

TINGKAT STRES SISWA DALAM MENGIKUTI *FULL DAY SCHOOL*

Student's Stress Level in Following Full Day School

Ni Putu Radha Maharani¹, Niken Ayu Merna Eka Sari,S.Kep.,M.Biomed², Ns. I
Gusti Ayu Putu Satya Laksmi,S.Kep.,M.Kep³

¹Mahasiswa Program Studi Program Sarjana Keperawatan, STIKes
Wira Medika Bali

^{2,3}Staff Dosen Program Studi Program Sarjana Keperawatan , STIKes
Wira Medika Bali

radhamaharani98@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Sistem *full day school* menuntut siswa untuk selalu aktif dan *fresh* pada setiap proses sekolah yang tidak jarang membuat mereka menjadi tertekan dan terbebani, sehingga siswa cenderung mengalami stress akademik.

Tujuan: *Literature review* ini bertujuan untuk menganalisa hasil penelitian terkait yang berfokus pada Tingkat Stres Siswa dalam Mengikuti *Full Day School*.

Metode: Metode yang digunakan dalam *literatur review* ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian. Pencarian database yang digunakan meliputi ScienceDirect, Pubmed, Google Scholar, Portal Garuda, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (PNRI). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu “tingkat stres siswa selama menjalani *full day school*”, “*impact full day school for students*”, “*full day school, stres level*”. Terdapat 16 artikel yang diperoleh dan 6 artikel terpilih yang dianalisis melalui analisis berdasarkan kesesuaian tujuan dan topik serta yang terpilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Hasil penelaahan menemukan bahwa *full day school* cenderung membuat siswa mengalami kondisi stres dalam kategori sedang selama mengikuti sistem *full day school* yang dapat disebabkan karena ketidaksiapan fisik maupun psikis anak.

Kesimpulan: Sistem *full day school* cenderung membuat siswa mengalami kondisi stres yang dapat disebabkan karena ketidaksiapan fisik maupun psikis anak dalam mengikuti proses belajar dengan waktu yang cukup lama. Bagi institusi diharapkan memperhatikan kesehatan fisik dan psikis siswa selama proses belajar mengajar dengan menerapkan *full day school*, diperlukan koordinasi dengan orang tua / wali siswa agar selalu memberikan pendampingan dan dukungan serta memfasilitasi bagi siswa agar tetap semangat mengikuti proses belajar mengajar disekolah.

Kata Kunci: “tingkat stres siswa selama menjalani *full day school*”, “*impact full day school for students*”, “*full day school, stres level*”.

ABSTRACT

Full day school system requires students to be active and fresh at every school process that does not infrequently get depressed and burdened, so that students tend to experience academic stress. The Purpose from This Literature review aims to analyse the results of related research that focuses on student stress levels in following Full Day School. The methods was used in this review literature use a comprehensive strategy, such as article Search in a research journal database. Database searches used include ScienceDirect, Pubmed, Google Scholar, Garuda Portal, National Library of the Republic of Indonesia (PNRI). The keywords used in the article search are "stress levels of students during full day school", "Impact full day school for students", "full day school, stress level". There are 16 articles obtained and 6 selected articles analysed through analysis on the suitability of objectives and topics and selected based on inclusion and exclusion criteria. The results of the study found that full day school tends to make students experience stressful conditions in the category of being during the full day school system that can be caused by child's physical or psychic infiltration. The conclusion is Full day school system tends to make students experience stressful conditions that can be caused by physical and psychic child infiltration in following the learning process for a long time. For institutions are expected to pay attention to the students ' physical and psychic health during the learning process by implementing a fullday Scholl, coordination with parents/guardians is required to provide mentoring and support and facilitate students to keep the spirit following the learning process.

Keywords: *"Student stress levels during full day school", "Impact full day school for students", "full day school, stress level".*

PENDAHULUAN

Pendidikan membentuk individu menjadi cerdas dan tumbuh menjadi insan yang baik. Pemerintah menguatkan karakter generasi muda agar memiliki keunggulan dalam persaingan global abad 21 untuk mempersiapkan Generasi Emas 2045 (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2017). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pendidikan berasal dari kata dasar didik (mendidik), yaitu: memelihara dan memberi latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Untuk meningkatkan pendidikan karakter, Muhadjir Efendi selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan membuat Permendikbud Nomor 23 tahun 2017 (dalam Kemendikbud, 2017) tentang Hari Sekolah. Peraturan tersebut mengatur jam belajar sekolah yaitu 8 jam sehari selama 5 hari atau dikenal dengan *full day school*.

