

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEGIATAN PEMBELAJARAN DI SEKOLAH
DENGAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA ANAK USIA REMAJA
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
HANGTUAH 1 SURABAYA**



Oleh :

MAHKDA ANJANI PUTRI
NIM. 151.0030

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA
2019**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEGIATAN PEMBELAJARAN DI SEKOLAH
DENGAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA ANAK USIA REMAJA
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
HANGTUAH 1 SURABAYA**

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya**



Oleh :

MAHKDA ANJANI PUTRI
NIM. 151.0030

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
SURABAYA
2019**

HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : MAHKDA ANJANI PUTRI

Nim : 151.0030

Tanggal lahir : 11 November 1997

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul **“Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya”**, saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di Stikes Hang Tuah Surabaya.

Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiat saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Stikes Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 27 Mei 2019



TERAI
MPEL
2E3AFF901185609
6000
ENAM RIBU RUPIAH
MAHKDA ANJANI PUTRI
NIM: 151.0030

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah kami periksa dan amati, selaku pembimbing mahasiswa:

Nama : MAHKDA ANJANI PUTRI

NIM : 151.0030

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : HUBUNGAN KEGIATAN PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DENGAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA ANAK USIA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS HANGTUAH 1 SURABAYA.

Serta perbaikan-perbaikan sepenuhnya, maka kami menganggap dan dapat menyetujui bahwa Skripsi ini diajukan dalam sidang guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar :

SARJANA KEPERAWATAN (S.Kep)

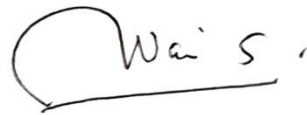
Pembimbing I



Lela Nurlela, SKp., MKes.

NIP.03021

Pembimbing II



DR. AV Sri S., SKp. MKes.

NIP. -

Ditetapkan di : STIKES Hang Tuah Surabaya

Tanggal : 25 Maret 2019

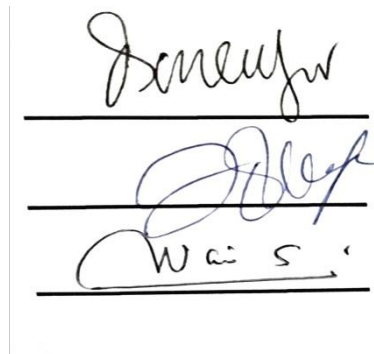
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dari :

Nama : Mahkda Anjani Putri
NIM : 151.0030
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Proposal di STIKES Hang Tuah Surabaya, dan dinyatakan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar “SARJANA KEPERAWATAN” pada Prodi S-1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

Penguji I : **Dini Mei W., M.Kep., Ns**
NIP.03010
Penguji II : **Lela Nurlela, SKp., MKes.**
NIP.03021
Penguji III : **DR. AV Sri S., SKp., MKes.**
NIP. -



The image shows three handwritten signatures on horizontal lines. The top signature is 'Dini Mei W.', the middle one is 'Lela Nurlela', and the bottom one is 'DR. AV Sri S.'.

Mengetahui,
STIKES HANG TUAH SURABAYA
KAPRODI S-1 KEPERAWATAN

PUJI HASTUTI., S.Kep.,Ns., M.Kep.
NIP.03010

Ditetapkan di : STIKES Hang Tuah Surabaya
Tanggal : 25 Maret 2019

ABSTRAK

Judul : Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya

Stres akademik merupakan keadaan dimana siswa dalam proses kegiatan belajar menginginkan yang terbaik dalam prestasi akademik di sekolah, namun pada kenyataannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan karena mereka tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai stressor. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya.

Desain penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah seluruh siswa dan siswi di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya yang berjumlah 1164 orang. Variabel dalam penelitian ini yaitu kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* (variabel independen) dan stres akademik (variabel dependen). Teknik sampel menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling* sebanyak 92 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket atau kuisisioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Alat ukur yang digunakan adalah skala kegiatan pembelajaran dan skala stres akademik yang diisi oleh responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya dengan sistem *full day school* dalam kategori cukup yang sebagian besar mengalami stres akademik sedang. Uji Spearman Rho menunjukkan adanya hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Implikasi penelitian ini adalah peran tenaga kesehatan terutama perawat agar dapat memberikan edukasi kesehatan bagi remaja agar dapat mengontrol stres akibat kegiatan belajar di sekolah. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat mengaktifkan kembali pelayanan bimbingan konseling di sekolah dengan menjangkau siswa-siswa yang mengalami perubahan perilaku cenderung maladaptive dan siswa yang bermasalah dalam belajar serta mengalami penurunan prestasi akademik di dalam kelas.

Kata Kunci : Stres Akademik, Kegiatan Pembelajaran, Anak Usia Remaja di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya

ABSTRACT

Title : The Relationship of Learning Activities in School With a Full Day School System to Academic Stress in Adolescents of High School Hangtuh 1 Surabaya

Academic stress is a situation where students in the learning process want the best in academic achievement in school. However, that is not in line with what is expected because they cannot face academic demands and regard demands as supressor. The purpose of this study was to analyze the relationship of learning activities in school with a full day school system to academic stress in adolescents of High School Hangtuh 1 Surabaya

The design of this study was observational analytic with a cross sectional approach. The subjects of the study were all students of High School Hangtuh 1 Surabaya. The variables in this study were learning activities in schools with a full day school system (independent variable) and academic stress (dependent variable). The sampling technique uses probability sampling with simple random sampling of 92 respondents. Data collection techniques in this study were conducted using a questionnaire or questionnaire made by the researchers themselves. The measuring instrument used is the scale of learning activities and the scale of academic stress filled by respondents.

The results showed that learning activities at HangTuh 1 Surabaya High School with a full-day school system were in sufficient categories, most of which experienced moderate academic pressure. The Spearman Rho test shows the correlation between learning activities in schools with a full day school system on academic pressure in teenage children in Surabaya 1 High School with $p = 0,000$ ($p < 0.05$).

The implication of this research is the role of health workers, especially nurses, to be able to provide health education for adolescents to be able to control stress due to learning activities in school. In addition, educational institutions are expected to be able to reactivate counseling services in schools by capturing students who have problems in learning and experience a decline in academic achievement in the classroom.

Keywords: Academic Stress, Learning Activities, Adolescent Children at HangTuh 1 Surabaya High School

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT Yang Maha Esa, atas limpahan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S-1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Skripsi ini disusun dengan memanfaatkan berbagai literatur serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis menyadari tentang segala keterbatasan, kemampuan dan pemanfaatan literatur, sehingga skripsi ini dibuat dengan sangat sederhana baik dari segi sistematika maupun isisnya jauh dari kata sempurna.

Dalam kesempatan kali ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa terima kasih, rasa hormat dan penghargaan kepada :

1. Ibu Wiwiek Liestyaningrum, S.Kp.,M.Kep selaku Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa S-1 Keperawatan
2. Ibu Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi Pendidikan S-1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Keperawatan dan selaku Penguji I terima kasih atas segala arahannya dalam pembuatan skripsi ini.

3. Dini Mei W., M.Kep., Ns. selaku Ketua Penguji yang penuh kesabaran dan perhatian dalam memberikan saran, masukan, kritik demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Lela Nurlela, SKp., MKes. selaku Pembimbing I yang penuh kesabaran dan perhatian memberikan pengarahan dan dorongan moril dalam penyusunan skripsi ini.
5. DR. AV Sri S., SKp., MKes. selaku Pembimbing II yang penuh kesabaran dan perhatian memberikan pengarahan dan dorongan moril dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Nadia Oktiary., Amd selaku Kepala Perpustakaan di Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah menyediakan sumber pustaka dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orangtua dan kakak tercinta beserta keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberi semangat setiap hari.
8. Teman-teman sealmamater dan semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga budi baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan rahmat dari Allah Yang Maha Pemurah. Akhirnya peneliti berharap bahwa skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Rabbal Alamin.

