

## GAMBARAN STRES BELAJAR PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL* DI LABUHANHAJI

Hanna Amalia, Syarifah Zainab, Riza Maulida Ulva  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
*hanna.amalia@gmail.com*

### Abstrak

*Full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajarnya berlaku dari pagi hingga sore dengan durasi istirahat 2 jam perhari dan ekstrakurikuler 2 jam perminggu. Jam belajar di *full day school* bukan merupakan waktu belajar yang normal karena melebihi kapasitas untuk belajar. Hal ini menyebabkan siswa *full day school* lebih rentan terkena stres belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran stres belajar pada siswa *full day school*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu *case study* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dengan jumlah subjek 3 orang siswa *full day school* di Labuhanhaji. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara yang bersifat terstruktur dan observasi. Hasil penelitian dari ketiga subjek menunjukkan bahwa gambaran stres yang dialami yaitu dari gejala fisik, gejala kognitif dan gejala emosi. Subjek pertama hanya memperlihatkan gejala fisik dan kognitif yang bersumber dari faktor mata pelajaran dan faktor teman. Sedangkan subjek kedua dan ketiga memperlihatkan ketiga gejala tersebut yaitu gejala fisik, gejala kognitif dan gejala emosi. Subjek kedua bersumber dari faktor pelajaran, kurang istirahat, faktor teman, interaksi guru dan fasilitas sekolah. Subjek ketiga bersumber dari faktor belajar dan mata pelajaran, kepikiran tentang pelajaran, faktor lingkungan, interaksi guru serta fasilitas sekolah.

Kata kunci : *Stres Belajar, Full Day School*

### Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam membangun suatu bangsa yang cerdas, mengingat tingkat pendidikan dalam usaha membina dan membentuk manusia yang lebih berkualitas, maka masalah pendidikan menjadi pusat perhatian khususnya di Negara Indonesia. Sesuai dengan Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional RI No 20 Tahun 2003 Bab 11 Pasal 3 yaitu Pendidikan Nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Di Indonesia terdapat beberapa tahapan pendidikan yaitu TK, SD, SMP dan SMA, ada juga sebagian orang tua yang memasukkan anaknya terlebih dahulu di sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Pada umumnya anak-anak hanya bersekolah di tempat pendidikan yang umum saja, tetapi ada juga anak ingin mendapatkan ilmu lebih dengan cara

masuk ke sekolah yang sederajat namun metode pembelajarannya yang lebih efektif lagi, misalnya *full day school*, *boarding school*, sekolah unggulan dan lain-lain. Pada dasarnya sekolah tersebut setara dengan sekolah SMA dan SMP umumnya, hanya saja jam pembelajarannya yang lebih lama dan metode pembelajaran yang mendalam. Program sekolah sepanjang hari (*full day school*) merupakan program pendidikan yang seluruh aktivitasnya berada di sekolah sepanjang hari sejak pagi sampai sore.

*Full day school* merupakan sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45-15.00 dengan waktu istirahat setiap dua jam sekali. Hal yang diutamakan dalam *full day school* adalah pengaturan jadwal mata pelajaran dan pendalaman (Baharudin, 2010). *Full day school* adalah sekolah yang jam pembelajarannya mulai dari 7-9 jam, karena jam pelajarannya dari pukul 08.00 WIB sampai pukul 17.00 WIB. Jam pembelajaran di *full day school* bukanlah waktu belajar yang normal bagi siswa karena melebihi dari jam belajar normal.

Pengamatan anak Seto Mulyadi mengatakan, jam pelajaran bagi siswa tingkat menengah di Indonesia jauh melampaui batas normal. Para siswa di negeri ini rata-rata harus menjalani sekitar 1.400 jam pelajaran setiap tahunnya. Padahal, panduan yang dibuat UNESCO menyarankan jam pelajaran yang ideal sebesar 800 jam setiap tahunnya. “jam pelajaran di Indonesia itu termasuk yang paling tinggi di seluruh dunia” (TEMPO.CO).

