

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

Dr. Henry Sudiyanto¹, Devinta Ristriyanti²

^{1,2}Program Sudi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

ABSTRACT

This study aimed to determine the differences in stress levels in full day school and half day school students. This study used 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. The data analyzed by 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.

A. 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 dari pada 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. Stress atau tertekan juga bisa saja dialami oleh siswa yang

bersekolah di sekolah umum (*half-day*) tergantung pada kesiapan individu dalam mengahdapi 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*..

B. 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-masih 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 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 megirimkan 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.

C. HASIL PENELITIAN

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

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

Berdasarkan tabel 1 diatas yang merupakan hasil rekapitulasi jawaban dari kuesioner yang disebarluaskan, menunjukkan bahwa hampir sebagian besar siswa full day school memiliki stres sedang yaitu sebesar 15 (71,43%).

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

Faktor Stres	Jumlah	Prosentase (%)
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.

Tabel 3 Perbedaan Tingkat Stres Pada Siswa Full Day School SDN Kauman 1 Kota Mojokerto Dan Half Day School SDN Tangungan 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.

D. PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Siswa Full Day School SDN Kauman 1 Kota Mojokerto.

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Stres adalah salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa sudah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. *Full-day school* itu sendiri adalah program sekolah di mana proses pembelajaran dilaksanakan sehari penuh (Hidayah, 2017) yang artinya, sekolah yang dikemas sepanjang hari tersebut bisa mengakibatkan anak stres dan waktu bermain anak-anak akan lebih banyak dihabiskan di lingkungan sekolah dari pada di luar sekolah. Sesuai dengan hasil penelitian ini yaitu

perbedaan tingkat stres pada siswa full day school SDN Kauman 1 Kota Mojokerto menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang sebesar 15 (71,43%). Hal ini dapat menjadi pintu yang paling jelek bagi tumbuh kembang anak, khususnya anak-anak yang masih duduk di sekolah dasar (SD).

Pendapat lain diperkuat dalam penelitian Miller dan Smith (1994) kaitannya dengan beban akademik yang berat menyatakan bahwa seorang anak sangat mungkin mengalami stress yang 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 kecemasan dan beban akademik yang dimiliki oleh siswa sehingga apa yang dikhawatirkan oleh orang tua tidak terjadi.

Full day school juga memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positifnya *Full day school* merupakan program pendidikan yang seluruh aktivitas berada disekolah (sekolah sepanjang hari). Dengan pendekatan ini maka seluruh program dan aktivitas anak di sekolah mulai dari belajar, bermain, makan dan ibadah dikemas dalam suatu sistem pendidikan. Dengan sistem ini pula diharapkan mampu memberikan nilai-nilai kehidupan yang islami pada anak didik secara utuh dan terintegrasi dalam tujuan pendidikan. Konsep pendidikan yang dijalankan sebenarnya adalah konsep *effective school*, yakni bagaimana menciptakan lingkungan yang efektif bagi anak didik. Sebagaimana konsekuensinya, anak-anak didik diberi waktu lebih banyak dilingkungan sekolah (Antologi, 2013). Dan dampak negatifnya adalah Sekolah full day memiliki beberapa kekurangan karena sekolah tersebut menerapkan kurang lebih 9 jam belajar dalam sehari, yakni mulai dari jam 07.00-16.00 WIB. Hal ini berarti siswa lebih lama tinggal di sekolah dan mengurangi waktu mereka untuk bermain dan

menyosialisasikan pribadi mereka dengan teman-teman atau orang-orang disekitar rumahnya.

Dari beberapa pengamatan diberbagai tempat, perbedaan alokasi waktu pada siswa disekolah ful day dan half day (sekolah negeri) tentunya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Penelitian ini juga berpendapat bahwa siswa juga tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggungjawab seperti tugas sekolah yang harus diselesaikan.

2. Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Siswa Full Day School SDN Tangungan Kabupaten Mojokerto.

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Stres adalah salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa sudah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. *Half day school* yaitu merujuk kepada definisi sekolah regular pada umumnya yang biasa diterapkan di Indonesia, yaitu sekolah yang waktu belajarnya mulai pagi hingga siang hari saja, yaitu pukul 07.00 sampai 13.00 WIB. Akan tetapi kegiatan belajar hanya dilaksanakan di ruang kelas yang tetap, dan proses pembelajaran yang terus-menerus dengan waktu istirahat yang sebentar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori stres yang dialami oleh siswa *half day school*. Hanya berada di dua kategori, dari total responden yang mana 80,95% mengalami stres dengan kategori “ringan”, sedangkan 19,05% lainnya berada pada di kategori “sedang”. Dari data pernyataan yang ada di sekolah half day school memiliki skor tertinggi yaitu 80,95% yang mana pada skor ini siswa memiliki tingkat stres ringan.