Surabaya, 27 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	v
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Stres Akademik	7
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	7
2.1.2 Jenis Stres	8
2.1.3 Sumber Stres.....	9
2.1.4 Indikator Stres.....	10
2.1.5 Tahapan Stres	11
2.1.6 Dampak Stress	12
2.1.7 Manajemen Stres	13
2.1.8 Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Penanggulangan.....	14
2.2 Konsep Belajar	14
2.2.1 Definisi Belajar.....	14
2.2.2 Unsur-Unsur Belajar.....	15
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar	16
2.2.4 Prinsip-Prinsip Belajar.....	18
2.2.5 Pendekatan Belajar	19
2.2.6 Kegiatan Belajar Tambahan	20
2.2.7 Menetapkan Pilihan dan Strategi Pendidikan.....	21
2.2.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap Remaja Terhadap Pendidikan	22
2.2.9 Program <i>Full Day School</i>	23
2.2.9.1 Landasan Kebijakan <i>Full Day School</i>	23
2.2.9.2 Tujuan <i>Full Day School</i>	24
2.2.9.3 Pembentukan Karakter dalam sistem <i>Full Day School</i>	24
2.2.9.4 Standar Aktivitas <i>Full Day School</i>	25

2.2.9.5	Dampak <i>Full Day School</i>	26
2.2.9.6	Perbedaan Sekolah Regular dan <i>Full Day School</i>	26
2.3	Konsep Remaja	27
2.3.1	Definisi Remaja	27
2.3.2	Karakteristik Perkembangan Remaja	29
2.3.3	Tahap Perkembangan Remaja	31
2.3.4	Tugas-Tugas Perkembangan Remaja	32
2.3.5	Masalah Perkembangan Remaja	33
2.3.6	Remaja di Sekolah	36
2.3.7	Remaja dalam Masyarakat	37
2.4	Model Konsep Keperawatan Betty Neuman	37
2.4.1	Asumsi Teori	37
2.4.2	Konsep Utama Teori Sistem Betty Neuman	38
2.5	Hubungan Antar Konsep	43
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	45
3.1	Kerangka Konsep	45
3.2	Hipotesis	46
BAB 4	METODE PENELITIAN	47
4.1	Desain Penelitian	47
4.2	Kerangka Kerja	48
4.3	Waktu dan Tempat Penelitian	49
4.4	Populasi, Sampel, dan Sampling Desain	49
4.4.1	Populasi Penelitian	49
4.4.2	Sampel Penelitian	49
4.4.3	Besar Sampel	50
4.4.4	Teknik Sampling	50
4.5	Identifikasi Variabel	51
4.6	Definisi Operasional	52
4.7	Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisa Data	55
4.7.1	Pengumpulan Data	55
4.7.2	Analisa Data	59
4.8	Etika Penelitian	61
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN	62
5.1	Hasil Penelitian	62
5.1.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian	62
5.1.2	Gambaran Umum Subjek Penelitian	64
5.1.3	Data Umum Hasil Penelitian	65
5.1.4	Data Khusus Hasil Penelitian	69
5.2	Pembahasan	75
5.2.1	Tingkat Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan	76
5.2.2	Tingkat Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah	82
5.2.3	Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah	107
5.2.4	Keterbatasan	113
BAB 6	PENUTUP	114
6.1	Kesimpulan	115
6.2	Saran	115
DAFTAR PUSTAKA	116

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Indikator Stres	10
Tabel 4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem <i>Full Day School</i> Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuah 1 Surabaya	53
Tabel 4.2	Kuesioner Kegiatan Pembelajaran	56
Tabel 4.3	Blue Print Skala Stres Akademik.....	56
Tabel 4.4	Kuesioner Kegiatan Pembelajaran	57
Tabel 4.5	Blue Print Skala Stres Akademik.....	57
Tabel 5.1	Jumlah Keseluruhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Hangtuah...63	
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 15-17 Tahun	65
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas/Jurusan.....	66
Tabel 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Pilihan dan Jenis Ekstra.....	66
Tabel 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Jarak ke Sekolah	68
Tabel 5.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal bersama Ayah/Ibu ..68	
Tabel 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah/Ibu	69
Tabel 5.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan Pembelajaran.....	69
Tabel 5.10	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik (Fisik).....	70
Tabel 5.11	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik (Emosional).....	70
Tabel 5.12	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik (Intelektual).....	71
Tabel 5.13	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik (Interpersonal).....	71
Tabel 5.14	Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem Full Day School dengan Stres Akademik (Fisik)	72
Tabel 5.15	Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem Full Day School dengan Stres Akademik (Emosional)	73
Tabel 5.16	Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem Full Day School dengan Stres Akademik (Intelektual)	74
Tabel 5.17	Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem Full Day School dengan Stres Akademik (Interpersonal)	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Garis Pertahanan	40
Gambar 2.2	Model Teori Sistem Betty Neuman.....	42
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem <i>Full Day School</i> Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuah 1 Surabaya	45
Gambar 4.1	Rancangan Penelitian <i>Cross Sectional</i>	47
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem <i>Full Day School</i> Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuah 1 Surabaya.	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Curriculum Vitae</i>	119
Lampiran 2	Moto dan Persembahan	120
Lampiran 3	Surat Pengambilan Data Penelitian	121
Lampiran 4	Surat Laik Etik.....	122
Lampiran 5	Lembar <i>Informed Consent</i>	123
Lampiran 6	Persetujuan menjadi Responden.....	124
Lampiran 7	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	125
Lampiran 8	Kuesioner Data Demografi.....	127
Lampiran 9	Tabulasi Data.....	132
Lampiran 10	Hasil Frekuensi Data Umum	140
Lampiran 11	Hasil Frekuensi Data Khusus	142
Lampiran 12	Hasil Crosstab Kegiatan Pembelajaran dengan Data Demografi ...	143
Lampiran 13	Hasil Crosstab Stres Akademik dengan Data Demografi.....	147
Lampiran 14	Hasil Crosstab Kegiatan Pembelajaran dengan Stres Akademik ...	163
Lampiran 15	Hasil Spss Uji <i>Spearman's Rho</i> Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem <i>Full Day School</i> Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuah 1 Surabaya	167
Lampiran 16	Dokumentasi	168

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

SIMBOL

%	: Persen
?	: Tanda Tanya
/	: Atau
()	: Kurung Buka dan Kurung Tutup
=	: Sama Dengan
>atau \geq	: Lebih dari
<atau \leq	: Kurang dari