Stres merupakan hal yang rentan terjadi pada siswa karena pada dasarnya siswa terkena stres dalam hal belajar, belajar yang terus menerus, pekerjaan sekolah yang setiap hari dan bahkan ada jam tambahan untuk belajar (Alvin, 2007). Stres adalah suatu tekanan yang menekan dalam diri individu, hal ini karena tidak seimbangnya antara harapan yang ingin dicapai oleh individu dengan kenyataan yang diterima. Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya pekerjaan rumah (PR) saat menjelang ujian akhir dan hal-hal yang lainnya.

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar pada siswa *full day school* di Labuhanhaji dan untuk mengetahui faktor penyebab stres belajar pada siswa *full day school* di Labuhanhaji.

## **Kajian Pustaka**

### *Stres*

Dalam pengertian umum, stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dari dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah (McGrath, 2003).

Stres ringan adalah situasi di mana seseorang mengalami stres yang jumlahnya sedikit sehingga tidak mempengaruhi fisik dan jiwanya. Stres ringan tidak menyerap energi dan sumber-sumber yang dimiliki orang. Stres ringan juga dirasakan kurang menantang sehingga orang bisa menjadi bosan. Sebagai contoh seseorang yang sangat ringan dan rutin namun tidak sesuai dengan pendidikan dan kompetensinya akan mengalami kebosanan sehingga dapat menimbulkan stres (Wirawan, 2010).

Menurut Luthan (dalam Manurung, 2011) mengatakan bahwa stres adalah suatu tanggapan dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam proses psikologi, sebagai konsekuensi dari tindakan lingkungan, situasi atau peristiwa yang terlalu banyak mengadakan tuntutan psikologis dan fisik seseorang.

Sindrom adaptasi umum atau Teori Selye, menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa memedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. *Respon* tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan *stressor* atau penyebab tertentu (Issac, 2004).

Menurut Wirawan (2010) gejala-gejala stres tersebut dibagi menjadi tiga gejala, diantaranya, gejala fisik yaitu ditandai dengan detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, mulut dan kerongkongan kering, keringat dingin, sesak nafas, sakit kepala, sakit perut, gemetar dan insomnia. Kemudian yang kedua gejala kognitif ditandai dengan pikun, penilaian buruk, konsentrasi buruk, kreativitas menurun, menurunnya kinerja, menurunnya kemampuan untuk memecahkan permasalahan, frustrasi, penarikan diri, tidak kreatif dan inovatif, teledor, disorganisasi, mudah tersinggung dan menurunnya kemampuan untuk memecahkan masalah. Dan yang ketiga adalah gejala emosi ditandai dengan marah, depresi, instabilisasi emosi, menarik diri, gelisah, kekhawatiran, prasangka buruk dan penilaian buruk.

Sumber-Sumber Stres yaitu *stressor* atau yang di maksud dengan sumber stres adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya *respon* stres. *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, di sekolah, di rumah, dalam kehidupan sosial dan di lingkungan luar lainnya (dalam Rice, 2002).

Dua faktor yang menyebabkan terjadinya stres yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal tentang pemenuhan kebutuhan-kebutuhan seseorang dan yang menjadi kepuasan yang ada pada diri seseorang sedangkan faktor eksternal bagaimana lingkungan fisik, lingkungan sosial dan kegiatan di luar belajar (Wilks dalam Chalagus, 2011).

Stres belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikannya (Muhibbun, 2015). Dalam buku Zakiah Darajat (2001) menyatakan bahwa stres belajar diistilahkan sebagai stres di lingkungan sekolah. Darajat, Hawari dan Munandar (2001) juga menjabarkan macam-macam bentuk dari stres yang di antaranya adalah merasa takut menghadapi ujian, merasa tidak percaya diri dalam tindakannya, merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas, kecewa dan merasa gurunya tidak adil.

Faktor-faktor penyebab stres belajar menurut Wilks (dalam Chalagus, 2011), menyatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi terhadap pengalaman stres siswa, tetapi secara khusus stres akademik yang dialami berkaitan dengan manajemen waktu, masalah keuangan, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, kegiatan sosial, penyesuaian dengan lingkungan sekolah, dan kurangnya dukungan.

Secara peristiwa stres terjadi awalnya timbul secara lambat, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Namun meskipun demikian dari pengalaman praktek psikiatri, para ahli mencoba membagi stres tersebut dalam enam tahapan. Setiap tahapan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan, termasuk dalam hal ini stres belajar (Amberg dalam Hawari, 2001).

