

## **Tingkat Stres Pada Siswa Siswi Kelas X SMA NEGRI 1 PAGELARAN Ketika Menghadapi *Full Day School* Di Kabupaten Cianjur**

Fitra Herdian,S.kp,M.kep<sup>1</sup> Dra Hj Laelasari MARS<sup>2</sup> Ns.Oktarian,S.Kep,M.Kep<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. STIKes Dharma Husada

<sup>2</sup>. STIKes Dharma Husada

<sup>3</sup>. STIKes Dharma Husada

\*Email: SindiSafitri376@gmail.com

### **ABSTRAK**

Stres adalah perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang. Secara alamiah tubuh merespon dengan cara memberi alarm waspada, yaitu hormon mulai dikeluarkan menyebabkan jantung berdegup kencang, pernapasan naik, dan terjadi peningkatan energi. *Full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang diberlakukan dari pagi hari sampai sore hari, mulai pukul 06.45-15.30 WIB. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres pada siswa siswi kelas x SMAN 1 Pagelaran ketika menghadapi *full day school* di kabupaten cianjur. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas x SMAN 1 Pagelaran sebanyak 120 orang responden. Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan Kuesioner Depression Anxiety Stres Scale 21 pertanyaan ( DASS 21) , dengan 5 tingkatan stres yaitu stress normal stress ringan stress sedang stress berat dan stress sangat berat. Hasil penelitian sebanyak 43 orang (35.8%) mengalami stress sangat berat. Adapun sebagian kecil siswa siswi SMAN kelas x sebanyak 12 orang (9.2%) mengalami stress sedang. Sehingga peneliti berasumsi bahwa hampir setengahnya dari responden mengalami stress sangat berat. Diharapkan sekolah SMAN 1 Pagelaran mengadakan program atau kegiatan pemeriksaan kesehatan mental secara rutin oleh tenaga medis.



## 1. PENDAHULUAN

Stres adalah perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang. Secara alamiah tubuh merespon dengan cara memberi alarm waspada, yaitu hormon mulai dikeluarkan sehingga menyebabkan jantung berdegup kencang, *respiratory rate* naik, dan terjadi peningkatan energi. Stres merupakan fakta dalam kehidupan. Tidakselamanya stres menimbulkan hal-hal yang negative. Stres dengan intensitas yang kecil dapat menjadi pendorong atau motivasi bagi seseorang untuk bertindak kearah yang lebih baik, contoh: orang yang merasa takut untuk mengikuti ujian maka bertambah giat lagi belajar agar dapat nilai yang baik.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif adalah metode yang hanya memberikan gambaran atau deskripsi tentang variabel dari sebuah fenomena yang diteliti (Sugiono, 2015).

Kegiatan penelitian akan dilaksanakan di wilayah SMAN 1 Pagelaran Kabupaten Cianjur. Tempat penelitian tersebut dipilih karena berdasarkan survey awal terdapat fenomena bahwa siswa siswi kelas x sman 1 pagelaran yang mengalami stres.

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari – Juni 2023 , Populasi dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada siswa siswi kelas x sman 1 pagelaran sebanyak 120 orang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategori	Frekuensi	%
Normal	22	40
Ringan	13	23.6
Sedang	14	25.4
Berat	4	7
Sangat Berat	3	5.4
Total	55	100.0

Berdasarkan tabel

4.1 didapatkan hasil bahwa sebanyak 22 orang responden (40%) dari 55 orang responden hampir setengahnya dari responden mengalami tingkat stress sangat berat.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa secara umum dilihat dari tabel 4.1 siswa siswi kelas x SMAN 1 pagelaran sebanyak 22 orang (40%) mengalami normal. Adapun sebagian

kecil siswa siswi SMAN kelas x sebanyak 3 orang (5%) mengalami stress sangat berat. Sehingga dapat di tafsirkan bahwa hampir setengahnya mengalami stress sangat berat.

Untuk penilaian pada tingkat stress peneliti mengumpulkan dari 21 pertanyaan dengan nomor soal 1 – 21. Hasil penelitian berdasarkan observasi dan kuesioner yang telah dijawab oleh responden pada tingkat stress dapat dijelaskan bahwa pada dasarnya hampir setengahnya responden menjawab kadang-kadang pada soal nomor 1 mengenai merasa mudah marah karena hal sepele

dengan hasil 59,2% ,  
sedangkan pada soal no 5  
responden menjawab  
kadang-kadang mengenai  
tidak kuat lagi untuk  
melakukan suatu kegiatan  
dengan hasil 57,5%  
kemudian pada soal no 18  
hampir setengahnya  
responden menjawab  
kadang kadang mengenai  
merasa bahwa mudah  
tersinggung sebelumnya  
hasil 47,5%. dan pada soal  
no 13 responden menjawab  
kadang kadang mengenai  
merasa sedih dan tertekan  
dengan hasil 55,8%.