SINGKATAN

IKAPI	: Ikatan Penerbit Indonesia
KemenKes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
PR	: Pekerjaan Rumah
BAB	: Buang Air Besar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah
MIPA	: Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
IPS	: Ilmu Pengetahuan Sosial
SPSS	: <i>Statistical Product for Social Science</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja yang berusia 15-18 tahun adalah usia mereka duduk di bangku Sekolah Menengah Atas berusaha menggali segala potensi yang dimiliki, membutuhkan teman untuk bermain, dan keinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahui serta menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas (Jahja, 2011). Pada sekolah yang menerapkan sistem *full day school* mengakibatkan waktu belajar bertambah 2 jam sehingga remaja akan menghabiskan waktu selama 8-9 jam di sekolah. *Full day school* merupakan bentuk dari revolusi mental yang dicanangkan pada era tahun 2015 / 2019 melalui pendidikan karakter dalam rangka mencerdaskan anak bangsa. Kegiatan pembelajaran baik intrakurikuler dan ekstrakurikuler dalam sistem *full day school* di lapangan tidak sesuai dengan yang telah ditetapkan akan memberikan tekanan pada remaja. Tekanan atau *stressor* pada remaja muncul akibat proses pembelajaran yang disebut dengan stres akademik, misal: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karier, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati dalam Barseli, 2017). Menurut Hardjana dalam Cristyanti (2010) gejala yang terjadi pada remaja yang mengalami stres akademik meliputi: sakit kepala, tidur tidak teratur, berubah selera makan, mudah lelah, sering berkeringat, urat tegang terutama pada leher dan bahu, gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah marah, susah berkonsentrasi, sulit atau lamban membuat keputusan.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (KemenKes RI, 2013) prevensi kejadian pada remaja berumur lebih dari 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi sebesar (6,0%). Di wilayah Jawa Timur prevensi gangguan mental emosional mempunyai angka lebih tinggi dari angka nasional yaitu (6,5%). Menurut penelitian yang dilakukan secara kualitatif di SMA Islam As-Shofa Pekanbaru kepada 4 orang guru, 2 orang siswa, dan 4 orangtua murid di SMA Islam As-Shofa didapatkan bahwa penerapan sistem *full day school* sudah berjalan dengan lancar. Siswa mengatakan bahwa proses pembelajaran menjadi lebih rinci karena waktu belajar lebih lama, namun siswa menjadi kelelahan dengan jadwal yang padat dan hanya bersosialisasi pada saat libur panjang (Septianawati, 2019). Berdasarkan hal tersebut, sistem *full day school* selain menguntungkan namun memiliki dampak yang cukup serius pada anak usia remaja. Penelitian selanjutnya memperkuat adanya dampak stres akademik yang dapat terjadi pada remaja, penelitian yang dilakukan di India menunjukkan bahwa 63,5 % dari siswa Sekolah Menengah Atas mengalami stres akademik, tidak ada pengaruh perbedaan signifikan mengenai usia, jenis kelamin, dan kelas (Deb, Strodl & Sun, 2015). Menurut Wahab (2013), sebanyak 350 siswa yang bersekolah di asrama Malaysia memiliki prevalensi depresi, kecemasan, dan stres masing-masing sebesar 39,7%, 67,1 % dan 44,9%. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa potensi rentan akan timbulnya stres akademik pada usia remaja dapat terjadi pada lingkungan asrama. Beberapa penelitian diatas menggambarkan bahwa tingkat stres pada anak remaja usia sekolah tergolong tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2019 melalui wawancara terhadap sepuluh siswa Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya yang terdiri dari 7 orang perempuan dan 3 orang laki-laki menunjukkan bahwa keseluruhan dari 10 siswa mengalami kelelahan namun sebanyak 40% siswa mengalami tidur tidak teratur, 10% siswa yang mengalami perubahan nafsu makan, 20% siswa yang mengalami pusing dan 30% siswa yang terkadang suka mengeluh sampai menangis jika mengalami sesuatu yang dianggap diluar kemampuannya. Siswa menyampaikan bahwa tambahan jam yang diterapkan pada sistem *full day school* menyebabkan kelelahan karena tuntutan tugas yang harus mereka selesaikan di sekolah sehingga terkadang pulang ke rumah setelah matahari tenggelam sehingga kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar rumah. Siswa menghabiskan liburan dengan tidur di rumah, mengerjakan tugas, bermain game, dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Nilai-nilai moral dalam pembentukan pendidikan karakter tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal saja tetapi juga nonformal yang keduanya mempunyai pengaruh sama besar.

Aplikasi kegiatan pembelajaran baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler dalam sistem *full day school* yang tidak sesuai akan menimbulkan *stressor* atau tekanan pada remaja yang belum bisa menyesuaikan diri baik jasmani, emosi maupun sosial. Stress akademik yang dialami oleh remaja Sekolah Menengah Atas merupakan dampak dari penerapan sistem *full day school*. Berdasarkan PERMEN No. 23 Tahun 2017 *full day school* dilaksanakan sehari penuh disekolah mulai jam 07.00 sampai 16.00 WIB selama 5 hari (Sirager, 2017). Penerapan tersebut membuat siswa menghabiskan waktu dan kesibukan lebih

banyak di lingkungan sekolah daripada di rumah dengan tuntutan dan beban tugas yang tinggi (Rahem, 2017). Kepadatan pelajaran yang mereka peroleh di sekolah semakin meningkatkan stres. Usaha dan keberhasilan belajar pada siswa bersumber pada diri sendiri maupun lingkungan. Faktor dalam diri individu yang mempengaruhi usaha dan keberhasilan belajar meliputi aspek jasmaniah (ada yang tahan belajar selama lima atau enam jam terus-menerus, tetapi ada juga yang hanya tahan satu atau dua jam saja) maupun rohaniah (motivasi, emosi, sikap, minat, bakat, inteligensi, dan kreativitas). Faktor lingkungan berasal dari luar diri siswa, baik faktor fisik maupun sosial-psikologis yang berada pada lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat seperti keadaan dan ruangan tempat belajar, sarana dan prasarana belajar yang ada, kegiatan pembelajaran, suasana tempat belajar apakah tenang atau banyak kegaduhan, iklim psikologis (suasana afektif atau perasaan), iklim belajar, dan hubungan personal dalam lingkungan (Subakti, 2009).

Peran perawat sebagai edukator sangat penting dalam memberikan edukasi kepada remaja agar menyesuaikan diri dengan cepat, melakukan manajemen emosi dengan baik, serta dibutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat terutama keluarga sehingga mereka dapat meningkatkan prestasi akademiknya. Remaja dapat melakukan berbagai cara efektif yang dapat digunakan untuk mengurangi stressor seperti melalui relaksasi, kebiasaan, menghindari perubahan, *time blocking*, *time management*, modifikasi lingkungan, diet dan nutrisi (Wijayaningsih 2014). Peneliti tertarik untuk meneliti, “Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.
2. Mengidentifikasi stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.
3. Menganalisis hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui stress akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya yang menerapkan sistem *fullday school*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi responden mengenai hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik. Informasi tersebut diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam mengontrol emosi, beradaptasi diri, dan melakukan manajemen waktu.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi praktisi keperawatan agar dapat meningkatkan mengembangkan keperawatan jiwa khususnya psikologis remaja agar perawat dapat memberikan edukasi bagi siswa yang mengalami stres akademik akibat kegiatan pembelajaran di sekolah.

3. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan instansi pendidikan dapat memberikan kebijakan untuk memberikan metode belajar yang lebih menarik pada siswa. sehingga mampu memberikan suasana yang kondusif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuah 1 Surabaya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab tinjauan pustaka ini membahas mengenai konsep, landasan teori dan berbagai aspek yang terkait dengan topik penelitian, meliputi: 1) Konsep Remaja, 2) Konsep Stres Akademik, 3) Konsep Kegiatan Pembelajaran 4) Model Konsep Keperawatan Betty Neuman, 5) Hubungan Antar Konsep.

2.1 Konsep Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara individu dengan lingkungannya yang saling mempengaruhi itu dinamakan dengan interaksi transaksional yang di dalamnya terdapat proses penyesuaian. Menurut Selye dalam Donsu (2017), seseorang tidak dapat menghindari stres karena untuk menghilangkannya berarti akan menghancurkan hidupnya sendiri. Sedangkan menurut Vincent dalam Donsu (2017), stress dapat menyebabkan gangguan pada tubuh dan pikiran akibat adanya perubahan dan tuntutan kehidupan. Kebutuhan hidup selalu berubah-ubah sehingga memerlukan penyesuaian psikologis, perilaku, dan fisiologis. Stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain tergantung pada mekanisme koping yang digunakan oleh individu sehingga menurut IKAPI dalam Donsu (2017), stres dapat dikatakan sebagai reaksi adaptif dan bersifat sangat individual.

Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat dan mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Sayekti dalam Barseli, 2017). Menurut Carveth dalam Azmi (2017), mengatakan bahwa stres akademik atau *academic stressor* bersumber dari proses belajar mengajar yang mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosi, dan perilaku yang ditimbulkan. Stres akademik berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karier, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati dalam Barseli, 2017).

2.1.2 Jenis Stres

Ada dua tipe stress menurut sebagai berikut (Donsu, 2017):

1. Stres akut

Stress ini dikenal juga dengan *fight or flight response* dimana adanya respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan, atau ketakutan. Respon stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemetar.

2. Stres kronis

Stres akut kecil dapat memberikan keuntungan dimana dapat membantu untuk memotivasi dan memberi semangat. Namun, apabila stres akut menimbun maka hal ini akan mendorong terjadinya masalah kesehatan seperti sakit kepala dan insomnia.