Pelaksanaan sistem *full day school* selain menambah jam belajar juga menambah materi pembelajaran disekolah, sehingga siswa merasa dituntut untuk selalu aktif dan *fresh* pada setiap mata pelajaran yang disampaikan hal tersebutlah yang membuat mereka menjadi tertekan dan terbebani dengan sistem *full day school*, belum lagi Pekerjaan Rumah (PR) yang secara kenyataan masih diberikan oleh pihak guru. Siswa juga menyatakan waktu istirahatnya dirumah menjadi

berkurang karena selain jam pembelajaran disekolah sudah penuh mereka juga diberikan tugas tambahan untuk dikerjakan dirumah, sehingga siswa cenderung mengalami stres akademik (Hamiyar & Jahuar, 2015). Stress akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada *setting* sekolah (Barseli *et al.*, 2017). Beberapa bentuk stres berupa stres fisik dan stress psikologis, stres fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, sedangkan stres psikologis seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stress, berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di sekolah (Zikra, 2019).

Terdapat empat gejala stres pada anak, yaitu: pikiran (kesulitan berkonsentrasi, disorientasi, takut gagal, dan pikiran berulang), perasaan (cemas, mudah marah, *moody*, dan pemalu, perilaku (gugup, kesulitan berbahasa, menangis, bertingkah impulsif, menggertakan gigi, mengigit teman, pengurangan nafsu makan), dan fisik (otot mengeras, tangan dingin dan berkeringat, sakit kepala, ada masalah pada leher dan punggung, gangguan tidur, gangguan pencernaan (Oktamiati dan Putri, 2013). Jika hal tersebut dibiarkan secara terus-menerus, maka akan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis (Rahayu, 2014). Penerapan sekolah dari pagi sampai sore dalam sistem *full day school* di Indonesia ini memiliki sisi positif dan negatif. Sisi positifnya anak mempunyai waktu yang panjang di sekolah sisi negatifnya anak mengalami kejenuhan dan mengalami stres yang ditimbulkan oleh sekolah yaitu stres akademik (Vena & Siti, 2018).

Menurut WHO(*World Heart Organization*) (2017) menemukan bahwa stres berperan langsung maupun tidak langsung sebagai pemicu berbagai penyakit yang berakhir fatal. Pada studi epidemiologi yang dilakukan oleh *American Institute of Stress* pada populasi remaja (berusia 12-18 tahun) di Amerika Serikat, yang mengalami stress 59,7% ,dari jumlah tersebut, yang mengalami stres ringan 12%, stres sedang 37% dan stres berat 49%. Berdasarkan data yang diperoleh Kemendikbud 2017 sekolah yang menerapkan sistem *full day school* hanya 1.200 sampai 1.500 sekolah, tetapi yang terdaftar dan siap menerapkan mencapai 5.000 sampai 10.000 sekolah, baik sekolah negeri maupun swasta. Sistem *full day school* diterapkan sejak tahun 2017 (Kemendikbud, 2017).

Peneliti telah melakukan telaah analisis pada beberapa jurnal terdahulu terkait kondisi stres siswa di Indonesia. Penelitian Barseli & Ahmad (2018) memaparkan bahwa terdapat 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi, 23,0% siswa mengalami stres akademik tinggi, 41,0% siswa mengalami stres akademik sedang, 24,4% siswa mengalami stres akademik rendah, dan 5,8% siswa mengalami stres akademik yang sangat rendah. Penyebab stres yang dialami siswa dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang tinggi pada siswa baik dari orang tua, guru dan teman sebaya. Penelitian lainnya oleh Della (2019) mengungkapkan bahwa stres akademik yang dialami siswa di SMA Negeri 1 Karanganyar Klaten berkaitan dengan pelaksanaan *full day school* ($p=0,000$). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan Faizah, Purwaningsih dan Erika (2019) mendapatkan bahwa 100% siswa mengalami stres karena penerapan

full day school di SMA Negeri 1 Surakarta. Berdasarkan beberapa jurnal diatas, dapat diketahui bahwa penerapan sistem *full day school* memberikan dampak berupa stres. Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk menganalisa hasil penelitian terkait yang berfokus pada Tingkat Stres Siswa dalam Mengikuti *Full Day School*. Untuk menjadi pertimbangan melakukan *literature review*