Tahap stres awal merupakan tahap pertama yaitu merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti gugup berlebihan, dalam tahap kedua dampak stres yang mulai ditimbulkan adalah keluhan-keluhan yang dikarenakan energi yang tidak cukup lagi sepanjang hari, pada tahap ketiga keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala seperti, perasaan tegang (tidak sampai jatuh pingsan, pada tahapan keempat ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri yaitu, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, perasaan negatif, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam dan perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tahap kelima merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan keempat diatas, yaitu kelelahan yang mendalam, kurang mampu untuk menjalani pekerjaan yang sederhana, perasaan takut yang semakin menjadi seperti panic, dan di tahapan yang terakhir ini merupakan tahapan puncak

yang merupakan keadaan gawat darurat tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU.

### *Full Day School*

*Full day school* dapat diartikan dengan sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45-15.00 dengan waktu istirahat setiap dua jam sekali. Sekolah dapat mengatur jadwal pelajaran dengan leluasa, disesuaikan dengan bobot mata pelajaran dan ditambah dengan pendalaman materi. Pengaturan jadwal mata pelajaran dan pendalaman merupakan hal yang diutamakan dalam *full day school* (Baharudin, 2010).

Karakteristik *full day school* menurut Muslihin Al Hafizh (2013) menyatakan bahwa *full day school* jika ditinjau dari aspek kelembagaan, kepemimpinan, dan manajemennya berfokus pada konsep yang mengedepankan kemuliaan akhlak dan prestasi akademik. Kepemimpinan sekolah diimbangi dengan peningkatan kualitas kepribadian kemampuan manajerial, dan pengetahuan konsep pendidikan kontemporer yang didukung dengan kegiatan *short-course*, orientasi program, dan studi banding yang dilaksanakan secara kontiniu. Kualitas sumber daya manusia *full day school* dipilih dari guru-guru bidang studi yang profesional. Peningkatan kualitas tenaga pendidikan seperti tenaga ahli, perpustakaan, laboratorium, dan administrasi juga menjadi prioritas dalam *full day school*.

Tujuan *full day school* menurut Dionisios Loukeris dkk (2009) mengungkapkan bahwa tujuan pelaksanaan pendidikan *full day school* adalah untuk menguatkan pengetahuan dan keterampilan siswa (belajar, intervensi mengajar tambahan bahasa dan matematika, mengajar konsolidasi, program individual oleh guru sekolah dari kelas sore). Selanjutnya, adanya pengayaan materi pokok dengan mata pelajaran yang dikhususkan pada budaya dan sosial (bahasa inggris, olahraga, musik, tari, studi teater, seni, teknologi baru dalam pendidikan), sesuai dengan kebutuhan dan minat siswa serta diajarkan oleh guru khusus.

Khusnul Mufidati (2013) menyatakan bahwa sistem pembelajaran dalam *full day school* menerapkan konsep dasar *Integrated-Activity* dan *Integrated-Curriculum*. Hal inilah yang membedakan dengan sekolah pada umumnya. Dalam *full day school* semua program dan kegiatan siswa di sekolah, baik belajar, bermain, beribadah dikemas dalam sebuah sistem pendidikan. Hal yang ditekankan adalah siswa selalu berprestasi dengan pembelajaran yang berkualitas dan diharapkan akan terjadi perubahan positif dari setiap siswa.

Baharudin (2010) menyatakan bahwa konsep pengembangan dan inovasi pembelajaran sistem *full day school* didesain untuk mengembangkan kreativitas anak peserta

didik yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor. *Full day school* memiliki keunggulan dan beberapa nilai plus diantaranya, anak mendapatkan pendidikan kepribadian yang bersifat antisipatif terhadap perkembangan sosial budaya yang ditandai dengan derasnya arus informasi dan globalisasi. Potensi anak tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan sekolah. Perkembangan bakat, minat, dan kecerdasan terantisipasi sejak dini melalui pantauan program bimbingan dan konseling. Sistem lembaga yang terbukti efektif dalam mengaplikasikan kemampuan siswa dalam segala hal, seperti yang mencakup semua ranah baik kognitif, afektif maupun psikomotorik dan juga kemampuan bahasa asing.