Menurut Patel dalam Nasir & Muhith, (2011) terdapat beberapa jenis stress yaitu sebagai berikut:

1. *Too little stress*, belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya.
2. *Optimum stress*, mengalami kehidupan yang seimbang saat berada di atas maupun bawah akibat proses manajemen yang baik.
3. *Too much stress*, merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari, sehingga mengalami kelelahan fisik, emosional, dan tidak mampu menyediakan waktu untuk beristirahat atau bermain.
4. *Breakdown stress*, apabila individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi yang statis, maka kondisi akan berkembang menjadi adanya kecenderungan neurotis yang kronis atau muncul rasa sakit psikomatis.

2.1.3 Sumber Stres

Sumber stres terdiri dari tiga aspek, yaitu (Hidayat dalam Donsu, 2017):

1. Diri sendiri, dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan yang berbeda.
2. Keluarga, dikarenakan masalah yang terjadi dalam keluarga baik perselisihan, masalah keuangan, serta adanya tujuan yang berbeda diantara anggota keluarga.
3. Masyarakat dan lingkungan, dikarenakan kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat.

Sedangkan menurut Subakti (2009) sumber stres berasal dari individu dan lingkungan. Faktor dalam diri individu yang mempengaruhi usaha dan keberhasilan belajar meliputi aspek jasmaniah (ada yang tahan belajar selama lima atau enam jam terus-menerus, tetapi ada juga yang hanya tahan satu atau dua jam saja) maupun rohaniah (motivasi, emosi, sikap, minat, bakat, inteligensi, dan kreativitas). Faktor lingkungan berasal dari luar diri siswa, baik faktor fisik maupun sosial-psikologis yang berada pada lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat seperti keadaan dan ruangan tempat belajar, sarana dan prasarana belajar yang ada, kegiatan pembelajaran, suasana tempat belajar apakah tenang atau banyak kegaduhan, iklim psikologis (suasana afektif atau perasaan), iklim belajar, dan hubungan personal dalam lingkungan.

2.1.4 Indikator Stres

Berikut indikator stres menurut beberapa tokoh :

Tokoh	Aspek	Keterangan
<i>Cary cooper & Alison straw</i> (Donsu, 2017)	Fisik	Napas memburu, mulut dan tenggorokan kering, tangan lembab, panas, otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih tak beralasan, gelisah
	Perilaku	Bingung, cemas, sedih, jengkel, salah paham, gagal, tidak menarik, tidak bersemangat, susah konsentrasi
	Watak & kepribadian	Berlebihan berhati-hati, panik, pemarah, kurang percaya diri

Hardjana (Cristyanti, 2010)	Fisik	Sakit kepala, tidur tidak teratur (<i>insomnia</i>), , gatal-gatal pada kulit, berubah selera makan, mudah lelah, sering berkeringat, urat tegang terutama pada leher dan bahu
	Emosional	Gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah marah.
	Intelektual	Susah berkonsentrasi, sulit atau lamban membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor
	Interpersonal	Kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata- kata

Tabel 2.1 Indikator Stres

2.1.5 Tahapan Stres

Menurut Selye dalam Donsu (2017) ada beberapa tahapan stres yaitu sebagai berikut:

1. Tahap peringatan (*alarm stage*), tahap ini merupakan tahap awal reaksi tubuh dalam menghadapi berbagai stressor. Reaksi ini mirip dengan *fight or flight* response (menghadapi atau lari dari stress).

2. Tahap adaptasi atau *austres (adaptation stage)*, tahap ini merupakan masa dimana tubuh beradaptasi dengan adanya stres dan berusaha mengatasi serta membatasi stressor. Ketidakmampuan beradaptasi membuat tubuh menjadi rentan terhadap penyakit.
3. Tahap kelelahan atau *distress (exhaustion stage)*, pada tahap ini apabila adaptasi tidak bisa dipertahankan karena stres yang berulang atau berkepanjangan sehingga akan berdampak pada seluruh tubuh dengan tanda umum: depresi yang diikuti sifat agresif dan malas, iritabilitas, detak jantung meningkat, hormon adrenalin meningkat, mulut kering, tidak bisa berkonsentrasi, lari dari kenyataan, sifat yang *impulsive*, emosi yang tidak stabil.

2.1.6 Dampak Stres

Pada saat seseorang mengalami stres masih pada jenis stres akut maka dapat memberikan dampak yang positif berupa motivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Namun, stres kronis dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun dan kanker. Adapun dampak lain yang dipengaruhi oleh stres adalah sebagai berikut (Dhabhar & Ewen dalam Donsu, 2017):

1. Dampak bagi spiritualitas, adalah dapat menghilangkan keyakinan dan keimanan yang terdapat di dalam diri kita berupa kemarahan kepada Tuhan yang berujung pada sifat-sifat negatif yang muncul pada individu.
2. Dampak bagi tubuh, yaitu orang-orang yang mudah terserang stres sangat mudah terserang berbagai macam penyakit fisik karena apabila stres tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan dampak seperti kerusakan

vitamin dan mineral serta melemahnya sistem kekebalan tubuh, terganggunya sistem hormonal yang meningkatnya hormon adrenalin membuat jantung berdebar lebih cepat dan keras,

3. Efek bagi imunitas, yaitu stressor dapat menjadi stimulus yang menyebabkan aktivasi, resisten, dan ekshausi. Sinyal stres dirambatkan mulai dari sel di otak (hipotalamus dan *pituitary*), sel di adrenal (korteks dan medulla) yang akhirnya disampaikan ke sel imun. Tingkat stres yang terjadi pada jenis dan subset sel imun akan menentukan kualitas modulasi imunitas, baik alami maupun adaptif. Efek stressor pada tingkat ekshausi dapat menurunkan imunitas, baik alami maupun adaptif dimana efek ini sangat ditentukan oleh proses pembelajaran individu terhadap stressor yang diterima dan menghasilkan persepsi stres.

2.1.7 Manajemen Stres

Hal yang mudah untuk dapat memanajemen stres adalah dengan cara berpikir positif. Menurut Donsu (2017) cara untuk mengatasi atau mengurangi dampak stres adalah sebagai berikut:

1. Stressor psikologis, individu didorong untuk membicarakan tentang kekhawatirannya dengan keluarga, teman atau ahli terapi.
2. Stressor fisik, intervensi untuk mengurangi nyeri dan infeksi menjadi sangat penting pada gangguan fisik akibat stressor itu sendiri.
3. Stressor fisik dan psikologis, maka lakukan teknik relaksasi, *biofeedback*, dan terapi visualisasi serta olahraga teratur.

Cara lain yang dapat digunakan adalah menilai stressor mana yang potensial dalam hidup. Pada stressor potensial yang tidak dapat disingkirkan maka menggunakan berbagai teknik efektif untuk mengurangi stressor seperti melalui kebiasaan, menghindari perubahan, time blocking, time management, modifikasi lingkungan, diet dan nutrisi (Wijayaningsih 2014).

2.1.8 Faktor yang Mempengaruhi Efektifitas Penanggulangan Stres

Menurut Sutherland & Cooper dalam Wijayaningsih (2014), faktor yang mempengaruhi efektifitas penanggulangan stres adalah sebagai berikut:

1. Faktor penilaian kognitif, berdasarkan persepsi terhadap sesuatu sehingga ada yang menganggap ringan, sedang, atau berat.
2. Faktor pengalaman.
3. Tuntutan, besar kecilnya tuntutan akan mempengaruhi mekanisme penanggulangan stres individu.
4. Pengaruh interpersonal berupa latar belakang dan pengalaman subjektif.
5. Keadaan stres, seseorang yang mempunyai masalah dihadapkan pada masalah lain maka akan merasa lebih berat mengatasinya.

2.2 Konsep Belajar

2.2.1 Definisi Belajar

Sebagian besar dari proses perkembangan berlangsung melalui kegiatan belajar. Belajar yang disadari atau tidak, sederhana atau kompleks, belajar sendiri atau dengan bantuan guru, belajar dari buku atau dari media elektronik, belajar di sekolah atau di rumah, di lingkungan kerja atau di masyarakat. Belajar berkenaan dengan perubahan-perubahan pada diri orang yang belajar (Sukmadinata, 2009). Belajar menurut Nasution dalam Donsu (2017) merupakan upaya menambah dan

mengumpulkan jumlah pengetahuan. Menurut Oemar H. dalam Donsu (2017) mengartikan belajar sebagai bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam berperilaku, baik itu diperoleh melalui pengalaman, ataupun latihan.

