

PENGARUH PERSEPSI SISWA TERHADAP *FULL DAY SCHOOL* PADA STRESS AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 1 KARANGANOM KLATEN

THE EFFECT OF PERCEPTION STUDENT ON FULL DAY SCHOOL OF ACADEMIC STRESS ON THE STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL 1 KARANGANOM KLATEN

Oleh: chahya triana della, program studi bimbingan dan konseling, universitas negeri yogyakarta, chahya.triana2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan kondisi stress akademik yang dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Karanganyam Klaten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *full day school* terhadap stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganyam Klaten. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Karanganyam Klaten dengan jumlah 762 siswa. Sampel penelitian sebanyak 263 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*. Alat pengumpulan data berupa skala *full day school* dan stress akademik. Uji validitas instrumen dengan *expert judgement* dan uji analisis butir, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan koefisien 0,703 pada skala *full day school* dan 0,846 pada skala stress akademik. Teknik analisis data menggunakan uji analisis regresi linear sederhana dengan signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan: 1) *Full day school* di SMA Negeri 1 Karanganyam sudah berjalan dengan baik dengan perolehan skor 67%, 2) Tingkat stress akademik di SMA Negeri 1 Karanganyam tergolong sedang dengan perolehan skor 77%, 3) Ada pengaruh negatif dan signifikan antara *full day school* dengan stress akademik di SMA Negeri 1 Karanganyam Klaten dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti semakin baik program *full day school* maka semakin rendah stress akademik begitupun sebaliknya, semakin buruk program *full day school* maka semakin tinggi stress akademik.

Kata kunci: *full day school*, stress akademik

Abstract

This research was conducted based on the condition of academic stress in Senior High School 1 Karanganyam Klaten. This study aims to determine the effect of full day school on academic stress on the students of Senior High School 1 Karanganyam Klaten. The method used in this study is quantitative research with the type of correlational research. The population of this research is 762 students of Senior High School 1 Karanganyam Klaten. The samples of the research are 263 student by using proportional stratified random sampling. The technique of collection is using the scale of full day school and academic stress. The instrument validity is conducted by expert judgment and object analysis test, while reliability test is using Alpha Cronbach with 0,703 coefficient on the scale of full day school and 0,846 on the scale academic stress. The technique of data analysis is using simple linear regression analysis with 5% significance value. The research results show that: 1) Full day school in Senior High School 1 Karanganyam Klaten has gone well with a score of 67%; 2) The level of Academic Stress in Senior High School 1 Karanganyam is classified as moderate with a score of 77%; 3) Full day school has negative effect and significant to the academic stress on the students of senior high school 1 Karanganyam Klaten. It is indicated by a significant level is 0,000 ($p < 0,05$) which means the better full day school program, it can cause a low amount of academic stress and vice versa the worst full day school program, it will generate more academic stress for students.

Keywords: *Full day school*, academic stress

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembalikan jati diri manusia yang sesungguhnya sebagai manusia yang merdeka melalui proses pembelajaran dan/atau cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Proses

pembelajaran tersebut berperan penting untuk kehidupan manusia karena pada dasarnya manusia dalam melaksanakan kehidupannya tidak lepas dari peran pendidikan (Mansyur: 2014). Lembaga pendidikan dipandang sebagai lembaga yang dapat menciptakan generasi muda

yang bisa maju dan berkembang dimana generasi muda dapat bertahan didalam kehidupan nyata melalui pendidikan. Dengan adanya bantuan pendidikan, setiap individu tersebut bisa mendapatkan pekerjaan dan hidup yang pantas.

Dalam pelaksanaannya, pendidikan membutuhkan suatu sistem. Menurut Campbell (1979), sistem merupakan himpunan komponen atau bagian yang saling berkaitan yang bersama-sama berfungsi untuk mencapai suatu tujuan (Munib, 2012 : 37). Perbaikan kualitas pendidikan di Indonesia sampai saat ini tidak pernah berhenti. Usaha tersebut dilakukan untuk penyesuaian dan mengimbangi perkembangan tuntutan dunia industri dan perkembangan Iptek yang akselerasinya sangat cepat. Tanpa ada peningkatan kualitas dan penyeimbangan, dalam dunia pendidikan akan terjebak pada situasi dimana pendidikan justru menjadi beban masyarakat dan negara akibat munculnya pengangguran dari pendidikan yang tidak produktif dan *drilling* (Eko Supriyanto, dkk.: 2009) Oleh karena manusia memiliki visi terhadap masa yang akan datang, maka manusia selalu menghadapi tantangan yang semakin berat.