METODE

Metode yang digunakan dalam *literatur review* ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel. Pencarian database yang digunakan meliputi ScienceDirect, Pubmed, Google Scholar, Portal Garuda, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (PNRI). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu “tingkat stres siswa selama menjalani *full day school*”, “*impact full day school for students*”, “*full day school, stres level*”. Terdapat 16 artikel yang diperoleh dan 6 artikel, yaitu 3 buah jurnal nasional dan 3 buah jurnal internasional yang dianalisis melalui analisis berdasarkan kesesuaian tujuan dan topik serta yang terpilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang ditelusuri dalam bahasa Indonesia dan Inggris, adapun kriteria inklusi dalam proses *literature review* adalah 1) tahun terbit jurnal 2015-2020, 2) jurnal nasional dan internasional yang membahas penelitian terkait yang berbasis tingkat stres siswa dalam mengikuti *full day school*. Kriteria eksklusi pada *literatur review* ini adalah jurnal yang tidak dalam bentuk *full text* (tidak dapat diakses penuh) dan penelitian terkait yang tidak berbasis tingkat stres siswa dalam mengikuti *full day school*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Review Artikel

Peneliti	Judul	Tujuan	Karakteristik Sampel	Metode Penelitian	Hasil (Output)
Della (2019)	Pengaruh Persepsi Siswa Terhadap <i>Full Day School</i> Pada Stres Akademik Siswa Sma Negeri 1 Karanganom klaten	Mengetahui pengaruh <i>full day school</i> terhadap stres akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganom Klaten	263 siswa siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Karanganom Klaten tahun ajaran 2019/2020	Metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional	Tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganom tergolong sedang (77%) dimana siswa yang mengalami stres kategori sedang adalah siswa yang memiliki tekanan untuk menunjukkan prestasi dalam kondisi <i>burn out</i> . Sistem <i>full day school</i> merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi

						stres akademik sehingga dapat dikatakan stres akademik siswa dipengaruhi oleh <i>full day school</i> yang diterapkan oleh sekolah ($p=0,000$)
Sari & falah (2018)	Perbedaan level stress antara <i>full-day school</i> dan <i>half-day school</i> di Kabupaten Kuningan	Memberikan gambaran sejauh mana stress level yang dialami oleh siswa dengan sistem <i>full day</i> dan <i>half day school</i> .	20 siswa kelas 6 yang mendapat peringkat 10 besar terbaik di masing-masing sekolah	<i>Comparative design</i>	Siswa yang sekolah dengan sistem <i>full day</i> kecenderungan stress levelnya lebih tinggi dibandingkan dengan siswa dengan system sekolah <i>half day</i> ($p=0,000$)	
Nirmayanti & Tianingrum (2018)	Hubungan Sistem Sekolah (<i>Full Day School</i> dan <i>Half Day School</i>) dengan Stres Siswa Sekolah Menengah Pertama (Studi di SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda 2018	Mengetahui hubungan sistem sekolah (<i>full day school</i> dan <i>half day school</i>) dengan stress siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda tahun 2018	236 responden di SMPN 4 dan SMPN 5	<i>Cross Sectional</i>	Dari 236 siswa yang menjalani <i>full day school</i> , sebagian besar mengalami kondisi stress 91 orang (59,9%). Adanya hubungan sistem sekolah (<i>full day school</i> dan <i>half day school</i>) dengan stress siswa studi di (SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda tahun 2018 ($p-value=0,001$)	
Heru, et al (2019).	<i>Relationship Between the Application of a Full Day School System and Stress Levels in Junior High School.</i>	Memperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti	74 siswa laki laki dan perempuan bersekolah di SMP Badriduja dan SMP Al Mashduqiyah	Korelasional dengan pendekatan <i>case control</i>	Tingkat stress moderat atau sedang lebih banyak ditemukan pada siswa yang menerapkan Sistem <i>Full Day School</i> .	
Heydon et al (2015)	<i>Every day he has a dream to tell': classroom literacy curriculum in a full-day kindergarten</i>	Memahami hasil dan efeknya dari penerapan kurikulum di dalam satu kota (sekolah	1 sekolah dengan penerapan kurikulum <i>full-day</i> (wawancara 2 guru dan 20	<i>Systematic empirical investigation</i>	Penerapan sekolah <i>full-day</i> memberikan efek stress bagi guru dan siswa	

