderung berada di kategori ringan atau berada di kisaran 1-14 skor. Tentu saja selain disebabkan oleh durasi yang lebih pendek



dibandingkan dengan full day school, responden di SDN Tangunan juga cenderung memiliki waktu luang yang lebih banyak.

Miller dan Smith (1994) kaitannya dengan beban akademik yang berat menyatakan bahwa seorang anak sangat mungkin mengalami stres akut yang disebabkan oleh tekanan dan juga tuntutan yang besar dari sekolah. Tentu ini menjadi *reminder* bagi pengelola *full day school* dalam merancang sebuah kurikulum sekolah agar bisa mempertimbangkan aspek – aspek yang dimiliki oleh siswa sehingga apa yang dikhawatirkan oleh orang tua tidak terjadi.

**Tabel 3 Perbedaan Tingkat Stres Pada Siswa Full Day School SDN Kauman 1 Kota Mojokerto Dan Half Day School SDN Tangunan Kabupaten Mojokerto**

No.	Tingkat stres	Full day school		Half day school	
		f	%	f	%
1.	Ringan	2	9,52	16	76,2
2.	Sedang	15	71,43	5	23,8
3.	berat	4	19,05	0	0
	Jumlah	21	100	21	100
	n = 21 responden	$\alpha = 0,05$	P value 0,001		

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa siswa full day school memiliki tingkat stres yang sedang yaitu 71,43%, sedangkan half day school memiliki tingkat stres yang ringan yaitu 76,2%. Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon, di dapatkan taraf  $\alpha = 0,05$  di dapatkan nilai P *value* sebesar 0,001 (<0,05). Dengan demikian maka  $H_1$  diterima yang artinya adanya perbedaan tingkat stres pada siswa full day school dan half day school di Mojokerto.

Berkaitan dengan tingkat stres yang dialami oleh siswa, Kuzs (2009) berpendapat bahwa stres memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif yang diakibatkan oleh stres selain ciri seseorang yang normal, stres juga menjadikan kita selalu waspada dan peka terhadap apa yang terjadi disekitar kita. Walaupun demikian bagi seseorang yang tidak siap dan tidak mampu menanganinya, stres bisa menjadi sesuatu yang berbahaya terlebih bagi anak dibawah 10 tahun (Jewwet & Peterson, 2003).

## **KESIMPULAN**

Stres merupakan hal yang normal bisa terjadi pada siapa saja baik anak, remaja ataupun orang tua. Dalam hal pembelajaran sendiri terdapat beberapa faktor yang sangat mempengaruhi tingkat stres yang dimiliki oleh siswa. Faktor kesiapan mental dan juga fisik menjadi faktor utama sebagai penyebab timbulnya stres. Walaupun dengan durasi belajar yang lama dan tugas yang banyak, apabila secara mental mereka siap tentu kecenderungan siswa mengalami stres semakin kecil. Jika dilihat dari hasil yang diperoleh berdasarkan penelitian yang dilakukan, setiap siswa di masing – masing sekolah baik full day school ataupun half day school memiliki tingkat stres yang berbeda. Namun jika dilihat dari rata - rata, siswa yang sekolah dengan sistem full day school memiliki tingkat stres yang lebih tinggi jika dibanding siswa yang bersekolah dengan sistem half day school. Hal ini terlihat dari hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh di dapatkan taraf  $\alpha = 0,05$  di dapatkan nilai *P value* sebesar 0,001 ( $<0,05$ ). Dengan demikian maka  $H_1$  diterima yang artinya adanya perbedaan tingkat stres pada siswa full day school dan half day school di Mojokerto.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hidayah, N. (2017) Kesiapan Sekolah Dalam Implementasi Program Full Day School (FDS) SD Muhammadiyah di Kota Yogyakarta. Jurnal JPSP Vol.4 No.1
- Sohail, I.S (2005). Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Revisited. Departement of Psychology, International Islamic University Malaysia.
- Jewwet, J & Peterson, K. (2003) Stress and Young Children. Ericdigest.org
- Kusz, M.L. (2009) Stress in Elementary School. Northern Michigan niversity.
- Reflianda, R. & Muslimin. (2011) Perbedaan Tingkat Stress Anak Sekolah Dasar. Jurnal Proyeksi Vol.6. No.1
- Slamet dan Markam. (2008). Pengantar Psikologi Klinis. Jakarta: UI Press.
- Sulistyaningsih, W. (2008). Full day School & Optimalisasi Perkembangan Anak. Yogyakarta: Paradigma Indonesia.