Namun demikian, sistem pembelajaran model *full day school* ini tidak terlepas dari kelemahan atau kekurangan antara lain: Sistem *full day school* sering kali menimbulkan rasa bosan pada siswa. Sistem pembelajaran dengan pola *full day school* membutuhkan kesiapan yang sangat matang baik itu dari segi fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus karena lebih mengemukakan pendapat dari siswa dan juga jadwal kegiatan pembelajaran yang padat dan penerapan sanksi yang konsisten dalam batas tertentu akan menyebabkan siswa menjadi jenuh. Sistem *full day school* memerlukan perhatian dan kesungguhan manajemen bagi pengelola pembelajaran, agar proses pembelajaran pada lembaga pendidikan yang berpola *full day school* berlangsung optimal, sangat dibutuhkan perhatian dan curahan pemikiran terlebih dari pengelolaannya, bahkan pengorbanan baik fisik, psikologis, material dan lainnya. Tanpa hal demikian, *full day school* tidak akan mencapai hasil optimal bahkan boleh jadi hanya sekedar rutinitas yang tanpa makna.

## **Metode Penelitian**

### *Pendekatan Penelitian*

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus (*case study*). Menurut Arikunto (2006) metode studi kasus sebagai salah satu jenis pendekatan deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga dan gejala tertentu.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, yaitu menggambarkan bagaimana gambaran stres pada siswa *full day school*. Menurut Davit (dalam Moleong, 2010:5) penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar ilmiah dengan menggunakan metode alamiah dan dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi serta dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada.

### *Subjek Penelitian*

Subjek pada penelitian ini adalah 3 orang siswa *full day school*. Peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* untuk menentukan subjek penelitian. *Non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan Sampling dengan cara tidak memberi semua peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2013).

Teknik *non-probability sampling* yang peneliti gunakan dalam pengambilan subjek penelitian menggunakan cara *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Maka pemilihan subjek diambil dengan beberapa pertimbangan yang sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu: a) Siswa yang sekolah di *full day school* di Labuhanhaji; b) Siswa yang kelas 3 *full day school*; c) Berjenis kelamin perempuan; d) Memiliki atau memperlihatkan tanda-tanda stres bersekolah di *full day school* (dari data *preasesment*); e) Bersedia untuk dijadikan subjek penelitian.

### *Teknik Pengumpulan Data*

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah metode wawancara dan observasi. Menurut Suryabrata (2006) mendefinisikan wawancara sebagai metode yang mendasarkan diri pada laporan verbal, dimana terdapat hubungan langsung antara peneliti dengan subjek yang diteliti. Jenis wawancara ini bersifat terstruktur yaitu peneliti telah mengetahui tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara pengumpul data, telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan. (Sugiyono, 2013). Pada saat wawancara peneliti menggunakan alat rekam dan buku catatan, peneliti juga mewawancara *autoanamnesa* dan *alloanamnesa* untuk melengkapi data penelitian.

Menurut Hadi yang dikutip oleh Sugiyono (2011) mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologi dan psikologis. Observasi yang dilakukan oleh peneliti untuk pengumpulan data pada saat melakukan wawancara dengan subjek penelitian, dimana observasi menggunakan lembaran observasi. Hal-hal yang diobservasi adalah penampilan fisik subjek saat wawancara, kondisi emosi subjek saat wawancara, perilaku subjek saat wawancara dan lingkungan sekitar subjek.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2016 sampai Mei 2017. Bertempat di kota Labuhanhaji, Aceh Selatan. Peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dalam menganalisis data. Data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, dalam penelitian ini di analisis dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan cara data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan informasi dideskriptifkan secara menyeluruh. Data wawancara dalam penelitian adalah sumber data utama yang menjadi bahan analisis data untuk menjawab permasalahan. Dalam analisis data, penelitian menggunakan *coding* sebagai proses penganalisaan. Menurut Strauss dan Corbin (Sugiyono, 2010) terdapat 3 (tiga) jenis proses analisis data (*coding*) yaitu *open coding*, *axial coding* dan *selective coding*.