2.2.2 Unsur-Unsur Belajar

Unsur-unsur belajar terbagi menjadi 3, yakni: input (merupakan subjek belajar, sasaran belajar), proses (proses interaksi sebagai factor yang mempengaruhi dalam proses pembelajaran), dan output (hasil belajar, yang terdiri dari kemampuan baru atau perubahan baru pada input) (Donsu, 2017). Cronbach mengemukakan adanya unsur utama dalam proses belajar, yaitu (Sukmadinata, 2009):

1. Tujuan. Belajar dimulai karena adanya suatu tujuan yang dicapai untuk memenuhi suatu kebutuhan.
2. Kesiapan. Untuk dapat melakukan perbuatan belajar dengan baik siswa perlu memiliki kesiapan, baik fisik dan psikis, kesiapan yang berupa kematangan untuk melakukan sesuatu, penguasaan pengetahuan, dan kecapakan mendasar.
3. Situasi. Kegiatan belajar berlangsung dalam suatu situasi belajar baik tempat, lingkungan sekitar, alat dan bahan yang dipelajari, orang-orang yang turut bersangkutan serta kondisi siswa yang belajar.
4. Interpretasi. Individu mengadakan interpretasi untuk melihat hubungan di antara komponen situasi belajar, makna dari hubungan tersebut, dan menghubungkannya dengan kemungkinan pencapaian tujuan.

5. Respon. Berpegang pada hasil interpretasi, individu akan memberikan respons berupa usaha coba-coba (*trial and error*), usaha yang penuh perhitungan dan perencanaan atau ia menghentikan usahanya dalam mencapai tujuan.
6. Konsekuensi. Setiap usaha akan membawa hasil baik itu keberhasilan maupun kegagalan. Apabila siswa berhasil dalam belajar, ia akan merasa senang, puas, dan akan meningkatkan semangatnya untuk melakukan usaha-usaha belajar.
7. Reaksi dalam kegagalan. Peristiwa ini akan menimbulkan perasaan sedih dan kecewa. Reaksi siswa terhadap kegagalan dalam belajar bisa bermacam-macam.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada diri sendiri maupun lingkungan (Subakti, 2009).

1. Faktor-faktor dalam diri individu

Faktor-faktor dalam diri individu yang mempengaruhi usaha dan keberhasilan belajar meliputi aspek jasmaniah maupun rohaniah dari individu.

- a. Aspek jasmaniah mencakup kondisi dan kesehatan jasmani dari individu yang berbeda, ada yang tahan belajar selama lima atau enam jam terus-menerus, tetapi ada juga yang hanya tahan satu atau dua jam saja. Kondisi fisik menyangkut kelengkapan dan kesehatan indra penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman, dan pengecap.

Seseorang yang penglihatan dan pendengaran yang kurang baik akan berpengaruh pada usaha dan hasil belajar.

- b. Aspek psikis atau rohaniah menyangkut motivasi, emosi, sikap, minat, bakat, inteligensi, dan kreativitas. Seorang yang sehat rohaninya adalah orang yang terbebas dari tekanan-tekanan batin yang mendalam, gangguan-gangguan perasaan, kebiasaan-kebiasaan buruk yang mengganggu, frustrasi, konflik psikis sehingga ia akan merasakan kebahagiaan, dapat bergaul dengan orang lain dengan wajar, dapat mempercayai dan bekerja sama dengan orang lain, dapat tidur nyenyak, selera makan normal.

2. Faktor-faktor lingkungan

Keberhasilan belajar berpengaruh oleh faktor-faktor di luar diri siswa, baik factor fisik maupun sosial-psikologis yang berada pada lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

- a. Faktor fisik-psikologis. Faktor fisik dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat meliputi: keadaan dan ruangan tempat belajar, sarana dan prasarana belajar yang ada, suasana tempat belajar apakah tenang atau banyak kegaduhan, kegiatan pembelajaran.
- b. Faktor sosial-psikologis. Kondisi dan suasana sosial psikologis dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat menyangkut iklim psikologis (suasana afektif atau perasaan), iklim belajar, dan hubungan personal dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Menurut Guilbert dalam Sunaryo (2013) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar meliputi:

1. Materi yang dipelajari atau bahan pelajaran yang digunakan untuk membentuk sikap, melatih keterampilan, dan memberikan pengetahuan.
2. Lingkungan terdiri dari lingkungan fisik (suhu, cuaca, kondisi tempat belajar, ventilasi, penerangan, dan kursi belajar) dan lingkungan social (manusia dengan segala interaksinya, status dan kedudukannya).
3. Instrumental terdiri dari perangkat keras atau *hardware* (perlengkapan belajar dan alat bantu belajar mengajar) dan perangkat lunak atau *software* (kurikulum, fasilitator, dan metode belajar).
4. Kondisi individu atau subjek belajar terdiri dari kondisi fisiologis (keadaan fisik, pancaindra, kekurangan gizi, dan kesehatan) dan kondisi psikologis (inteligensi, bakat, sikap, kepribadian, minat, pengamatan, daya tangkap, ingatan, emosi, perasaan, dan motivasi).

2.2.4 Prinsip-Prinsip Belajar

Beberapa prinsip umum belajar menurut Subakti (2009) adalah sebagai berikut:

1. Belajar merupakan bagian dari perkembangan dan berlangsung seumur hidup.
2. Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor bawaan, faktor lingkungan, kematangan serta usaha dari individu sendiri.
3. Belajar mencakup semua aspek kehidupan bukan hanya berkenaan dengan aspek intelektual tetapi juga aspek sosial, budaya, politik, ekonomi, moral, religi, seni, keterampilan.

4. Kegiatan belajar berlangsung pada setiap tempat dan waktu.
5. Belajar berlangsung dengan guru ataupun tanpa guru dalam situasi formal maupun nonformal.
6. Belajar yang berencana dan disengaja menuntut motivasi yang tinggi.
7. Perbuatan belajar bervariasi dari yang paling sederhana sampai dengan yang sangat kompleks.
8. Dalam belajar dapat terjadi hambatan karena belum adanya penyesuaian individu dengan tugasnya, hambatan dari lingkungan, ketidakcocokan potensi yang dimiliki individu, kurangnya motivasi, adanya kelelahan dan kejenuhan belajar.
9. Untuk kegiatan belajar tertentu diperlukan bantuan atau bimbingan dari orang lain.

2.2.5 Pendekatan Belajar

Belajar memiliki pendekatan dalam penerapannya meliputi tiga hal, yaitu kesiapan, latihan, dan dampak (Sunaryo, 2013).

1. Kesiapan
 - a. Seseorang yang sudah siap untuk belajar, tindakannya akan memuaskan.
 - b. Seseorang yang sudah siap belajar, apabila tidak mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan belajar, dapat menimbulkan gangguan dan kekecewaan.
 - c. Seseorang yang tidak siap belajar, apabila dipaksakan, dapat menyebabkan gangguan dan kekecewaan.

2. Latihan. Hubungan stimulus dan respon akan bertambah erat apabila sering digunakan, dan akan berkurang atau bahkan lenyap apabila jarang atau tidak digunakan.
3. Dampak. Hubungan stimulus dan respon akan bertambah erat, apabila disertai oleh perasaan senang atau puas, namun akan menjadi lemah bahkan senyap, apabila disertai rasa tidak senang atau kecewa. Oleh sebab itu, perlu adanya pembesaran hati bagi individu yang belajar.

Siswa yang lebih sering mempraktikkan pelajaran akan lebih mudah untuk memanggil kembali memori lama yang berhubungan dengan materi yang sedang ia tekuni. Berdasarkan asumsi dari hukum Jost maka belajar 5x2 lebih baik daripada 2x5, meskipun hasil dari perkalian tersebut adalah sama. Jost menyimpulkan bahwa belajar ideal adalah 2 jam karena mempelajari suatu materi dalam 2 jam selama 5 hari lebih efisien dari pada belajar 5 jam dalam 2 hari (Bariroh, 2013). Waktu belajar yang lama bukanlah suatu jaminan untuk meraih hasil belajar yang maksimal, jika waktu belajar tidak dimanfaatkan secara optimal (Putri, 2017). Menurut Baharudin (dalam Wulandari, 2018) belajar efektif bagi anak adalah 3-4 jam dalam sehari (dalam suasana formal) dan 7-8 jam sehari (dalam suasana informal).