Seiring dengan kemajuan zaman, banyak tuntutan masyarakat yang dibutuhkan, salah satunya dalam bidang pendidikan yang semakin maju. Model perkembangan kurikulum harus diperhatikan, lebih-lebih dalam aplikasinya ketika proses belajar mengajar berlangsung. Melakukan pengembangan kurikulum adalah usaha bersama antara keluarga, sekolah dan masyarakat, antara tiga komponen tersebut senantiasa berjalan secara terpadu, untuk memajukan satu tujuan yang bersifat saling

melengkapi antara satu dengan yang lainnya. *Full day school* (FDS) adalah salah satu bukti terobosan progresif untuk meningkatkan kualitas lembaga pendidikan. *Full day school* hadir di dalam kurikulum 2013 sebagai solusi alternatif yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara optimal demi terciptanya masa depan bangsa yang berkualitas tinggi. Dengan *full day school*, peserta didik ditempa dengan pendidikan keras, kreatif, dan dinamis dalam rangka menggapai cita-cita besar bangsa di masa depan.

Full day school adalah sekolah sepanjang hari atau sehari penuh. Biasanya dimulai pada pukul 07.00-16.00 WIB. Anak biasanya menghabiskan sekitar 8 jam perhari, tetapi dengan penerapan *full day school*, anak harus di sekolah sampai 9 atau 10 jam perhari. Sekolah dengan *full day school* didirikan karena beberapa tuntutan, diantara adalah: Pertama, minimnya waktu orang tua di rumah, lebih-lebih karena kesibukan di luar rumah yang tinggi (tuntutan kerja). Kedua, perlunya formalisasi jam tambahan keagamaan karena dengan minimnya waktu orang tua di rumah maka secara otomatis pengawasan terhadap hal tersebut juga minim. Ketiga, perlunya peningkatan mutu pendidikan sebagai solusi alternatif untuk mengatasi problematika pendidikan. Peningkatan mutu tidak akan tercapai tanpa terciptanya suasana dan proses pendidikan yang representative dan professional (Iwan Kuswandi, "*full day school* dan Pendidikan Terpadu <http://iwankuswandi.wordpress.com> di akses 06 Februari 2019).

Banyak masyarakat khususnya orang tua termotivasi untuk menyekolahkan anaknya di

sekolah yang menerapkan *full day school*. Para orang tua beranggapan bahwa *full day school* berdampak positif kepada anak mereka karena waktu di sekolah lebih banyak daripada waktu di luar sekolah. Orang tua memiliki ketakutan apabila anak mereka beraktivitas di luar sekolah yang tidak ada pengawasan dari orang dewasa justru akan menjerumuskan mereka ke dalam pergaulan bebas yang tidak terkendali. Dengan memasukkan anak mereka ke *full day school*, mereka berharap dapat memperbaiki nilai akademik anak-anak mereka sebagai persiapan untuk melanjutkan ke jenjang berikutnya dengan sukses, juga masalah-masalah tersebut diatas dapat teratasi. Sistem baru *full day school*, sebagai bentuk alternatif dalam upaya memperbaiki manajemen pendidikan, khususnya dalam manajemen pembelajaran dan juga merupakan tuntutan kebutuhan masyarakat yang menghendaki anak dapat belajar; dengan baik di sekolah dengan waktu yang lebih lama. (Aminingsih noventia, 2015)

Full day school memang sudah diterapkan di Indonesia beberapa tahun lalu. Mendikbud Muhadjir Effendy telah menetapkan Peraturan Menteri (Permen) Nomor 23 tahun 2017 pasal 1 sampai 17 tentang Hari Sekolah yang mengatur sekolah 8 jam sehari selama 5 hari atau yang biasa disebut dengan *full day school* pada tanggal 12 Juni 2017. Kebijakan ini berlaku mulai tahun ajaran baru yang jatuh pada bulan Juli 2017. Namun, bagi sekolah yang belum memiliki sumber daya dan sarana-prasarana yang memadai, maka kebijakan ini dilakukan secara bertahap.

Di Indonesia, sekolah negeri maupun

swasta yang sudah menerapkan *full day school* atau sekolah sehari penuh sekitar 3,8 % sekolah dari 265.904 sekolah di Indonesia. Dan untuk wilayah Jawa Tengah 1,7 % sekolah dari 31.197 sekolah sudah menerapkan *full day school* (Okezone, 2017). Selain itu, pada tahun 2018 pemerintah menambah peraturan terkait sistem zonasi dimana mengharuskan calon peserta didik untuk menempuh pendidikan di sekolah yang memiliki radius terdekat dari domisilinya masing-masing.

Sekolah yang menerapkan sistem *full day school* ini memiliki sisi positif dan negatif. Sisi positifnya anak mempunyai waktu yang panjang di sekolah yang dapat digunakan untuk menambah jam belajar atau mengulang materi yang belum dipahami. Sisi negatifnya, salah satunya anak akan mengalami kejenuhan, bosan dan stress yang ditimbulkan oleh sekolah akibat tekanan dan tuntutan akademik yang harus dihadapi. Stress yang dialami siswa di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik (Santrock, J.W. 2007; Hidayat, B.U.A. 2012).