Metode yang digunakan untuk menguji keterpercayaan penelitian ini adalah triangulasi data. Triangulasi adalah usaha mengecek kebenaran data atau informasi yang di peroleh penelitian dari berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin bias yang terjadi pada saat pengumpulan data. Triangulasi meliputi empat hal yaitu triangulasi metode, triangulasi antar penelitian, triangulasi sumber data dan triangulasi teori (Sugiyono, 2008:241). Teknik triangulasi dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data, metode dan teori) yang berbeda-beda untuk mendapatkan dari satu sumber yang sama. Peneliti menggunakan wawancara, observasi untuk mendapatkan data.

### **Hasil Penelitian**

Penelitian gambaran stres belajar pada siswa *full day school* SMA Labuhanhaji ini di lakukan di Labuhanhaji Tengah, yang berdomilisi di Desa Ujung Batu. Waktu belajar mulai dari pukul 07.45 WIB sampai pukul 16.45 WIB, dan ekstrakurikuler 2 jam dalam seminggu. Waktu istirahat dua kali dalam satu hari yaitu pukul 10.4 –11.00 WIB dan pukul 01.00-01.30 WIB untuk istirahat sholat dan makan. Di sekolah peneliti melakukan observasi awal untuk melihat bagaimana tingkah laku yang terlihat pada subjek pada saat sedang belajar.

Subjek pertama berdomilisi di Peulumat, Labuhanhaji Tengah. Rumah subjek terletak jalan Nasional tidak jauh dari SMP N 1 Peulumat. Subjek kedua berdomilisi di Kauman, Labuhanhaji. Jalan menuju rumah subjek masuk lorong sekitar 150 meter dari jalan Nasional. Subjek ke tiga berdomilisi di Kampung Pisang, jalan masuk rumah subjek dari jalan Nasional sekita 150 meter dan rumah paling ujung.



**Tabel 1. Hasil Penelitian**

	SUBJEK 1 (IS)	Subjek 2 (CUSR)	Subjek 3 (SHR)
Gejala	<ul style="list-style-type: none"><li>- Merasa pusing</li><li>- Sakit kepala</li><li>- Mudah lupa</li><li>- Keringat dingin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mual</li><li>- Pusing</li><li>- Perubahan detak jantung</li><li>- Kerongkongan kering</li><li>- Keringan dingin</li><li>- Kesulitan tidur</li><li>- Mudah lupa</li><li>- Sulit berkonsentrasi</li><li>- Kreatifitas menurun</li><li>- Suka menyendiri</li><li>- Mudah marah</li><li>- Berprasangka buruk</li><li>- Menangis tiba-tiba</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mual</li><li>- Perubahan detak jantung</li><li>- Keringat dingin</li><li>- Kerongkongan kering</li><li>- Sakit kepala</li><li>- Kesulitan tidur</li><li>- Mudah lupa</li><li>- Sulit berkonsentrasi</li><li>- Kreatifitas menurun</li><li>- Berpikiran negatif</li><li>- Suka menyendiri</li><li>- Gelisah</li><li>- Mudah marah</li><li>- Suka menyendiri</li><li>- Menangis tiba-tiba</li></ul>

Berdasarkan hasil tabel diatas penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek merasa stres dalam belajar. Karena masing-masing subjek mengungkapkan gejala yang sama hanya saja salah satu dari subjek penelitian tidak terlalu banyak memperlihatkan gejala stres. Sedangkan pada subjek ke 2 dan ke 3, terlihat beberapa dari gambaran stres yang dialami karena tekanan belajar yang terlalu padat dan waktu istirahat yang sangat kurang.

Sumber stres yang berasal dari ketiga subjek tersebut adalah dari sekolah, sosial, maupun beberapa penyebab lainnya, yang menyebabkan subjek memiliki keluhan dengan kondisi fisik maupun psikologis. Subjek pertama tidak terlalu terpengaruh dengan cara interaksi guru dan juga dengan fasilitas sekolah. Akan tetapi ketiga subjek tidak ada penyebab stress yang berasal dari orang tua.

