



## PERBEDAAN TINGKAT STRES SISWA SMP YANG MENERAPKAN SISTEM *FULL DAY* DAN *HALF DAY SCHOOL*,

<sup>1</sup>Fitri Ayu, <sup>2</sup>Ririn Muthia Zukhra, <sup>2</sup>Veny Elita

1Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

2,3Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru

**Corresponding Author:** Fitri Ayu, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau.

E-Mail: [fitriayu3298@gmail.com](mailto:fitriayu3298@gmail.com)

**Received** 10 Desember 2021; **Accepted** 23 Desember 2021; **Online Published** 28 Januari 2022

### Abstrak

**Tujuan:** untuk mengetahui perbedaan tingkat stres siswa SMP yang menerapkan sistem full day dan half day school di Kabupaten Rokan Hulu. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian perbandingan atau perbedaan (Comparative study) dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah menggunakan minimum sampel yaitu 30 responden siswa SMP dengan sistem full day school dan 30 responden siswa SMP dengan sistem half day school yang diambil menurut kriteria inklusi. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan Mann-Whitney. Hasil: Tingkat stres siswa SMP dengan sistem full day yaitu terdapat 26 responden (86,7%) berada pada kategori stres tingkat sedang dan sebanyak 4 responden (13,3%) berada pada kategori tingkat stres ringan. Tingkat stres siswa SMP yang menerapkan sistem half day yaitu terdapat sebanyak 18 responden (60,0%) berada pada kategori tingkat stres ringan dan sebanyak 12 responden (40,0%) berada pada kategori tingkat stres sedang. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa SMP yang menerapkan sistem full day dan half day school dengan nilai p-value  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Kesimpulan: Tingkat stres siswa SMP yang menerapkan sistem full day berada pada tingkat stres sedang dan tingkat stres siswa SMP yang menerapkan sistem half day school berada pada tingkat stres ringan

**Keywords:** Full day, half day dan tingkat stres

### PENDAHULUAN

Peningkatan mutu pendidikan atau sekolah merupakan proses yang sistematis yang dilakukan secara terus menerus untuk meningkatkan kualitas proses belajar dengan tujuan agar target yang dimiliki sekolah dapat tercapai dengan efektif dan efisien sesuai dengan yang diharapkan oleh sekolah (Benawa, Peter & Makmun, 2018). Sistem pembelajaran di Indonesia sangat beragam, banyak lembaga pendidikan

yang menerapkan sistem dengan model yang sangat variatif, seperti *full day* dan *half day school* (Heru, Jatimi, Fiddaroini & Syamsudin, 2019). Sekolah dengan sistem *full day* menerapkan waktu belajar yang lebih lama dengan rata-rata 8,5 jam/hari lama yaitu pukul 07.00 WIB sampai dengan 15.30 WIB. Sedangkan sekolah dengan sistem *half day*, hanya berlangsung setengah hari dengan rata-rata waktu

belajar sekitar 6 jam/hari yaitu pukul 07.00 sampai dengan 12.30 WIB.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) yang berjudul perbedaan tingkat stres siswa ditinjau dari sistem belajar *full day* dan sistem belajar *half day* di MAN 2 model Medan dan SMA swasta Al-ulum Medan mendapatkan hasil bahwa tingkat stres siswa dengan sistem belajar *full day* berada pada kategori stres sedang sedangkan tingkat stres siswa dengan sistem belajar *half day* berada pada tingkat stres ringan. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Wardi & Ifdil, 2016). Stres merupakan suatu persepsi individu terhadap kebutuhannya yang dianggap sebagai suatu ancaman, tantangan dan pengrusakan (Potter & Perry, 2010).

Stres dapat dialami oleh berbagai kalangan usia mulai ibu-ibu, bapak-bapak, bahkan anak sekolah pun sering mengalami hal tersebut. Stres di sekolah dapat terjadi ketika seorang anak mempunyai tuntutan yang harus penuhi di sekolah (Nirmayanti, 2018). Sekolah memiliki tuntutan seperti peraturan yang ketat dan kaku yang harus dipatuhi. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan di sekolah akan memacu terjadinya stres. 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 (Aryani, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara terhadap 10 siswa yang menerapkan sistem *full day*

didapatkan data bahwa 9 dari 10 siswa dengan sistem *full day* terindikasi mengalami stres. Hal tersebut didasarkan dari respon 5 dari 9 siswa yang mengatakan siswa merasa kehilangan konsentrasinya ketika memasuki jam belajar siang, siswa juga merasa sangat lelah ketika pulang sekolah karena panjangnya waktu belajar di sekolah, merasa terbebani dengan banyaknya tugas sekolah, siswa juga mengatakan sering tidur jam 12 malam bahkan diatas jam 12 malam dikarenakan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, hal ini membuat kurangnya waktu istirahat dan siswa juga mengeluh sakit di bagian pundak, leher dan pegal-pegal di bagian kaki.