Stress yang sering dialami oleh siswa di sekolah adalah stress akademik. Menurut Olejnik dan Holshuh (2007), stress akademik adalah suatu respon karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Stress akademik adalah stress yang muncul karena adanya tekanan dalam proses berprestasi dan usaha menunjukkan keunggulan dalam persaingan akademik yang meningkat sehingga beban yang dirasakan pun semakin besar oleh berbagai macam tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007).

Stresor akademik merupakan sumber

stress dari proses belajar atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, meliputi tekanan nilai ulangan, tekanan untuk naik kelas, menyontek, lama belajar, tugas, mendapatkan beasiswa, keputusan terhadap cara belajar dan kecemasan ujian serta manajemen waktu (Desmita, 2010). Menurut Hastuti (Wahyuningsih, 2011) menjadi pelajar adalah tugas berat karena banyaknya tuntutan dan tugas yang menjadi beban, serta bagaimana tekanan yang didapat karena pelajar merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan, beban dan harapan yang terlalu besar dapat kembali menjadi beban dan stress bagi para peserta didik (Sudiana, 2007). Faktor lama belajar di sekolah yang menimbulkan kejenuhan pada peserta didik juga menjadikan mereka rentan terhadap stress akademik karena berbagai tuntutan yang dihadapi. Stress akademik juga dapat dilihat melalui dinamika psikologis yang terjadi dalam lingkungan tersebut.

SMA Negeri 1 Karanganom Klaten merupakan sebuah sekolah yang menawarkan program *full day school* yang dimana memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar lebih lama di sekolah. Pada tahun 2018 SMA Negeri 1 Karanganom belum menerapkan sistem zonasi. Pada saat ini *full day school* mampu menjawab kebutuhan masyarakat dan menjadi sebuah sarana bagi sekolah untuk bisa mengoptimalkan kecerdasan peserta didik. Di sekolah ini, sarana dan prasarananya cukup lengkap dan memadai misalnya laboratorium, taman, aula, lapangan, ruang kelas yang bersih, wifi, kantin, dan lain-lain. Selain kegiatan belajar mengajar, SMA Negeri 1 Karanganom Klaten

juga memiliki berbagai macam ekstrakurikuler, misalnya paskibraka, theater, olahraga, dan sebagainya. Dengan adanya *full day school* yang diterapkan ini, diharapkan siswa dapat mengontrol setiap tindakannya dan dapat membagi waktu dengan baik.

SMA Negeri 1 Karanganom memiliki peserta didik dengan potensi dan bakat yang beranekaragam. Dinamika psikologi yang terjadi pada lingkungan sekolah pun juga beranekaragam. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui dinamika psikologis yang dirasakan oleh peserta didik yang akan memunculkan stress akademik. Penelitian ini juga menggambarkan pengaruh diterapkannya sistem *full day school* terhadap stress akademik yang dialami oleh siswa.

Berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2019, dengan 6 orang siswa yang diwawancarai (2 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan dimana 3 siswa belum pernah mengalami sekolah yang berpola *full day school* pada saat di bangku SMP atau Sekolah Menengah Pertama) peneliti menanyakan tentang persepsi mereka terhadap penerapan *full day school* yang ada di sekolah. Mereka mengatakan mengalami atau pernah merasakan perasaan yang tidak menentu dan 4 dari 6 orang siswa pernah merasakan stress akademik yang terasa semakin berat sesuai dengan tingkatan mereka. Dua orang siswa laki-laki mengatakan terkadang merasa bosan di sekolah dikarenakan waktu istirahat yang kurang, tiga siswa perempuan mengatakan susah berkonsentrasi pada saat jam pelajaran apalagi ketika menjelang jam-jam akhir pelajaran

sekitar pukul 14.00 WIB keatas. Mereka merasakan malas untuk mendengarkan pelajaran karena jenuh dan lelah, satu siswi perempuan mengatakan terkadang merasa badan sakit saat pulang sekolah, dan langsung tertidur ketika sampai di rumah. Dampak dari stress akademik ini adalah motivasi belajar anak dapat menurun.