Dari hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti, peneliti menemukan bahwa dampak stres belajar pada subjek pertama yaitu mudah lupa dan mengalami tekanan. Dari subjek kedua dampak stress belajar yaitu sulit memahami pelajaran, kesehatan menurun, sulit tidur, prestasi menurun, berfikir negatif, semangat menurun dan fasilitas kurang. Selanjutnya pada subjek ketiga dampak yang terlihat yaitu pusing, terbawa pikiran, prestasi menurun, mudah lupa, tekanan belajar, interaksi guru, kurangnya fasilitas. Dari ketiga subjek yang diteliti terlihat bahwasanya subjek pertama tidak bermasalah terhadap fasilitas yang kurang di sekolah dan cara interaksi guru dalam mengajar.

## **Pembahasan**

Berdasarkan temuan peneliti yang sudah dipaparkan pada bagian sebelumnya, maka metode yang di terapkan dalam *full day school* yang hasur di perbaiki lagi karena dengan

waktu-waktu tertentu dapat menyebabkan siswa bosan dan mudah mengalami stres belajar. Menurut Wirawan (2010) gejala-gejala stres tersebut dibagi menjadi tiga gejala, diantaranya : (a) gejala fisik; (b) gejala kognitif; dan (c) gejala emosi. Gejala fisik ditandai dengan detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, mulut dan kerongkongan kering, keringat dingin, sesak nafas, sakit kepala, sakit perut, gemetar dan insomnia. Gejala kognitif ditandai dengan pikun, penilaian buruk, konsentrasi buruk, kreativitas menurun, menurunnya kinerja, menurunnya kemampuan untuk memecahkan permasalahan, frustrasi, penarikan diri, tidak kreatif dan inovatif, teledor, disorganisasi, mudah tersinggung dan menurunnya kemampuan untuk memecahkan masalah. Gejala emosi ditandai dengan marah, depresi, intabilisasi emosi, menarik diri, gelisah, kekhawatiran, prasangka buruk dan penilaian buruk.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian gambaran stress belajar pada siswa *full day school* adalah sebagai berikut, yaitu yang pertama gejala-gejala stres, Subjek 1 mengalami gejala fisik seperti merasa pusing dan sakit kepala. Sedangkan pada subjek ke 2 mengalami gejala fisik seperti mual, pusing, perubahan detak jantung, kerongkongan kering, keringat dingin dan kesulitan tidur. Selanjutnya pada subjek ke 3 mengalami gejala fisik seperti mual, perubahan detak jantung, keringan dingin, kerongkongan kering, sakit kepala dan kesulitan tidur.

Gejala kognitif ditandai dengan pikun, penilaian buruk, konsentrasi buruk, kreativitas menurun, menurunnya kinerja, menurunnya kemampuan untuk memecahkan permasalahan, frustrasi, penarikan diri, tidak kreatif, teledor, disorganisasi, perasaan terjebak, gugup dan mudah tersinggung.

Gejala kognitif yang terdapat pada subjek 1 seperti mudah lupa. Pada subjek ke 2 gejala kognitif yang terlihat seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi, kreativitas menurun dan suka menyendiri. Sedangkan pada subjek ke 3 gejala kognitif yang terlihat seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi, kreativitas menurun, berpikiran negatif dan suka menyendiri.

Gejala emosi ditandai dengan marah, depresi, intabilisasi emosi, menarik diri, gelisah, kekhawatiran dan prasangka buruk. Sedangkan gejala perilaku ditandai dengan penilaian buruk, konsentrasi buruk, kreativitas menurun dan menurunnya kemampuan untuk memecahkan masalah.

Gejala emosi pada subjek 1 tidak terlihat, sedangkan pada subjek ke 2 gejala emosi yang terungkap seperti mudah marah, berprasangka buruk dan menangis tiba-tiba. Selanjutnya pada subjek ke 3 gejala emosi yang terungkap seperti gelisah, berpikiran negatif, mudah marah, menarik diri dalam sosial dan menangis tiba-tiba.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek merasa stres dalam belajar. Karena masing-masing subjek mengungkapkan gejala yang sama hanya saja salah satu dari subjek penelitian tidak terlalu banyak memperlihatkan gejala stres. Sedangkan pada subjek ke 2 dan ke 3, terlihat beberapa dari gambaran stres yang dialami karena tekanan belajar yang terlalu padat dan waktu istirahat yang sangat kurang.