Kemudian 3 dari 9 siswa juga mengatakan mudah marah walaupun hanya dengan hal kecil dikarenakan merasa lelah, siswa juga mengeluh merasa pusing karena banyak beban pikiran dan kurang tidur. Kemudian yang menjadi beban pikiran siswa adalah ketika esoknya ada ujian disamping itu juga ada tugas sekolah, hal ini membuat siswa terkadang tidak belajar di malam hari nya karena sudah terlalu lelah. Siswa merasa cemas akan nilai ujian yang akan didapatkan. Selain itu ada 1 diantara 9 siswa yang terindikasi stres mengatakan sampai ingin berhenti sekolah karena terlalu lelah sekolah dengan banyaknya tugas sekolah dan waktu belajar yang panjang.

Studi pendahuluan juga dilakukan oleh peneliti kepada 10 siswa dengan sistem *half day* didapatkan 8 dari 10 siswa terindikasi mengalami stres. Hal ini dibuktikan oleh jawaban 5 dari 8 siswa mengatakan bahwa mereka merasa terbebani dengan banyaknya tugas sekolah yang diberikan oleh guru dan siswa juga merasa lelah ketika pulang dari sekolah. Adapun 1 diantara 8 siswa mengatakan merasa cemas jika akan melaksanakan ujian dan cemas dengan nilai ujian. Kemudian 1 dari 8 siswa yang terindikasi stres

mengeluh sakit di bagian pundak dan leher. Selain itu 1 dari 8 siswa mengatakan mudah marah walaupun dengan hal kecil ketika merasa sangat lelah.

Stres yang dirasakan anak sekolah dengan sistem *half day*, tergantung pada kesiapan atau kesanggupan individu menghadapi beban sekolah yang dihadapi, dengan kata lain anak yang bersekolah di sekolah yang menerapkan sistem *half day* memungkinkan mengalami stres. Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan tingkat stres siswa SMP yang menerapkan sistem *full day* dan *half day school*”.

## ISI

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah perbandingan atau perbedaan (*Comparative study*) dengan pendekatan *cross sectional*. Tujuan penelitian ini adalah untuk membedakan tingkat stres antara dua sampel yaitu siswa SMP yang menerapkan sistem *full day school* dan siswa yang menerapkan sistem *half day school*. penelitian dilakukan di Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Rokan Hulu yaitu MTS As-Shobiyah dan MTSN Rambah untuk sekolah dengan sistem *half day school*, kemudian SMPN 1 Bangun Purba dan SMPN 1 Rambah untuk sekolah dengan sistem *full day school*.

Jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan minimum sampel yaitu 30 siswa dengan sistem *full day* dan 30 siswa dengan sistem *half day*. Teknik pengambilan sampel adalah *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama pada setiap anggota

pupulasi untuk menjadi sampel pada penelitian yang dilakukan (Notoatmodjo,2018). Alat pengumpulan data berupa lembar kuesioner. Lembar kuesioner digunakan untuk variabel tingkat stres yang dibuat sendiri oleh peneliti dan terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reabilitas.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik responden

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah jenis kelamin. Hasil analisis univariat yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden *Full Day* dan *Half Day School* Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	<i>Full Day</i>		<i>HalfDay</i>		Total	
	N	%	n	%	n	%
Laki-laki	8	26,7%	7	23,3%	15	25%
Perempuan	22	73,3%	23	76,7%	45	75%
Total	30	100%	30	100%	60	100%

Dari data diatas dapat dilihat, 30 responden dengan sistem *full day* didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), Kemudian 30 responden dengan sistem *half day school* didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden juga berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 23 responden (76,7%).

## Gambaran tingkat stres

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden dengan Sistem *Full Day School***

Tingkat Stres	Jumlah	Presentase (%)
Sedang	26	86,7%
Ringan	4	13,3%
Total	30	100,0%

Dari data diatas dapat dilihat dengan sistem *full day school*, paling banyak siswa memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 26 responden (86,7%). Sementara itu ditemukan ada siswa yang memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 4 responden (13,3%).

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden dengan Sistem *Half Day School***

Tingkat Stres	Jumlah	Presentase (%)
Sedang	12	40,0%
Ringan	18	60,0%
Total	30	100,0%

Dari data diatas dapat dilihat dengan sistem *half day school*, paling banyak siswa memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 18 responden (60,0%). Sementara itu ditemukan ada siswa yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 12 responden (40,0%).