Dari pemaparan wawancara diatas, dapat dilihat dinamika psikologis pada masing-masing siswa berbeda. Masing-masing siswa menjawab sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Beban dan tekanan yang dirasakan masing-masing siswa berbeda. Beberapa siswa mengalami atau pernah merasakan perasaan tidak menentu, merasakan bosan dan jenuh saat di sekolah, susah berkonsentrasi pada saat jam pelajaran, merasakan badan sakit saat pulang sekolah. Hal ini dapat memicu stress akademik pada anak dimana motivasi belajar mulai menurun akibat perasaan yang dihadapi ketika di sekolah. Beban dan tekanan yang dihadapi pada siswa terutama 3 siswa yang belum pernah merasakan program *full day school* di bangku sekolah SMP mengalami perubahan yang cukup signifikan. Mereka mengalami perubahan kebiasaan berperilaku, maupun kebiasaan sehari-hari. Biasanya mereka tidak mengalami pusing ketika mendapatkan tugas dari sekolah, namun pada saat di bangku SMA karena tugas yang diberikan jauh lebih banyak mereka sering sakit kepala. Sekolah sehari penuh dari pukul 06.30 hingga 15.30 membuat mereka merasa sangat jenuh dan lelah disekolah. Apalagi ditambah dengan ekstrakurikuler atau kegiatan wajib yang mengharuskan mereka untuk pulang jauh lebih sore atau sekitar pukul 17.00. Hal ini membuat energi pada tubuh terkuras dan

berdampak pada fisik siswa.

Siswa akan mengalami penurunan dalam segi fisik seperti mudah lelah, kurang bersemangat, atau bahkan penurunan organ tubuh. Hal ini tentunya akan berpengaruh pada psikis siswa apabila efek-efek tersebut tidak ditangani dengan segera. Akibat dari keadaan yang dialami oleh beberapa siswa dan siswi tersebut, maka bimbingan dan konseling merupakan salah satu solusi untuk mengurangi permasalahan akademik dengan cara memberikan penanganan khusus pada siswa atau siswi yang bermasalah saat mengikuti pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan permasalahan yang ada, timbul minat peneliti untuk mengkaji lebih dalam mengenai apakah ada pengaruh dari persepsi siswa terhadap *full day school* pada stress akademik siswa di SMA Negeri Karangnom Klaten.

Melalui penelitian ini diharapkan hasilnya: 1). Sekolah dapat mengetahui problematika atau dampak dari *full day school* dan dapat melaksanakan kegiatan belajar dan mengajar yang tidak menimbulkan stress pada siswa, 2) Memberi masukan kepada guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui penyebab stress akademik pada siswa agar dapat memperoleh solusi terkait permasalahan tersebut. 3) Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui pengaruh persepsi siswa terhadap *full day school* pada stress akademik siswa dan sebagai wadah untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh. 4) Memberikan pengetahuan tentang pengaruh persepsi siswa terhadap *full day school* pada stress akademik siswa.

Dari uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari persepsi *full day school* terhadap stress akademik siswa di SMA Negeri Karangnom Klaten.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan ialah desain kuantitatif dan analisis data statistic untuk menguji hipotesis penelitian. Metode yang akan digunakan adalah metode korelasi untuk mengetahui pengaruh dari kedua variabel.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Karangnom yang beralamat di di Jalan Raya Karangnom, Karang Anom, Karangnom, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57475. Waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Januari sampai dengan bulan Mei 2019.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini didasarkan pada jumlah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Karangnom Klaten tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 762. Teknik sampling yang akan digunakan dalam menentukan ukuran sampel adalah *proportional random sampling*. Dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* didapatkan jumlah sampel sebanyak 263 siswa di SMA Negeri 1 Karangnom Klaten.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa

tahap, yaitu; 1) Uji coba instrumen, 2) Pengambilan data, 3) Pengolahan data, dan 4) Analisis Data.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh data yang relevan, akurat, dan reliabel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu kuesioner atau angket. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa skala persepsi siswa *full day school* dan skala stress akademik.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil skala/instrumen yang dikerjakan oleh subjek penelitian dan dianalisis oleh peneliti. Instrumen persepsi siswa terhadap *full day school* berisi 26 item pernyataan dan instrumen stress akademik berisi 59 item pernyataan. Instrumen persepsi siswa terhadap *full day school* dan instrumen stress akademik bertujuan untuk mengetahui tingkat persepsi siswa terhadap *full day school* dan tingkat stress akademik siswa. Data yang dihasilkan dari instrumen persepsi siswa terhadap *full day school* dan instrumen stress akademik berupa angka yang menggambarkan tingkat persepsi siswa terhadap *full day school* pada kategori sangat baik, baik, cukup baik, tidak baik, dan sangat tidak baik serta menggambarkan tingkat stress akademik siswa pada kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pemberian skor agar data menjadi kuantitatif untuk dianalisis.