Kemudian yang kedua yaitu sumber-sumber *stressor* atau yang dimaksud dengan sumber stress adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, di sekolah, di rumah, dalam kehidupan sosial dan di lingkungan luar lainnya (dalam Rice, 2002).

Pada subjek pertama tidak terlalu banyak yang mempengaruhi sumber stress, hanya 3 faktor saja yaitu faktor guru, mata pelajaran dan teman. Pada subjek kedua yang mempengaruhi sumber stress yaitu belajar, tekanan belajar, kurangnya istirahat, teman, interaksi guru dan fasilitas sekolah. Pada subjek yang ketiga yang mempengaruhi sumber stress yaitu belajar, mata pelajarannya, terbawa pikiran, teman, interaksi guru dan fasilitas sekolah.

Sumber stres yang berasal dari ketiga subjek tersebut adalah dari sekolah, sosial, maupun beberapa penyebab lainnya, yang menyebabkan subjek memiliki keluhan dengan kondisi fisik maupun psikologis. Subjek pertama tidak terlalu terpengaruh dengan cara interaksi guru dan juga dengan fasilitas sekolah. Akan tetapi ketiga subjek tidak ada penyebab stress yang berasal dari orang tua.

Selanjutnya yang ketiga yaitu dampak stress belajar, dampak stres dapat berpengaruh pada kesehatan dengan dua cara. Pertama yang diakibatkan oleh stres secara langsung mempengaruhi fisik sistem tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kedua secara tidak langsung stres mempengaruhi perilaku individu sehingga menyebabkan timbulnya penyakit atau memburuk kondisi yang sudah ada (Safarino, 2008).

Kondisi dari stres memiliki dua aspek yaitu fisik dan psikologis aspek fisik yang melibatkan materi tantangan yang menggunakan fisik. Sedangkan psikologis yang melibatkan bagaimana individu memandang situasi dalam hidup mereka. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan bahwa dampak stres belajar pada subjek pertama yaitu mudah lupa dan mengalami tekanan. Dari subjek kedua dampak stress belajar yaitu sulit memahami pelajaran, kesehatan menurun, sulit tidur, prestasi menurun, berfikir negatif, semangat menurun dan fasilitas kurang. Selanjutnya pada subjek ketiga dampak yang terlihat

yaitu pusing, terbawa pikiran, prestasi menurun, mudah lupa, tekanan belajar, interaksi guru, kurangnya fasilitas. Dari ketiga subjek yang diteliti terlihat bahwasanya subjek pertama tidak bermasalah terhadap fasilitas yang kurang di sekolah dan cara interaksi guru dalam mengajar.

## **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa gambaran stres belajar pada siswa *full day school* berbeda-beda tergantung dari sumber. Gambaran stres yang dimiliki siswa tersebut dapat dilihat dari gejala-gejala stres yang meliputi gejala fisik, gejala kognitif dan gejala emosi yang ditampilkan subjek dalam kehidupan sehari-hari.

Gambaran stres yang muncul pada subjek pertama hanya gejala fisik dan kognitif. Gejala fisik yaitu subjek merasa pusing-pusing dan sakit kepala, sedangkan kognitif yaitu mudah lupa. Gambaran stres yang muncul pada subjek kedua adalah gejala fisik, gejala kognitif dan gejala emosi. Gejala fisik yaitu subjek merasakan mual, pusing, perubahan detak jantung, kerongkongan kering, keringat dingin dan kesulitan tidur, gejala kognitif yang terjadi pada subjek yaitu mudah lupa, sulit berkonsentrasi, kreativitas menurun dan suka menyendiri. Sedangkan gejala emosi yaitu mudah marah, berprasangka buruk dan menangis tiba-tiba. Selanjutnya gambaran stres yang muncul pada subjek ketiga adalah gejala fisik, gejala kognitif dan gejala emosi. Gejala fisik yaitu mual, perubahan detak jantung, keringat dingin, kerongkongan kering, sakit kepala dan kesulitan tidur. Gejala kognitif yang terjadi pada subjek ketiga yaitu mudah lupa, sulit berkonsentrasi, kreativitas menurun, pikiran negatif dan suka menyendiri. Sedangkan gejala emosi yaitu gelisah, pikiran negatif, mudah marah, menarik diri dalam sosial dan menangis tiba-tiba.