## Perbedaan tingkat stres siswa SMP yang menerapkan sistem *full day* dan *half day school*.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat stres Siswa SMP yang Menerapkan Sistem *Full Day* dan *Half Day School*.**

Sistem pembel ajaran	Tingkat stres				Total	p- valu e	
	Ringan		Sedang				
	n	%	N	%	n	%	
<i>Full day</i>	4	13,3	26	86,7	30	100	0,00
<i>Half day</i>	18	60,0	12	40,0	30	100	
Total	22	36,7	38	63,3	60	100	

Data diatas menunjukkan bahwa 30 responden dengan sistem *full day* mengalami stres tingkat ringan sebanyak 4 responden (13,3%), kemudian 26 responden (86,7%) mengalami tingkat stres sedang dan tidak ada responden yang mengalami tingkat stres berat. Jadi dapat disimpulkan mayoritas siswa dengan sistem *full day* berada pada tingkat stres sedang. Kemudian 30 responden dengan sistem *half day* mengalami tingkat stres ringan sebanyak 18 responden (60,0%) dan 12 responden (40,0%) mengalami tingkat stres sedang. Jadi mayoritas siswa dengan sistem *half day* berada pada tingkat stres ringan.

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* < 0,05 dengan nilai *p-value* = 0,000 yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres siswa SMP dengan sistem *full day* dan *half day school* dengan tingkat stres siswa dengan sistem *full day* berada pada tingkat stres sedang dan siswa dengan sistem *half day* berada pada tingkat stres ringan.

## PEMBAHASAN

Dari penelitian ini mendapatkan hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 22 responden (73,3%) untuk siswa dengan sistem *full day school* dan 23 responden (76,7%) dengan sistem *half day school*. Hasil penelitian ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Argalina (2019) yang berjudul gambaran tingkat stres pada siswa dalam penerapan *full day school* di SMA Negeri Kota Surakarta didapatkan hasil bahwa mayoritas stres dialami oleh responden yang berjenis kelamin perempuan.

Menurut Porrajab, Rabbani dan Kasmaiezhadfad (2014), perempuan lebih sensitif mengalami stres dari pada laki-laki, karena perempuan lebih banyak menggunakan perasaan saat menghadapi masalah sehingga perempuan selalu memikirkan masalah yang sedang dihadapi hal itu akan memicu datang nya stres.

Perempuan memiliki tingkat sensitif yang lebih besar dari pada laki-laki, kemudian perempuan memiliki sifat emosional dan sensitif terhadap lingkungan, hal lain yang mempengaruhi perempuan lebih banyak mengalami stres yaitu pendekatan pengelolaan stresnya yang berbeda terutama ketika menemui tekanan.

Hasil analisis univariat tingkat stres menunjukkan bahwa siswa SMP dengan sistem *full day school* dengan jumlah responden 30 orang, diantaranya 4 responden (13,3%) memiliki tingkat stres ringan, dan 26 responden (86,7%) memiliki tingkat stres sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP dengan sistem *full day school* mengalami stres sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Argalina (2019) yang berjudul gambaran tingkat stres pada siswa dalam penerapan *full day school* di SMA Negeri Kota Surakarta didapatkan hasil bahwa sebagian siswa SMA mengalami tingkat stres sedang.

Menurut Potter dan Perry (2010), stres sedang yaitu berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari.

siswa SMP dengan sistem *full day* lebih banyak mengalami stres disebabkan karena waktu belajar yang panjang ehingga membuat siswa mudah merasa bosan, membuat waktu istirahat berkurang, merasa mudah kelelahan, tidak memiliki waktu bermain, dan tugas sekolah yang banyak. Metode belajar pada sistem *full day* masih banyak menggunakan metode ceramah sehingga kurang memberi kesempatan untuk siswa belajar aktif, hal ini bisa jadi penyebab yang cukup besar terjadinya stres pada siswa (Refliandra & Muslimin, 2011).

Siswa SMP yang menerapkan sistem *half day school* juga mengalami stres dengan jumlah responden 30 orang, diantaranya 12 responden (40,0%) memiliki tingkat stres sedang dan 18 responden (60,0%) memiliki tingkat stres ringan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sari (2018) yang berjudul perbedaan tingkat stres siswa ditinjau dari sistem belajar *full day* dan *half day* di MAN 2 Model Medan dan SMA Swasta Al-Ulum Medan didapatkan hasil bahwa siswa dengan sistem *full day* berada pada tingkat stres sedang dan siswa dengan sistem *half day* berada pada tingkat stres ringan. Menurut Sholicha dan Suharningsih (2017) meskipun kesepakatannya tidak ada tugas sekolah tetapi siswa masih diberikan tugas sekolah yang banyak untuk dikerjakan di rumah, hal ini menurut peneliti dapat membuat siswa dengan sistem *half day* juga mengalami stres.