Teknik Analisis Data

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan variabel penelitian sehingga diketahui sebaran datanya. Dalam hal ini ukuran pemusatan dengan mengukur rata-rata (mean), nilai yang sering muncul (modus), nilai tengah (media) dan ukuran penyebaran data dengan mengukur standar deviasi (SD). Selanjutnya dibuat kategori untuk mengetahui kecenderungan masing-masing variabel. Kategori kecenderungan variabel seperti yang dikemukakan oleh Azwar (2012:146) dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

- 1) Skor maksimum : 4 x jumlah item
- 2) Skor minimum : 1 x jumlah item
- 3) Rentang : skor maksimum – skor minimum
- 4) Panjang kelas interval : rentang : 5

Pengujian prasyarat analisis dilakukan dengan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dan uji linearitas menggunakan bantuan software SPSS versi 23. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Persepsi Siswa terhadap *Full day school* idealnya ialah 76, 47 dan standar deviasinya ialah 6,05.

Peneliti melakukan pengolahan variabel *full day school* dengan hasil distribusi kecenderungan yang secara rinci dapat dilihat dari tabel berikut:

Interv al	Kategori	Jumla h Siswa	Persenta se (%)
26 – 41	Sangat Tidak Baik	0	0%
42 – 57	Tidak Baik	0	0%
58 – 73	Cuku p Bai k	79	30%
74 – 89	Baik	177	67%
90 – 104	Sangat Baik	7	3%
Jumlah		263	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skor di atas,

Pada variabel persepsi siswa terhadap *full day school* terdapat 26 butir pernyataan yang merupakan sebuah data penelitian. Terdapat empat alternatif jawaban dalam skala penelitian ini. Alternatif jawaban memiliki rentang skor dari 1 sampai 4. 1 dalam alternatif jawaban menggambarkan skor terendah dan semakin meningkat hingga mencapai skor tertinggi yaitu 4. Jumlah responden sebanyak 263 siswa yang terdiri dari kelas X dan XI SMA Negeri 1 Karanganom Klaten. Pada variabel persepsi siswa terhadap *full day school* diperoleh nilai terendah 61 dan nilai tertinggi 99.

Setelah diketahui nilai minimum dan maksimum kemudian ditentukan kecenderungan kategori variabel persepsi siswa terhadap *full day school*. Nilai maksimum diketahui 99 dan nilai minimum diketahui 61. Setelah dilakukan pengolahan data diketahui bahwa rata-rata rata – rata ideal yang diperoleh sebesar 76,47 sehingga berada pada kategori baik.

2. Stress Akademik pada Siswa

Pada variabel stress akademik terdapat 59 butir pernyataan yang merupakan sebuah data penelitian. Terdapat empat alternatif jawaban dalam skala penelitian ini. Alternatif jawaban memiliki rentang skor dari 1 sampai 4. 1 dalam alternatif jawaban menggambarkan skor terendah dan semakin meningkat hingga mencapai skor tertinggi yaitu 4. Jumlah responden sebanyak 263 siswa yang terdiri dari kelas X dan XI SMA Negeri 1 Karanganom Klaten. Pada variabel stress akademik diperoleh nilai terendah 101 dan nilai tertinggi 205.

Setelah diketahui nilai minimum dan maksimum kemudian ditentukan kecenderungan kategori stress akademik. Nilai maksimum diketahui 205 dan nilai minimum diketahui 101. Setelah dilakukan pengolahan data diketahui bahwa rata-rata idealnya ialah 151,46 dan standar deviasinya ialah 15,71.

Peneliti melakukan pengolahan variabel stress akademik dengan hasil distribusi kecenderungan yang secara rinci dapat dilihat dari tabel berikut:

Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
59 - 94	Sangat Rendah	0	0%
95 - 130	Rendah	21	8%
131 - 166	Sedang	202	77%
167 - 202	Tinggi	38	14%
203 - 238	Sangat Tinggi	2	1%
Jumlah		263	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skor di atas, rata – rata ideal yang diperoleh sebesar 151,46 sehingga berada pada kategori sedang.

Pembahasan

1. Tingkat *full day school* di SMA Negeri 1 Karanganom Klaten terbagi ke dalam 5 kategori yakni kategori “sangat tidak baik” sebanyak 0 siswa (0%); kategori “Tidak Baik” sebanyak 0 siswa (0%); kategori “Cukup Baik” sebanyak 79 siswa (30%); kategori “Baik” sebanyak 177 siswa (67%), dan kategori “sangat baik” sebanyak 7 siswa (3%). Artinya *full day school* yang diterapkan di SMA Negeri 1 Karanganom Klaten menunjukkan taraf yang tinggi mencapai 67% dari populasi yang ada. Artinya, *full day school* yang telah diterapkan di SMA Negeri 1 Karanganom sudah berjalan dengan baik. SMA Negeri 1 Karanganom sudah menjalankan tujuan diadakannya program *full day school* dengan baik.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Aep Saifuddin bahwa dengan *full day school* sekolah lebih bisa intensif dan optimal dalam memberikan pendidikan kepada anak, terutama dalam pembentukan akhlak dan akidah. Adapun menurut Farida Isnawati mengatakan bahwa waktu untuk mendidik siswa lebih banyak sehingga tidak hanya teori, tetapi praktek mendapatkan proporsi waktu

yang lebih. Sehingga pendidikan tidak hanya teori mineed tetapi aplikasi ilmu (Seli 2009 : 23). *Full day school* selain bertujuan mengembangkan mutu pendidikan yang paling utama adalah *full day school* bertujuan sebagai salah satu upaya pembentukan akidah dan akhlak siswa dan menanamkan nilai-nilai positif. *Full day school* juga memberikan dasar yang kuat dalam belajar pada segala aspek yaitu perkembangan intelektual, fisik, sosial dan emosional.