Dari ketiga subjek dalam penelitian ini, terlihat bahwa subjek pertama tidak banyak menampilkan gejala stres sebagai siswa *full day school*. Sedangkan subjek kedua dan ketiga banyak menampilkan gejala stres sebagai siswa *full day school*.

## **Daftar Pustaka**

- Alvin, N. (2007). *Handling study stress panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Aliah, H., & B. Purwakanai. (2008). *Pengantar psikologi islami*. Jakarta: Rajawali Pers
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2000). *Manajemen kurikulum*. Yogyakarta: FIP UNY. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta

- Baharuddin. (2008). *Pendidikan dan psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Calaguas, G. M. (2011). *College academic stress: Difference along gender lines*. (<http://www.ifrnd.org>. Diakses pada tanggal 12 November 2016)
- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung
- Folkman, R. S., & Moleong, L. J. (2006). *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Harjanto. (2005). *Perencanaan pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hawari, D. (2001). *Managing stress mengatasi stress secara mandiri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Hawari, D. (2004). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa
- Isaac, A. (2004). *Keperawatan kesehatan jiwa dan psikiatrik*. Jakarta: EGC
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga*. Jakarta: PT. Kencana Pranada Media Group
- Mufidati, K. (2013). *Full day school dan terpadu*. Surabaya: Program Studi Pendidikan Islam Program Pascasarjana STAIN Tulungagung
- Moleong. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Moorhead., & Griffin. (2013). *Perilaku organisasi*. Jakarta: Salemba Empat
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Potter., & Perry. (2005). *Fundamental of nursing & practice*. Jakarta: EGC
- Robbins, S. (2007) *Perilaku organisasi*. Jakarta: Prenhallindo
- Rice. P. L (2002). *Stress and healt*. 2 Ed. Brooks/Cole Publishing Compeny California
- Rudi, S., & Cepi,, R. (2008). *Media pembelajaran*. Bandung: Jurusan Kurtekipend FIP UPI
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology. Contect and perspective in health Oxford University Press*
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). *Brunner & sudarth's textbook of medical nursing*. Volume (11<sup>th</sup> Ed). Philladelphia: Lippicont
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suryabrata, S. (2006). *Metode penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan R & D*. (6<sup>th</sup> ed). Bandung: Alfabeta

- Syah, M. (2010). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Syah, M. (2015). *Psikologi belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sulistyaningsih, W. (2008). *Full day school dan optimalisasi perkembangan anak*. Yogyakarta: Paradigma Indonesia
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology* (7<sup>th</sup> Ed). New York: Meceraww Hull.
- Wirawan. (2010). *Konflik dan manajemen konflik*. Jakarta: Selemba Medika.
- Sukur, B. (2007). *Full day school harus proporsional sesuai jenjang dan jenis sekolah*. (<http://smkn1lmj.sch.id/dl/fuldayschool.pdf>. Diakses pada tanggal 3 Desember 2016)
- Mushlihin, A. H. (2013). *Pengertian pemahaman dalam pembelajaran*. Tersedia: (<http://www.referensimakalah.com/2016/010/pengertian-pemahaman-dalam-pembelajaran.PDF.html>. Diakses pada tanggal 15 November 2016)
- Umar, H. (2013). *Metode riset perilaku organisasi dan stres kerja*. (<http://stresslingkungan/32/01.ac.id>. Diakses pada tanggal 17 November 2016)
- Wilks, S. E. (2008). *Resilience and academic stress the Moderating impact of social support among social work student wellbeing*. Vol 4 No 1. (<http://ojs.unisa.edu.au/jurnal.Index.php/IWS/article/viewFile/588/524>. Diakses 17 November 2016)
- Wulandari, L. H. (2011). *Gambaran stres di bidang akademik Pada pelajar sindrom hurried child di sekolah candra kusuma*. (Diakses pada tanggal 17 November 2016 dari <http://repository.usu.ac.id>)