Stres ringan yaitu hanya berlangsung beberapa menit atau beberapa jam. Stres ringan yang dialami individu misalnya lupa, banyak tidur, dikritik oleh orang lain, tingkah atau perilaku yang berlebihan seperti makan yang berlebihan tidak seperti biasanya, penglihatan yang tajam. Stres ringan biasanya tidak

menimbulkan penyakit kecuali dihadapkan pada stressor secara terus menerus (Potter & Perry, 2010).

Hasil analisa bivariat untuk tingkat stres menggunakan uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa  $p\text{-value} < 0,05$ , dimana nilai  $p\text{-value}$  yang didapat pada penelitian ini yaitu 0,000 yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat stres yang signifikan antara siswa SMP yang menerapkan sistem *full day* dan *half day school*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Falah (2018) yang berjudul Perbedaan stress level siswa sekolah dasar antara *full-day* dan *half-day school* di Kabupaten Kuningan didapatkan hasil bahwa siswa dengan sistem *full day* cenderung memiliki *stress level* lebih tinggi dibandingkan dengan siswa dengan sistem *half day*.

#### SIMPULAN

1. Hasil univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 22 responden (73,3%) untuk siswa yang menerapkan sistem *full day school* dan pada sistem *half day* mayoritas responden juga berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 23 responden (76,7%).
2. Hasil univariat untuk tingkat stres menunjukkan bahwa tingkat stres yang dimiliki siswa dengan sistem *full day* berada pada kategori stres tingkat sedang sebanyak 26 responden (86,7%) dan yang berada pada kategori tingkat stres ringan sebanyak 4 responden (13,3%). Tingkat stres yang dimiliki siswa yang menerapkan sistem *half day* adalah berada pada kategori tingkat stres ringan sebanyak 18 responden (60,0%) dan yang berada pada tingkat stres sedang sebanyak 12 responden (40,0%).
3. Pada analisa bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* pada tingkat stres didapatkan nilai  $p$ -

value  $0.000 < 0.05$  yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres antara siswa SMP yang menerapkan sistem *full day* dan *half day school*. Dimana siswa SMP yang menerapkan sistem *full day* berada pada tingkat stres sedang, sedangkan siswa dengan sistem *half day* berada pada tingkat stres ringan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Argalina, B. M. (2019). Gambaran tingkat stres pada siswa dalam penerapan full day school di SMA Negeri Kota Surakarta. Skripsi. Surakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah
2. Aryani, F. (2016). Stres Belajar (Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling). Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
3. Benawa, A., Peter, R., & Makmun, S. (2018). The effectiveness of full day school system for students' character building. IOP conference Series: Materials science and engineering. Diperoleh tanggal 11 September 2019 dari doi:10.1088/1757-899X/288/1/012160
4. Heru, A. J. M., Jatimi, A., Fiddaroini, N. F., & Syamsudin, A. (2019). Relationship between the application of a full day school system and stress levels in junior high school. Jurnal Ners 14 (3), 374-377.
5. Nirmayanti. (2018). 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. Skripsi. Kalimantan Timur: Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur
6. Notoatmodjo, S. (2018). Metode penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). Fundamental keperawatan. Vol.2. (Ed.7). Jakarta: Salemba Medika.
8. Pourrajab, M., Rabbani, M., & Kasmaiezhadfar, S. (2014). Different effects of stress on male and female students. International Journal for the Advancement of Counselling 3(3),31-39. Diperoleh tanggal 11 September 2019 dari <https://www.researchgate.net/publication/263773>

9. Reflianda, R., & Muslimin, Z. I. (2011). Perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah dasar yang bersistem full day dan half day. *Jurnal Psikologi Proyeksi* 6(1). Diperoleh tanggal 07 Juni 2020 dari <http://fpsi.unissula.ac.id/images/61zidni%20imman%2040-44.pdf>
10. Sari, P. K. A., & Falah, F. I. (2018). Perbedaan stress level siswa sekolah dasar antara full-day dan half-day school di kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmiah Educater*. 4(2), 142-148. Diperoleh tanggal 11 September 2019 dari <file:///C:/Users/ACER/Downloads/413-Article%20Text-791-2-10-20190321.pdf>
11. Sari, S. E. (2018). Perbedaan tingkat stres siswa ditinjau dari sistem belajar full day dan sistem belajar half day di MAN 2 model Medan dan SMA swasta Al-Ulum Medan. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area.
12. Sholicha, L., & Suharningsih. (2017). Pengaruh sistem full day school terhadap perkembangan sosial siswa di SMP Al-Falah Delta Sari Sidoarjo. *Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 5(1). Diperoleh tanggal 09 September 2019 dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-kewarganegaraan/article/view/18299>
13. Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Conditions In Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190-194. Diperoleh tanggal 17 Januari 2020 dari <https://www.neliti.com/publications/162924/stress-conditions-in-students-completing-thesis>