Full day school lebih memungkinkan terwujudnya pendidikan utuh. Menurut Benyamin S. Bloon (2012 : 22) menyatakan bahwa sasaran (objectives) pendidikan meliputi tiga bidang yakni kognitif, afektif, dan psikomotorik. Adapun tiga bidang tersebut, yaitu: 1) Bidang Kognitif dimana kegiatan itu seperti kemampuan siswa dalam mengingat, memahami, menerapkan, mengamati, menganalisa, membuat analisa dan lain sebagainya. Konkritnya, siswa dapat menyebutkan dan menguraikan pelajaran minggu lalu, berarti siswa tersebut sudah dapat dianggap memiliki prestasi yang bersifat kognitif; 2) Bidang afektif dimana siswa dapat dianggap memiliki prestasi yang bersifat afektif, jika ia sudah bisa bersikap untuk menghargai, serta dapat menerima dan menolak terhadap suatu pernyataan dan permasalahan yang sedang mereka hadapi; 3) Bidang psikomotorik yaitu kecakapan

eksperimen verbal dan nonverbal, keterampilan bertindak dan gerak atau penerapan pendidikan karakter. Misalnya seorang siswa menerima pelajaran tentang adap sopan santun kepada orang lain, khususnya kepada orang tuanya, maka si anak sudah dianggap mampu mengaplikasikannya dalam kehidupannya.

2. Tingkat stress akademik di SMA Negeri 1 Karangnom Klaten terbagi ke dalam 5 kategori yakni kategori “sangat rendah” sebanyak 0 siswa (0%); kategori “rendah” sebanyak 21 siswa (8%); kategori “sedang” sebanyak 202 siswa (77%); kategori “tinggi” sebanyak 38 siswa (14%), dan kategori “sangat tinggi” sebanyak 2 siswa (1%). Artinya stress akademik yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 1 Karangnom Klaten menunjukkan taraf yang sedang mencapai 77% dari populasi yang ada sehingga dapat dikatakan bahwa stress akademik di SMA Negeri 1 Karangnom Klaten berada pada taraf sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Karangnom mengalami stress akademik.

Olejnuk dan Holschuh (2007) menggambarkan stress akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Stress akademik adalah stress yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi

persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007).

Carveth (Misra & McKean, 2000) menjelaskan bahwa stres akademik atau *academic stressor* bersumber dari proses belajar mengajar yang mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosi dan perilaku yang timbulkan. Kondisi ini terjadi karena adanya beberapa hal yang timbul khususnya pada siswa berbakat harga diri yang rendah, perfeksionis, kepekaan yang berlebihan (*supersensitivity*), kurangnya keterampilan sosial, dukungan sosial yang rendah, isolasi sosial, harapan yang tidak realistis dan tidak tersedianya pelayanan pendidikan yang sesuai (Munandar, 2002). Stress akademik pada siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai macam aspek.

Menurut Hardjana (dalam Sukoco 2014) terdapat empat aspek stres akademik, yaitu: 1) Fisikal, yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala; 2) Emosional yang berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres akademik adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat serta

terjadi burn out; 3) Intelektual yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja; 4) Interpersonal yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

3. Pengaruh antara persepsi siswa terhadap *full day school* pada Stress Akademik siswa SMA Negeri 1 Karangnom Klaten

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Karangnom Klaten, pengujian hipotesis *full day school* berpengaruh negatif terhadap stress akademik siswa. Adapun nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000. Hal tersebut berarti kurang dari 0,05. Artinya *full day school* berpengaruh terhadap stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karangnom Klaten. Oleh karena itu penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *full day school* terhadap stress akademik siswa

SMA Negeri 1 Karanganom Klaten. Pengaruh tersebut adalah pengaruh yang negatif yang berarti semakin tinggi *full day school* maka semakin rendah stress akademik siswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *full day school* maka semakin tinggi stress akademik siswa.