2.2.6 Kegiatan Belajar Tambahan

1. Kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler seringkali menyita waktu belajar dan bermain para remaja sehingga mereka kekurangan waktu untuk beristirahat, mengerjakan PR, mempersiapkan pelajaran hari esok dan seringkali membebani para remaja dengan berbagai tugas ekstra yang mengakibatkan kelelahan dan penurunan hasil belajar. Kegiatan

ektrakurikuler memiliki tujuan untuk menambah wawasan, pengetahuan, atau ketrampilan para remaja dengan berbagai tambahan pengetahuan. Para remaja diharapkan bisa menata kegiatan ekstrakurikuler sesuai proporsinya agar tidak mengalami kelebihan beban, dan bisa mengatur tugas-tugas lain.

2. Les tambahan. Kegiatan les tambahan kadang-kadang jauh lebih berat dan intensif ketimbang pelajaran di sekolah. Banyak remaja mengambil les tambahan hampir untuk setiap mata pelajaran baik diselenggarakan baik oleh sekolah, guru secara pribadi, atau lembaga-lembaga kursus (Subakti, 2009).

2.2.7 Menetapkan Pilihan dan Strategi Pendidikan

Masa remaja merupakan periode genting dalam kehidupan seseorang karena pada periode ini seseorang akan menentukan arah pendidikannya sehingga diperlukan ketelitian dan kehati-hatian dalam menetapkan pilihan dan strategi pendidikan (Subakti, 2009).

1. Kemampuan ekonomi. Remaja yang ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi perlu memikirkan kemampuan ekonomi agar pendidikan tidak terbengkalai atau berhenti ditengah jalan karena kekurangan biaya.
2. Lembaga pendidikan. Kondisi lembaga pendidikan yang kurang baik dalam reputasi dan dedikasi terhadap pendidikan dapat mempengaruhi motivasi belajar pada remaja

3. Jurusan pendidikan. Kesalahan dalam pemilihan jurusan pendidikan pada remaja mempengaruhi hasil belajar, tekanan belajar dan keadaan emosional.
4. Lokasi lembaga pendidikan. Banyak remaja yang stres dan frustrasi karena lokasi sekolah mereka yang terlalu jauh dari tempat tinggal sehingga rawan terjadi gangguan, seperti cuaca, kekuatan fisik, dan transportasi.
5. Strategi belajar. Perlu adanya taktik dan strategi belajar dengan baik agar tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan
6. Persamaan persepsi antara orangtua dengan minat anak. Banyak orangtua yang terlalu ambisius dan memaksa anak remaja mereka mengikuti pendidikan di lembaga pendidikan tertentu dan mengabaikan minat serta kemampuan yang dimiliki anak.

2.2.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap Remaja Terhadap Pendidikan

1. Sikap orang tua: menganggap pendidikan sebagai batu loncatan ke arah mobilitas sosial atau hanya sebagai suatu kewajiban karena diharuskan oleh hukum.
2. Sikap teman sebaya: berorientasi sekolah atau kerja.
3. Nilai-nilai, yang menunjukkan keberhasilan atau kegagalan akademis.
4. Relevansi atau nilai praktis dari berbagai mata pelajaran.
5. Sikap terhadap guru-guru, pegawai tata usaha, dan kebijaksanaan akademis serta disiplin.
6. Keberhasilan dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler.
7. Derajat dukungan sosial di antara teman-teman satu kelas (Jahja, 2011).

2.2.9 Program *Full Day School*

2.2.9.1 Landasan Kebijakan *Full Day School*

Full Day School merupakan berasal dari bahasa Inggris, yang terdiri dari tiga kata: “*full*” yaitu penuh, “*day*” yaitu hari, dan “*school*” yaitu sekolah. Apabila digabungkan maka berarti sekolah sehari penuh, dapat juga diartikan sistem pembelajaran sepanjang hari, atau pendidikan disekolah lebih lama (Baharun, 2018). Menurut Arikunto dalam Siregar, (2017) *full day school* adalah suatu sistem pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, dimana aktivitas dilakukan lebih banyak disekolah daripada di rumah. Konsep *full day school* adalah *integrated curriculum* dan *integrated activity* yang diharapkan dapat membentuk seorang siswa yang berintelektual tinggi yang dapat memadukan aspek ketrampilan dan pengetahuan dengan sikap yang baik (Hafidz & Mufidati dalam Sari, 2017).

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Muhajir Effendy menetapkan Peraturan Menteri Nomor 23 Tahun 2017 tentang hari sekolah pada 12 Juni 2017 yang mengatur sekolah 8 jam sehari selama 5 termasuk waktu istirahat selama 0,5 jam dalam sehari (Rahem, 2017). Dasar pemikiran penerapan sistem *full day school* menurut Baharun (2018) untuk mensiasati minimnya kontrol orang tua terhadap anak di luar jam-jam sekolah formal sehingga sekolah yang awalnya dilaksanakan 5 sampai 6 jam berubah menjadi 8 bahkan sampai 9 jam. Menurut Sujianto dalam Siregar (2017) terdapat beberapa hal yang melatarbelakangi *full day school* antara lain: minimnya waktu orangtua di rumah berinteraksi dengan anak dikarenakan kesibukan dari tuntutan pekerjaan; meningkatnya *single parents* dan banyaknya aktifitas orangtua yang kurang memberikan perhatian pengawasan

dan keamanan, serta kenyamanan terhadap segala tuntutan kebutuhan anak; perlunya formulasi jam tambahan keagamaan bagi anak dikarenakan minimnya waktu orang tua bersama anak; alternatif solusi terhadap berbagai permasalahan kemerosotan bangsa terutama akhlak; perilaku anak yang tidak mendapatkan pengawasan dari orang tua.

2.2.9.2 Tujuan *Full Day School*

Sistem *full day school* bertujuan untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, dan kreativitas anak dengan mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah (Sulistyaningsih dalam Wulandari, 2018).

2.2.9.3 Pembentukan Karakter dalam Sistem *Full Day School*

Menurut Winton dalam (Leasa, M dan Rafafy, 2017) pendidikan karakter adalah upaya yang dilakukan oleh pendidik untuk mengajarkan nilai-nilai moral pada siswa dalam menanggapi kekhawatiran tentang penurunan moral, keamanan sekolah, kohesi sosial, keterlibatan sipil, dan prestasi akademik. Upaya untuk memaksimalkan kegiatan pembinaan karakter adalah dengan kegiatan *full day school*. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI menyusun strategi pendidikan karakter melalui pembelajaran, keteladanan, penguatan, dan pembiasaan serta 18 nilai utama dalam pendidikan karakter meliputi: jujur, toleransi, religius, disiplin, kerja keras, mandiri, demokratis, ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat / komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab (Kristiawan, 2015).

Perilaku seseorang ditentukan oleh faktor lingkungan dengan landasan teori kondisioning dalam Wening (2012) yang mengatakan bahwa seseorang akan

menjadi pribadi yang berkarakter apabila dapat tumbuh pada lingkungan yang berkarakter sehingga diperlukan usaha secara menyeluruh yang dilakukan oleh semua pihak: keluarga, sekolah dan masyarakat. Nilai-nilai moral dalam pembentukan pendidikan karakter tidak hanya diperoleh pada lingkungan sekolah namun juga dapat diperoleh pada lingkungan sekitar yang besar pengaruhnya.