Pada sekolah regular, siswa memiliki nilai yang lebih tinggi karena waktu pulang lebih awal sehingga siswa akan mempunyai waktu senggang yang lebih banyak. Pada saat jam pelajaran, anak sekolah regular mempunyai banyak

kesempatan untuk berkelompok, baik dalam mengerjakan tugas maupun bermain, bahkan mungkin bersaing untuk mendapatkan nilai yang baik dalam berkelompok mereka belajar untuk mengungkapkan pendapat mereka kepada orang lain. Dalam persaingan itu mereka belajar untuk mendapatkan target yang akan dicapai, setelah target itu tercapai maka mereka akan belajar menghargai jeri payah seseorang dalam mencapai tujuannya. Sehingga dalam satu lingkungan, anak bisa mempelajari berbagai hal, mulai dari kerjasama sampai persaingan (Widyamulya, 2009).

Half day school pun memiliki dampak positif dan negatif yaitu menurut penelitian cover dan murphy (2000) menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri dan perencanaan diri, maka semakin positif gambaran diri seseorang dan cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Menurut beberapa pengamatan, anak yang bersekolah non full day memiliki waktu lebih banyak untuk melatih jiwa sosialnya (berinteraksi dengan keluarganya atau teman sebaya disekitar rumah). Hal tersebut juga memungkinkan adanya kontrol pola makan dari orang tua sehingga diharapkan anak memiliki status gizi yang baik yang akan mempengaruhi tingkat kecerdasan dan kemampuannya dalam menangkap pelajaran menjadi lebih baik. Dampak negatifnya yaitu sekolah half day tidak memiliki konsep program pendidikan yang sama dengan sekolah full day yaitu program pendidikan yang seluruh aktivitas berada di sekolah (sekolah sepanjang hari) dengan ciri *integrated activity* dan *integrated curriculum*. Dengan pendekatan ini maka seluruh program dan aktivitas di sekolah mulai dari belajar, bermain, makan, dan ibadah dikemas dalam suatu sistem pendidikan. (Ahmadi, dkk. 2001. Ilmu Pendidikan. Rineka Cipta. Jakarta).

3. Menganalisis Perbedaan Tingkat Stres Pada Siswa Full Day School SDN Kauman 1 Kota Mojokerto dan Half Day School SDN Tangungan Kabupaten Mojokerto.

Hasil penelitian didapatkan nilai uji Wilcoxon diperoleh hasil *p value* 0,001, pengambilan keputusan melihat derajat kesalahan ($\alpha=0,05$) dan *p value* <0,05. Jadi dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres pada siswa full day school SDN Kauman 1 Kota Mojokerto dan half day school SDN Tangungan Kabupaten Mojokerto. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami setiap siswa individu berbeda walaupun pada dasarnya mereka masih dalam sistem pembelajaran full day school maupun half day school.

Dalam penelitian ini didapatkan fakta yang ditemukan yaitu karakteristik tingkat stres yang ditemukan di *full day school* yang mana ditemukan sebagian besar adalah memiliki stres kategori sedang dan untuk *siswa half day school* sebagian besar memiliki kategori risiko ringan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang membuat siswa memiliki tingkat stres yang berbeda. Hal itu dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang memicu stres pada siswa diantaranya yaitu faktor internal yang mana berisi tentang, pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternalnya ialah pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba.

Stres merupakan suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut (Slamet, 2008). Stres dapat dialami oleh berbagai kalangan usia, mulai dari karyawan, bapak-bapak, ibu-ibu, bahkan anak sekolah pun sering mengalami hal tersebut. Berbagai faktor penyebab stres juga bermacam – macam misalnya di lingkungan sekolah, stres dalam belajar merupakan bentuk interaksi antara individu

dengan lingkungan yang dinilai sebagai sesuatu yang membebani kemampuan yang cenderung dimiliki ketika siswa sedang mengalami atau menghadapi kegiatan yang berhubungan dengan pembelajaran atau sekolah (Kusz, 2009).

Berkaitan dengan stress level yang dialami oleh siswa, Kuzs (2009) yang berpendapat bahwa stress memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif yang diakibatkan oleh stress selain ciri seseorang yang normal dari kehidupan sehari – hari anak, namun stres yang berlebihan dapat memiliki efek langsung dan jangka panjang pada kemampuan beradaptasi anak-anak terhadap situasi baru. Walaupun demikian bagi seseorang yang tidak siap dan tidak mampu menanganinya, stress bisa menjadi sesuatu yang berbahaya terlebih bagi anak dibawah 10 tahun (Jewwet & Peterson, 2003).

Kupriyanov dan Zhdhanov (2014) menyimpulkan bahwa hasil reaksi tubuh terhadap sumber stres yang berdampak baik jika yang dialami seorang tersebut, maka terjadilah peningkatan kerja dan kesehatan. Sebaliknya jika seseorang mengalami stres yang buruk, maka akan mengakibatkan buruknya kinerja kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain. Timbulnya stres yang berdampak positif atau negatif ditentukan oleh jumlah tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stres. Stres dapat mengakibatkan gangguan jiwa akibat adanya penyimpanan emosi.

Respon terhadap stres menurut (Barriyah 2013) adalah respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan individu sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi, maupun perilaku.

Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi: tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai tinggi, kecemasan menghadapi ujian, dan manajemen waktu. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat respon stres akademik yaitu fisik, emosi, dan perilaku.

E. PENUTUP

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 JPSD 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 University.
- 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.