			<i>full-day</i>) yang mencakup anak-anak yang beragam secara budaya dan Bahasa	siswa)		
Patricia Pelletier et al (2019)	<i>A longitudinal comparison of learning outcomes in full-day and half-day kindergarten</i>	Menampilkan data baru untuk menunjang berbagai temuan beragam pada penelitian literature mengenai efek jangka panjang <i>full-day kindergarten</i>	592 anak yang berusia 4-5 tahun	<i>Comparative design</i>	Dampak <i>full-day kindergarten</i> lebih positif dan konsisten untuk jangka panjang. <i>full-day kindergarten</i> bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri, membaca, menulis, mengetahui angka dan kosa kata	

2. Pembahasan

Hasil *literature review* pada beberapa artikel menunjukkan bahwa penerapan sekolah dengan sistem *full day school* menimbulkan kondisi stres bagi siswa yang menjalaninya. Tingkat stres siswa lebih banyak ditemukan dalam kategori stres sedang. Beberapa hal diduga menjadi penyebab stres itu sendiri seperti kesiapan, tuntutan pembelajaran, kelelahan serta kejenuhan karena proses belajar yang lama. Stres merupakan pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya (Priyoto, 2014). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress (Rahmawati, 2017; Adawiyah, 2017). Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan dan disebabkan oleh *academic stressor* (Sayekti, 2017). *Full-day school* sendiri adalah program sekolah di mana proses pembelajaran dilaksanakan sehari penuh yang artinya, waktu dan kesibukan anak-anak akan lebih banyak dihabiskan di lingkungan sekolah daripada di luar sekolah (Hidayah, 2017). Stres yang terjadi pada pelaksanaan sistem *full day school* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesiapan fisik maupun psikis anak. Kondisi yang tidak siap membuat anak mengalami kebosanan atau bahkan menimbulkan beban yang sangat berat (stres). Disamping itu, anak-anak akan banyak kehilangan waktu berkumpul dengan orang tua mereka dalam hal untuk belajar tentang hidup bersama keluarga mereka (Baharun & Alawiyah, 2018).

Sari & Falah (2018) juga mengungkapkan bahwa stres yang terjadi pada siswa bisa jadi disebabkan oleh waktu yang dihabiskan oleh siswa di sekolah *full-day school* lumayan panjang yakni dari pukul 07.15–15.30 sehingga siswa mudah

merasa bosan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa faktor kesiapan mental dan juga fisik menjadi faktor utama sebagai penyebab timbulnya stress dan sangat mempengaruhi level stres yang dialami. Walaupun dengan durasi belajar yang lama dan tugas yang banyak, apabila secara mental mereka siap tentu kecenderungan siswa mengalami stress semakin kecil. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Della (2019) yang menyatakan bahwa *full-day school* memberikan dampak negatif yang ditimbulkan adalah kurangnya waktu dengan orang tua dan teman, kurangnya kemandirian siswa serta kejenuhan dan kelelahan sehingga menimbulkan kondisi stres dalam tingkat sedang. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Heru, *et al* (2019) yang diperoleh berjudul *Relationship Between the Application of a Full Day School System and Stress Levels in Junior High School dengan data responden sebanyak 74 siswa laki laki dan perempuan bersekolah di SMP Badriduja dan SMP Al Mashduqiyah* ditemukan hasil tingkat stres moderat atau sedang lebih banyak ditemukan pada siswa yang menerapkan Sistem *Full Day School*

Penelitian yang dilakukan oleh Nirmayanti & Tianingrum (2018) menunjukkan bahwa sistem sekolah yang menerapkan *full day school* menunjukkan berhubungan dengan stress siswa di dibandingkan dengan sistem sekolah *half day school*, berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu siswa yang berada di sistem *full day school* mengatakan bahwa mereka belajar sehari penuh sampai jam sekolah berakhir. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pelaksanaan sistem *full day school* selain menambah jam belajar juga menambah materi pembelajaran disekolah, sehingga siswa merasa dituntut untuk selalu aktif dan *fresh* pada setiap mata pelajaran yang disampaikan. Hal tersebutlah yang membuat mereka menjadi tertekan dan terbebani dengan sistem *full day school*, belum lagi Pekerjaan Rumah (PR) yang secara kenyataan masih diberikan oleh pihak guru. Siswa juga menyatakan waktu istirahatnya dirumah menjadi berkurang karena selain jam pembelajaran disekolah sudah penuh mereka juga diberikan tugas tambahan untuk dikerjakan dirumah, sehingga siswa cenderung mengalami stress (Hamiyah & Jahuar, 2015).