Full day school menurut Sukur Basuki adalah sekolah yang sebagian waktunya digunakan untuk program-program pembelajaran yang suasana informal, tidak kaku, menyenangkan bagi siswa dan membutuhkan kreatifitas dan inovasi dari guru. Dalam hal ini Sukur berpatokan pada sebuah penelitian yang menyatakan bahwa waktu belajar afektif bagi anak itu hanya 3-4 jam sehari (dalam suasana formal) dan 7-8 jam sehari (dalam suasana informal). Sekolah dengan program *full day school* lebih banyak memuat pembelajaran dengan suasana informal (www.strkN1lmj.sch.id, 29/01/2019).

Full day school adalah sistem pendidikan yang mengedepankan prestasi akademik dengan berbagai sarana prasarana yang memadai. Kualitas sumber daya manusia untuk sistem *full day school* dipilih dari guru-guru bidang studi yang profesional serta mempunyai integritas yang tinggi dan dapat menciptakan situasi yang sangat menyenangkan serta menumbuhkan keakraban antar guru dan siswa. Sistem *full day school* pastinya membawa dampak positif serta negatif bagi siswa

ataupun semua tenaga pendidik di sekolah jika tidak dilakukan dengan baik.

Menurut Baharudin (dalam Annisa, 2014:15) menyatakan, konsep pengembangan dan inovasi pembelajaran *full day school* didesain untuk mengembangkan kreativitas siswa mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Program dalam *full day school* sendiri memiliki keunggulan diantaranya: 1) Anak memperoleh pendidikan umum, untuk mengantisipasi perkembangan ilmu pengetahuan saat ini; 2) Anak mendapatkan pendidikan kepribadian yang bersifat antisipatif terhadap perkembangan sosial budaya yang ditandai dengan derasnya arus modernisasi dan globalisasi; 3) Potensi anak tersalurkan melalui kegiatan non akademik yang diadakan sekolah.; 4) Perkembangan bakat, minat, dan kecerdasan terantisipasi di sekolah melalui pantauan program bimbingan konseling dan non akademik; 5) Pengaruh negatif kegiatan anak di luar sekolah dapat dikurangi seminimal mungkin karena waktu pendidikan anak di sekolah lebih lama; 6) Siswa mendapatkan pelajaran oleh tenaga pengajar yang profesional di bidangnya masing-masing, dan siswa juga mendapatkan perhatian terutama dalam hal agama seperti beribadah dengan waktu yang tepat.

Tidak hanya keunggulan, namun *full day school* juga masih memiliki

kekurangan. Menurut Nor Hasan (2006: 116) sistem pembelajaran model *full day school* tidak terlepas dari kelemahan dan kekurangan diantaranya: 1) Program *full day school* memerlukan perhatian dan kesungguhan manajemen bagi pengelola. Agar proses pembelajaran pada lembaga pendidikan yang berpola *full day school* berlangsung optimal; 2) Program *full day school* sering kali menimbulkan rasa bosan pada siswa. Sistem pembelajaran dengan pola *full day school* membutuhkan kesiapan baik fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus. Jadwal kegiatan pembelajaran yang padat dan penerapan sanksi yang konsisten, dalam batas tertentu akan menyebabkan siswa menjadi jenuh yang menimbulkan stress pada siswa terutama dalam bidang akademik. Desmita, 2009 menyebutkan definisi stress akademik atau *school stress*, yaitu suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik. Stress akademik yang dialami oleh siswa dapat terjadi pada segala aspek.

Menurut Hardjana (dalam Sukoco 2014) terdapat empat aspek stres akademik, yaitu: a) aspek fisik yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat

fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala. b) Aspek emosional yang berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Seperti mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat serta terjadi burn out. c) Aspek intelektual yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja. d) Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Berdasarkan wawancara dengan 6 orang siswa yang diwawancarai (2 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan) yang dilakukan pada hari Jumat tanggal 25 Januari 2019. Mereka mengatakan mengalami atau pernah merasakan perasaan yang tidak menentu dan 4 dari 6 orang siswa pernah merasakan stress

akademik yang terasa semakin berat sesuai dengan tingkatan mereka. Dua orang siswa laki-laki mengatakan terkadang merasa bosan di sekolah dikarenakan waktu istirahat yang kurang, tiga siswa perempuan mengatakan susah berkonsentrasi pada saat jam pelajaran apalagi ketika menjelang jam-jam akhir pelajaran sekitar pukul 14.00 WIB keatas. Mereka merasakan malas untuk mendengarkan pelajaran karena jenuh dan lelah, satu siswi perempuan mengatakan terkadang merasa badan sakit saat pulang sekolah, dan langsung tertidur ketika sampai di rumah. Dampak dari stress akademik ini adalah motivasi belajar anak dapat menurun.

Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Wizma, Maihasni, dan Sri Rahayu (2017) yang menyatakan bahwa *full day school* berdampak positif serta negatif pada siswa. Dampak positif antara lain: aspek keagamaan siswa meningkat, dapat mengembangkan bakat dan minat, sosialisasi dengan teman berjalan dengan baik, meningkatkan kedisiplinan sehingga menghindarkan dari perbuatan yang kurang baik, meningkatkan prestasi belajar, orang tua percaya terhadap pendidikan anak serta efektifnya penggunaan fasilitas sekolah. Adapun dampak negatif yang ditimbulkan adalah kurangnya waktu dengan orang tua dan teman, kurangnya kemandirian siswa serta kejenuhan dan

kelelahan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hesi Oktamiati (2013) yang menyatakan bahwa sekolah yang memiliki sistem *full day school* tidak akan menimbulkan stress akademik pada siswa jika konsep *full day school* diterapkan dengan baik dan benar sesuai dengan kondisi anak didik. Sesuai dengan kondisi tersebut, diharapkan SMA Negeri 1 Karangnom Klaten dapat meningkatkan sistem yang berpola atau program *full day school* yang sudah diterapkan agar lebih optimal sehingga dapat mengurangi dampak negatif salah satunya stress akademik pada siswa.

Full day school memberikan sumbangan efektif sebesar 17,7% terhadap stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karangnom Klaten. Artinya, 82,3% stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karangnom Klaten dipengaruhi oleh faktor selain *full day school* yang diterapkan oleh sekolah. Hal ini didukung oleh pernyataan Yumba (2008) yang menyatakan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh a) hubungan dengan orang lain, b) faktor personal, c) faktor akademik, d) faktor lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *full day school* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stress akademik sehingga dapat dikatakan stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karangnom Klaten dipengaruhi oleh *full day school* yang diterapkan oleh sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai persepsi siswa terhadap *full day school* pada stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganom Klaten, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara persepsi siswa terhadap *full day school* pada stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganom Klaten dimana nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05.

Sumbangan efektif variabel persepsi siswa terhadap *full day school* pada stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganom Klaten adalah sebesar 17,7% sedangkan sumbangan relatif pada variabel persepsi siswa terhadap *full day school* sebesar 100 % atau sama dengan 1.

Saran

1. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai salah satu acuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas *full day school* yang telah diterapkan di SMA Negeri 1 Karanganom Klaten. Guru-guru yang ada di sekolah mampu meningkatkan kemampuan mereka atau kreatifitas mereka dalam pembelajaran kelas sehingga program *full day*

school akan berjalan dengan baik. Hal ini akan memberikan perasaan nyaman pada peserta didik sehingga mereka tidak merasakan jenuh dan bosan saat pelajaran berlangsung. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan bagi seluruh tenaga pendidik di SMA Negeri 1 Karanganom Klaten.

2. Bagi Guru bimbingan dan konseling

Bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu acuan dalam membantu guru dalam mengembangkan kemampuan mengelola stress terhadap permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik dengan diadakannya layanan bimbingan pribadi dan sosial. Memberikan layanan bimbingan sebagai pencegahan terhadap stress akademik yang akan dialami oleh siswa. Memberikan layanan konseling bagi siswa yang mengalami stress akademik sehingga mampu membantu siswa untuk mengurangi stress yang dialaminya. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi salah satu pertimbangan dalam mencari solusi dari berbagai masalah yang berkaitan dengan stress akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih mampu mempersiapkan rencana pelaksanaan penelitian dengan mencari waktu penelitian yang efektif dan peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu memberikan instrument secara berkala untuk masing-masing skala penelitian demi menghindarkan responden dari kejenuhan dalam menanggapi

pernyataan, sebab dikhawatirkan banyaknya jumlah pernyataan yang harus ditanggapi akan mempengaruhi jawaban responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress : Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Aminingsih, Noventia. (2015). "Pengaruh Sistem Full Day School Terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas V Dengan Teman Sebaya di SD Muhammadiyah Pakel Program Plus Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kuswandi, Iwan. (2012). *Full Day School dan Pendidikan Terpadu*. Diambil dari <http://iwankuswandi.wordpress.com/2012/07/09/fulldayschooldanpendidikan-terpadu/>. Pada tanggal 29 Januari 2019
- Olejnik, S.N & Holsbuh, J.P. (2007). *Colleger rules second Edition How to study, survive, and success*. New York: Ten Speed Test.
- Manysur. (2014). *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Munib, Ahmad dkk. (2012). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang:Unnes Press.
- Musradinur, (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Prespektif Psikologi. *Jurnal edukasi*.
- Septiana, Ragella. (2011). *Pengelolaan Pembelajaran Full Day School Di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta*. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sudiana, I Nyoman. (2007). *Interaksi Belajar Mengajar*. Bali: Alfina Primatama.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriyanto, Eko dkk. (2009). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Cerdas Istimewa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak Kesebelas jilid 2*. Jakarta: Er langga.