2.2.9.4 Standar Aktivitas *Full Day School*

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI mengatakan aktivitas kegiatan dalam sistem *full day school* akan dimampatkan menjadi 8 jam sehari selama 5 termasuk waktu istirahat selama 0,5 jam dengan pemberian tambahan 2 jam maka perlu adanya kegiatan ekstrakurikuler agar para siswa tidak bosan (Leasa, M dan Rafafy, 2017). Menurut Romli dalam (Wicaksono, 2017) model aktivitas kegiatan pembelajaran sistem *full day school* yaitu proses *integrated curriculum* dan *integrated activity* yang merupakan bentuk aktivitas kegiatan pembelajaran yang memadukan aspek keterampilan dan pengetahuan dengan sikap yang baik dan religius dengan memaksimalkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ranah kognitif mencakup: pengetahuan, kemampuan, dan kemahiran intelektual. Ranah afektif mencakup: perasaan, sikap, minat, dan nilai. Ranah psikomotor mencakup: persepsi, penyesuaian, kreativitas, gerakan terbiasa dan kompleks.

Kegiatan aktivitas pembelajaran dalam sistem *full day school* dari pagi hingga sore terbagi menjadi dua bagian. Pelajaran yang dianggap sulit diletakkan di awal masuk sekolah dan pelajaran yang cukup mudah diletakkan pada sore hari. Pada pagi hari siswa lebih bersemangat dan siap untuk menerima pelajaran yang dianggap sulit daripada di sore hari, siswa akan merasa lemas dan tidak bersemangat akibat kegiatan yang sudah dilakukan seharian (Soapatty, 2014).

2.2.9.5 Dampak *Full Day School*

Dampak positif dari penerapan *full day school* adalah terwujudnya pendidikan secara utuh yang mengarah pada penguatan sisi kognitif dan sisi afektif serta psikomotor sedangkan dampak negatif dari penerapan *full day school* adalah menimbulkan rasa bosan pada siswa karena membutuhkan kesiapan fisik, psikologis, dan intelektual (Baharun, 2017). Menurut penelitian Sari, (2017) implementasi sekolah sehari penuh dalam pendidikan karakter di SMA Negeri 1 Sragen cukup berhasil dimana telah mengembangkan karakter siswa sampai pada tahap intervensi berdasarkan teori perkembangan karakter dan harus ditingkatkan lagi pada implementasi kedepannya. Sedangkan dampak *full day school* yang dirasakan oleh guru antara lain kelelahan, tidak diperhatikan siswa saat menjelaskan, keterbatasan waktu, pikiran dan tenaga dan pada siswa yaitu kesulitan mengatur waktu.

2.2.9.6 Perbedaan Sekolah Regular dan *Full Day School*

Berikut ini perbedaan antara sekolah regular dan *full day school* dalam beberapa poin utama (Rudyani, 2018):

1. Waktu. Pada sekolah regular, siswa memiliki jam pembelajaran sekitar 6 jam per hari yaitu mulai dari jam 07.00 sampai 13.00 WIB. Sedangkan *full day school* sekitar 9 jam pembelajaran perhari.
2. Penambahan pelajaran dan kurikulum. Sekolah regular hanya mempunyai mata pelajaran sesuai kurikulum nasional untuk porsi mata pelajaran bidang ketrampilan, motorik, dan sikap masih cukup terbatas. *Full day school* memberikan penambahan pelajaran pada *full day school* lebih bersifat pengembangan karakter, sikap, dan keterampilan peserta didik.

3. Biaya. Sekolah regular tidak banyak menghabiskan biaya dibandingkan dengan *full day school* yang memiliki jam pembelajaran yang lebih lama.

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Salzman dalam Jahja (2011) bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua kearah kemandirian (*independen*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai etika dan isu-isu moral. Dalam budaya Amerika, periode remaja dipandang sebagai masa *strom dan stress*, frustasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan tersisihkan dari kehidupan sosial-budaya orang dewasa (Jahja, 2011).

Pada umumnya, remaja didefinisikan sebagai masa peralihan pada masa anak dan masa dewasa yang terjadi pada usia 12 tahun sampai 21 tahun yang dibarengi dengan berbagai tuntutan psikologis yang harus dipenuhi (Marliani, 2016). Sebagian besar ahli mengatakan bahwa jika berbagai tuntutan psikologis yang muncul pada tahap perkembangan seseorang tidak berhasil dipenuhi, kematangan psikologis orang tersebut di tahap-tahap lebih lanjut akan terhambat (Marliani, 2016). Menurut Marliani, (2016) ada delapan ciri yang melekat pada masa remaja, yaitu sebagai berikut:

1. Periode yang penting. Perkembangan fisik yang cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental pada masa remaja menimbulkan penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2. Periode peralihan. Sebagai sebuah perilaku dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya, dan apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.
3. Masa perubahan. Ada lima perubahan universal yang dialami remaja, yaitu: meningginya emosi; perubahan tubuh; minat dan peran yang diharapkan kelompok sosial; minat dan pola perilaku berubah; dan sebagian besar remaja bersikap ambivalen dimana mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tetapi takut bertanggung jawab karena ragu terhadap kemampuannya.
4. Usia bermasalah. Masalah masa remaja sering sulit diatasi dimana sepanjang masa kanak-kanak seringkali masalah diselesaikan oleh orangtua atau guru sehingga umumnya remaja tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri.
5. Masa mencari identitas. Erikson mengatakan bahwa identitas diri yang dicari remaja bertujuan untuk menjelaskan dirinya, peranannya dalam masyarakat, sebagai anak atau orang dewasa, dan kemampuan percaya diri.
6. Usia yang mudah menimbulkan ketakutan. Masyarakat beranggapan bahwa remaja adalah kelompok yang tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan merasa menang sendiri, dan sulit diatur sehingga perlu pengawasan dari orang dewasa.
7. Masa yang tidak realistis. Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita yang tidak realistis sehingga menyebabkan

remaja mengalami ketegangan emosi: mudah marah, sakit hati dan frustrasi.

8. Ambang masa dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa, yaitu merokok, minum, psikotropika, dan pakaian serta bertindak seperti orang dewasa.

2.3.2 Karakteristik Perkembangan Remaja

Karakteristik perkembangan remaja menurut Mariani, (2016) sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik. Pertumbuhan fisik pada remaja sangat pesat yang ciri-ciri fisik meliputi ciri-ciri primer dan sekunder:
 - a. Ciri-ciri primer. Remaja pria ditandai dengan sangat cepatnya pertumbuhan testis. Pada remaja wanita, kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya Rahim, vagina, dan ovarium secara cepat.
 - b. Ciri-ciri sekunder. Ciri-ciri sekunder pada wanita meliputi: tumbuh rambut disekitar kemaluan, dan ketiak; bertambah besar buah dada; dan bertambah besar pinggul. Sedangkan pada pria, meliputi: tumbuh rambut disekitar kemaluan dan ketiak; terjadi perubahan suara; tumbuh kumis; tumbuh jakun.

Pengembangan fisik menurut Papalia,, Olds, dan Feldmen (2009), meliputi kegiatan fisik dimana anak laki-laki bermain lebih kepada aktivitas permainan dengan fisik, sedangkan anak perempuan lebih suka bermain dengan permainan yang mengandung ekspresi verbal. Pada masa ini, minat anak makin luas dan bervariasi dengan tenaga yang bertambah besar.

Mereka menyenangi permainan yang memerlukan banyak tenaga misalnya berolahraga (Gunarsa, 2009).

2. Perkembangan kognitif (intelektual). Remaja secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak dalam memecahkan masalah. Kemampuan intelektual atau kognitif bersifat potensial seperti bakat dan kecapakan hasil prestasi.
3. Perkembangan emosi. Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Kondisi sosio-emosional lingkungan terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya berpengaruh dalam mencapai kematangan emosional.
4. Perkembangan sosial. Remaja memilih teman yang memiliki kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, baik menyangkut interest, sikap, nilai dan kepribadian.
5. Perkembangan moral. Melalui perkembangan atau interaksi social, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang dari usia anak. Mereka sudah lebih mengenal nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan.
6. Perkembangan kepribadian. Fase remaja merupakan fase yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian. Apabila remaja gagal mengintegritaskan aspek-aspek dan pilihan atau merasa tidak mampu untuk memilih, ia akan mengalami kebingungan. Adapun perkembangan identitas dipengaruhi oleh: iklim keluarga, tokoh idola, dan peluang pengembangan diri.

7. Perkembangan kesadaran beragama. Kemampuan berpikir abstrak remaja memungkinkan untuk dapat mentransformasikan keyakinan agama.