Menurut Peter Salim  
(dalam Utomo, 2016), stres  
*full day school* adalah sebuah  
sistem pembelajaran yang  
dilakukan dalam kegiatan

belajar mengajar yang  
dilakukan sehari penuh dengan  
memadukan sistem  
pembelajaran secara intensif  
dengan memberikan tambahan  
waktu khusus untuk  
pendalaman selama lima hari  
dan Sabtu diisi dengan  
relaksasi atau kreativitas. *Full  
day school* dinilai baik jika  
telah memenuhi syarat dan  
ketentuan yang ditetapkan  
yakni fasilitas yang  
mendukung pembelajaran,  
kesiapan guru dan dukungan  
orang tua. Penelitian  
Nurhidayati (2017) tentang  
persepsi guru mengenai  
program *full day school*  
dipengaruhi oleh beberapa  
faktor yang menjadi  
pertimbangan diantaranya  
kesiapan sumber daya manusia,

kesiapan siswa, kesiapan sekolah, kesiapan orang tua. SMAN 1 Pagelaran Kabupaten Cianjur sudah menjalankan *full day school* selama satu tahun. Sebelum menerapkannya, hal ini didiskusikan terlebih dahulu dengan orang tua dan guru untuk meminimalisir keluhan, hal yang tidak diinginkan maupun yang menghambat jalannya *full day school*.

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian "Tingkat Stres Pada Siswa Siswi Kelas X SMAN 1 Pagelaran Ketika Menghadapi *Full Day School* Di Kabupaten Cianjur" dapat disimpulkan sebagai berikut :

Berdasarkan data yang diperoleh sebanyak 22 orang

(40.%) siswa siswi SMAN 1 Pagelaran mengalami stress normal , sebanyak 13 orang (23,6%) siswa siswi SMAN 1 Pagelaran mengalami stress ringan , sebanyak 14 orang (25,4%) siswa siswi SMAN 1 Pagelaran mengalami stress sedang , sebanyak 4 orang (7%) siswa siswi SMAN 1 Pagelaran mengalami stress berat , sebanyak 3 orang (5%) siswa siswi SMAN 1 Pagelaran mengalami stress sangat berat.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abrianti, R. S. (2012). Perbedaan tingkat stres belajar siswa full day school dan siswa reguler SMAN se-Kota Malang. *SKRIPSI Jurusan Administrasi*

*Pendidikan-Fakultas  
Ilmu Pendidikan UM.*

Baharudin, *Pendidikan  
Dan Psikologi  
Perkembangan*  
(Jogyakarta: Arruzz  
Media,2010)

Baharun, H., & Alawiyah,  
S. (2018). Pendidikan  
Full Day School  
dalam Perspektif  
Epistemologi  
Muhammad 'Abid  
AL- Jabiri. *Potensia:  
Jurnal Kependidikan  
Islam*, 4(1), 1-22.

Barseli, M., & Ahmad, R.  
2018. Hubungan Stres  
Akademik Siswa  
Dengan Hasil  
Belajar. *Indonesian  
Institute for  
Counseling, Education  
and Theraphy (IICET)*,  
4(1),40- 47

Barseli, M., Ifdil, I., &  
Nikmarijal, N. (2017).  
Konsep stres  
akademik siswa.  
*Jurnal Konseling dan*

*Pendidikan*, 5(3), 143-  
148.

Della, C. T. (2019). Pengaruh  
Persepsi Siswa Terhadap  
Full Day School Pada  
Stress Akademik Siswa  
Sma Negeri 1  
Karanganom klaten.  
*Jurnal Riset Mahasiswa  
BimbinganDan  
Konseling*, 5(7), 488-502.

Faizah, I., Purwaningsih,  
W., & Erika D., N. (2019)

Pengaruh Terapi Ice  
Breaking Berupa Gerak  
Dan Lagu Terhadap  
Penurunan Tingkat Stres  
Pada Siswa Penerapan  
Full Day School  
Di SMA Negeri 1  
Surakarta.

Kementrian Pendidikan  
dan Kebudayaan.  
(2017) Data Pokok  
Pendidikan Dasar dan  
Menengah Tahun  
2017.

- Notoatmodjo, Soekidjo.  
2018. Metodologi  
Penelitian Kesehatan.  
Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktamiati & Eka putri.  
(2013). Tingkat Stress  
Akademik Anak Usia  
Sekolah Terhadap  
Sistem Full Day  
School Di Sekolah  
Dasar Kabupaten  
Bogor
- Sugiyono. 2017. *Metode  
Penelitian Kuantitatif,  
Kualitatif, dan R&D.*  
Bandung, CV Alfabeta.
- Refliandra, R & Muslimin,  
Z.I. (2011). Perbedaan tingkat stres  
antara siswa sekolah dasar  
yang bersistem full day dan half day.  
*Jurnal Proyeksi*, 6(1), 40-44  
WHO.[http://www.who.int/  
mediacentre/factsheets  
/fs310/en/index4.html](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index4.html)  
(diakses pada tanggal  
9 April 2017)
- Zikra. (2019).  
Students  
Academic Stress  
and Implications  
in Counseling