Berdasarkan ulasan diatas, peneliti berpendapat bahwa banyaknya siswa yang mengalami kondisi stres dalam kategori sedang dalam mengikuti proses belajar dengan waktu yang cukup lama dan ketidaksiapan dalam mengatur waktunya sehari-hari. Dampak yang ditimbulkan cukup beragam mulai dari dampak fisik seperti kelelahan, kurangnya waktu tidur yang cukup, sehingga membuat siswa akan sulit konsentrasi untuk mengikuti proses belajar mengajar di hari berikutnya. Dampak lainnya yang perlu dipertimbangkan yaitu dampak psikis yang akan dialami siswa seperti tekanan emosi dan tingkat stres yang meningkat akan mampu mempengaruhi semangat siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar disekolah, sehingga akan mempengaruhi secara signifikan terutama pada kualitas dan kuantitas penyerapan pengajaran yang diberikan, akibatnya akan terjadinya penurunan nilai atau prestasi siswa di sekolah yang akan semakin memberikan tekanan emosional atau stresor pada siswa ke arah negatif (siswa menjadi *down*).

Penelitian lain terkait pelaksanaan *full day* yang mudah diterima dan memiliki tingkat stres yang ringan bahkan lebih memberikan peningkatan regulasi diri yaitu

dengan menerapkan sistem *full day school kindergarten*. Dampak *full-day kindergarten* lebih positif dan konsisten untuk jangka panjang. *Full-day kindergarten* bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri, membaca, menulis, mengetahui angka dan kosa kata ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Patricia Pelletier *et al* (2019) yang menjelaskan pada *dasarnya full day* dapat memberikan dampak yang positif apabila dikemas dengan aktivitas yang menarik dan dikemas dengan cara yang unik yang dapat melibatkan perkembangan sara motorik kasar ataupun motorik halus sehingga dalam prosesnya akan mampu mengembankan daya ingat dan juga kemampuan verbal bagi siswa yang menerapkan *full day school* dengan metode aktivitas yang kreatif yang dilakukan oleh siswa.

Hasil *review* yang dilakukan ini dapat membantu pengembangan sistem *full day school* khususnya untuk mencegah dampak yang diberikan serta dapat menjadi informasi tambahan bagi institusi pendidikan dan pemerintah untuk lebih memperhatikan keefektifan penerapan *full day school* yang diberikan kepada siswa

Upaya yang ditawarkan agar dapat berjalan efektif diperlukan koordinasi antara institusi pendidik dan orang tua selaku yang memahami bagaimana proses setiap anak dalam menyikapi dan menyerap setiap pengajaran yang diberikan. Tidak terlepas dari hal tersebut implikasi perawat dalam hal ini yaitu, yang pertama memberikan edukasi kepada keluarga berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan kepada siswa, bahwa siswa sudah mulai menunjukkan tanda gejala stres dengan klasifikasi tingkatan yang berbeda setiap individu yang diperlukan penanganan / terapi lanjutan. Perawat dalam hal ini akan menjadi teman bagi orang tua dan siswa membantu menjembatani menyampaikan perasaan siswa yang sulit tersampaikan kepada orang tuanya sehingga siswa akan lebih terbuka kepada orang tua, dan orang tua pun akan menjadi lebih peka dan memahami kondisi yang dirasakan oleh siswa, sehingga dapat membantu memfasilitasi siswa untuk melepaskan stres sesaat sebelum kembali mengikuti kegiatan proses belajar mengajar.

Dampak yang akan dirasakan siswa akan menjadi lebih semangat setiap akan mengikuti proses belajar mengajar disekolah, sehingga kualitas dan kuantitas dari pengajaran yang ditargetkan dapat tercapai, sehingga terhindarnya penurunan nilai / prestasi siswa selama disekolah. Peneliti berpendapat diperlukan perhatian institusi pendidikan agar memfasilitasi siswa agar dapat melepaskan stres atau menyampaikan keluh kesahnya lebih dalam misal dengan menyediakan *counter konsultasi* 4 mata antara siswa dengan tim ahli (perawat / dokter / psikolog), dengan begitu siswa akan menjadi lebih terbuka terhadap perasaannya, dilanjutkan tim ahli akan menyampaikan kepada pihak sekolah, lalu didiskusikan untuk mencapai hasil yang optimal demi kebaikan bersama.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Sistem *full day school* cenderung membuat siswa mengalami kondisi stres yang dapat disebabkan karena ketidaksiapan fisik maupun psikis anak dalam mengikuti proses belajar yang cukup lama namun pada penerapannya jika *full day*

school dapat diterapkan dengan sistem dan metode yang tepat bahkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi siswa dengan efektif etika diterapkan dalam jangka waktu yang panjang..

2. Saran

1) Bagi Siswa

Diharapkan siswa tidak perlu takut atau ragu berbagi apapun yang dirasakan mulai dari keluh kesah atau hambatan yang dirasakan selama menjalani proses belajar disekolah, agar segera menceritakan kepada orang tua terhadap perihal yang dirasakan dengan begitu tidak akan menjadi beban yang terpendam bagi siswa yang akan berdampak penurunan nilai atau prestasi disekolah. Bercerita akan membuat perasan jauh lebih lega dan orang tua / wali akan lebih memahami kondisi sebenarnya yang dirasakan saat ini dengan begitu akan terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memperhatikan keefektifan dari pelaksanaan sistem *full day school* dan juga memperhatikan kondisi siswa baik fisik dan psikis, sehingga sekolah dapat merespon dengan cepat terhadap adanya perubahan kondisi mental dan emosional siswa yang dapat memicu terjadinya stress, oleh karena itu diperlukannya menyediakan *counter* konsultasi 4 mata antara siswa dengan tim ahli (perawat / dokter / psikolog), dengan begitu siswa akan menjadi lebih terbuka terhadap perasaannya, dilanjutkan tim ahli akan menyampaikan kepada pihak sekolah, lalu didiskusikan untuk mencapai hasil yang optimal demi kebaikan bersama.

3) Bagi Orang Tua / Wali Siswa

Masyarakat khususnya keluarga dengan anak sekolah yang menjalani *full day school* diharapkan dapat memberikan dukungan kepada siswa untuk membantu siswa melakukan manajemen stress dan kontrol diri terhadap risiko kelelahan yang dialami selama mengikuti proses belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH: Kami selaku penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Stikes Wira Medika yang memberikan kesempatan dan dukungan untuk melakukan penelitian

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*.
- 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 Therapy (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 Karanganyar klaten. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan 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*. Diploma/Sarjana Thesis, Stikes 'Aisyiyah Surakarta. Tersedia pada laman <http://eprints.stikes-aisyiyah.ac.id/651/>
- Hamiyah, N., & Jauhar, M. (2015). *Pengantar manajemen pendidikan*. Jakarta : Prestasi Pustaka
- Heru, M. J. A., Jatimi, A., Fiddaroini, F. N., & Syamsudin, A. (2019). Relationship Between the Application of a Full Day School System and Stress Levels in Junior High School. *Jurnal Ners*, 14(3 (si)), 374-377.
- Heydon, R., Moffatt, L., & Iannacci, L. (2015). 'Every day he has a dream to tell': classroom literacy curriculum in a full-day kindergarten. *Journal of Curriculum Studies*, 47(2), 171-202.
- Hidayah, N. (2017) Kesiapan Sekolah Dalam Implementasi Program Full Day School (FDS) SD Muhammadiyah di Kota Yogyakarta. *Jurnal JPSD* Vol.4 No.1
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017) Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah Tahun 2017. (<https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/sp/3/036102> diakses pada tanggal 25 Desember 2019 jam 09.00 WIB)
- Oktamiati & Eka putri. (2013). Tingkat Stress Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School Di Sekolah Dasar Kabupaten Bogor. *FIK UI Depok Jawa Barat*. Diakses Diakses 1 Desember 2019
- Patricia Pelletier, J., & Corter, J. E. (2019). A longitudinal comparison of learning outcomes in full-day and half-day kindergarten. *The Journal of Educational Research*, 112(2), 192-210.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Putri, A. R. (2016). *Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja di SMK N 5 Padang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Padang: Universitas Andalas.
- Sari, A. K. P., & Falah, I. F. (2018). Perbedaan stress level siswa sekolah dasar antara full-day dan half-day school di kabupaten kuningan. *EDUCATOR*, 4(2), 142-148.
- Nirmayanti, N., & Tianingrum, N. A. (2018). Hubungan Sistem Sekolah (Full Day School Dan Half Day School) dengan Stress Siswa Sekolah Menengah Pertama (Studi di SMPN 4 dan SMPN 5) Kota Samarinda 2018. <http://dspace.umkt.ac.id>
- Vena, P. dan Siti, I. (2018). Hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas xi sma negeri x tulungagung dengan sistem *full day school*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1-7.
- WHO. (2017). *American Institute of Stress*. Available: <http://www.stress.org/what-isstress>. (29 November 2019).
- Zikra. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Indonesian Institute for Counseling and Education*. 1 (2), (Online), (<http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo>)., diakses tanggal 25 Desember 2019, jam 19.00 WIB).