2.3.3 Tahap Perkembangan Remaja

Perkembangan individu berlangsung sepanjang hayat, bersifat dinamis, perubahan-perubahan yang terjadi pada individu kadang-kadang lambat dan kadang pula cepat. Perkembangan tiap individu tidak selalu sama, seseorang akan berbeda dengan yang lainnya. Pembagian tahap perkembangan yang paling tua, dikemukakan oleh Aristoteles seorang filosof dari Yunani yang hidup antara tahun 384 sampai 322 sebelum masehi. Aristoteles membagi masa perkembangan ini atas tiga tahap, yaitu: masa kanak-kanak (0-7 tahun), masa anak (7-14 tahun), masa remaja (14-21 tahun) setelah itu adalah masa remaja (Sukmadinata, 2009).

Menurut Marliani (2016) mengatakan bahwa usaha penyesuaian diri (*coping*), yaitu untuk secara aktif mengatasi stres dan mencari jalan keluar baru dari berbagai masalah. Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada tiga tahap perkembangan remaja sebagai berikut:

1. Remaja awal (*early adolescence*). Seorang remaja masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, dan cepat tertarik dengan lawan jenis. Kepekaan yang berlebih ditambah dengan kurangnya kendali terhadap “ego” menyebabkan para remaja awal sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.
2. Remaja madya (*middle adolescence*). Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman dan ia senang kalau banyak teman yang menyukainya (cenderung *narcistic*). Selain itu, ia merasa dalam kondisi

kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

3. Remaja akhir (*late adolescence*). Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:
 - a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual.
 - b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman baru.
 - c. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
 - d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
 - e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*) (Marliani, 2016).

2.3.4 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighust, tugas perkembangan adalah suatu tugas yang muncul dalam suatu periode tertentu dalam kehidupan individu dimana tugas tersebut harus dikuasai dan diselesaikan. Apabila dapat dikuasai dan diselesaikan dengan baik akan memberikan kebahagiaan dan keberhasilan dalam perkembangan selanjutnya. Sebaliknya, apabila tidak dapat dikuasai dan diselesaikan, maka akan menimbulkan ketidakbahagiaan, penolakan dari luar dan kesukaran dalam perkembangan selanjutnya (Sukmadinata, 2009). Tugas-tugas perkembangan remaja menurut Fuhrmann adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri dalam menyikapi lingkungan sekitar. Perubahan yang terjadi pada fisik ataupun

psikologis menuntut remaja untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dan tantangan yang ada. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres, dan harapan baru yang dialami remaja. Remaja mudah mengalami gangguan baik gangguan pikiran, perasaan maupun perilaku (Marliani, 2016).

Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut William Key dalam Jahja (2011) adalah sebagai berikut:

1. Menerima keadaan jasmani yang sebenarnya dan memanfaatkannya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figure-figur yang mempunyai otoritas
3. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya.
6. Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan dan memiliki citra-diri yang realistis.

2.3.5 Masalah Perkembangan Remaja

Menurut Pieter, Heri & Namora (2010) hambatan yang sering terjadi pada masa remaja adalah sebagai berikut:

1. Kesulitan belajar. Kesulitan belajar pada remaja terlihat dari menurunnya prestasi, dimana sebenarnya prestasi yang lebih dapat dicapai apabila remaja mau bersungguh-sungguh untuk mengatasi kesulitannya. Faktor-faktor penyebab kesulitan belajar remaja adalah kondisi fisiologis, kepribadian, daya intelektual, aktivitas remaja, dan sosio-ekonomi. Dampak buruk dari kesulitan belajar adalah *under achieve* dimana remaja mengalami prestasi belajar turun, berprestasi dibawah potensi, kurang teliti, dan sukar konsentrasi.
2. Kesulitan bergaul. Pada kenyataan masih banyak remaja yang mengalami kesulitan bergaul sehingga berorientasi pada pikiran yang sempit dan tidak objektif, sulit memberikan dan menerima pendapat orang lain, bertingkah laku serba salah atau kaku, berprasangka buruk dalam hubungan personal dan apatis, menarik diri dan kurang partisipasi dalam kegiatan sosial.
3. Kesulitan hubungan keluarga. Ketidakmatangan membina hubungan harmonis keluarga terlihat dari frekuensi pertengkaran sesama keluarga, mengkritik, dan komentar yang merendahkan. Hubungan keluarga yang buruk juga dapat berkembang ke luar rumah, seperti maladaptasi. Dampak ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri terlihat dari: mengabaikan tanggung jawab; mencari kebebasan dan dukungan sosial; sikap agresif dan percaya diri namun mudah menyerah; merasa ingin pulang bila jauh dari lingkungan yang tidak dikenali; banyak mengkhayal; suka memakai *defense mechanism*.
4. Kesulitan dalam perilaku sosial. Kesulitan remaja dalam perilaku sosial ditunjukkan dengan ketidakmatangan perilaku sosial yang bersifat infantil,

sesama jenis seks, dan tidak mendapatkan dukungan teman sebaya sehingga remaja suka membuat deskriminasi, senang mencari perhatian, suka menggunakan pakaian mencolok, menggunakan kata-kata yang tidak lazim atau kata-kata kotor, sombong, agresif, antisosial dan membuat nilai standar tertentu dalam kelompok.

5. Perilaku seksual. Faktor yang menyebabkan ketidakmampuan remaja dalam membina hubungan dan kehidupan perilaku seksual yaitu merasa kurang menarik di hadapan lawan jenis, perasaan tidak senang pada lawan jenis, kurang matang, terputusnya hubungan sosial, menolak peran seksual yang telah diakui masyarakat, dan senang membahas masalah-masalah seksual.
6. Perilaku moral. Remaja yang meletakkan standar perilaku yang kurang realistik bagi diri sendiri akan merasa bersalah apabila mereka tidak mampu mencapai standar yang telah ditetapkan sehingga menyebabkan terputusnya hubungan emosional dengan anggota keluarga dan teman sebaya. Penyesuaian diri dapat dirusak remaja dengan cara menolak dan melanggar setiap peraturan yang berlaku.

Area konflik pada anak usia remaja terkait dengan kebiasaan dan kehidupan sosial (cara bergaul, teman bermain, teman kencan, nilai-nilai pergaulan remaja, cara berpakaian, dan sebagainya), tanggung jawab (tugas-tugas remaja dalam membantu pekerjaan rumah atau dalam menjalankan tugas lainnya), sekolah (prestasi di sekolah dan keseriusan belajar di sekolah), hubungan dengan keluarga, dan konvesi sosial (Repi, 2018).

2.3.6 Remaja di Sekolah

Sekolah merupakan lingkungan pendidikan sekunder dimana sekolah telah menjadi tempat tinggal kedua bagi anak usia sekolah. Anak remaja yang duduk di bangku SMA umumnya menghabiskan sepertiga waktu setiap hari dilewatkan remaja di sekolah sehingga pengaruh sekolah terhadap perkembangan jiwa remaja cukup besar yang tentunya diharapkan lebih kearah positif (Sarwono, 2015). Menurut Harlock dalam Yusuf (2017) mengemukakan bahwa sekolah merupakan factor penentu bagi perkembangan kepribadian siswa baik dalam cara berpikir, bersikap, maupun cara berperilaku.

Motivasi belajar siswa seringkali menurun akibat adanya berbagai hal di sekolah, meliputi: materi pelajaran itu sendiri dan guru yang menyampaikan materi pelajaran itu. Materi pelajaran yang dikeluhkan oleh para siswa karena terlalu sulit, membosankan, tidak ada manfaatnya untuk kehidupan sehari-hari yang hanya berkenaan dengan materi dan ketrampilan yang diberikan di sekolah, dan sebagainya. Menurut penelitian Sarwono pada suatu perguruan di Aceh mengungkapkan kenyataan tentang cara guru menyampaikan pelajaran, sebagian besar siswa merasakan penyajian materi yang kurang menarik (Sarwono, 2015).

Situasi belajar yang tidak kondusif di sekolah seringkali menimbulkan rasa takut. Menurut Ronald Gross, ada sejumlah rasa takut yang dialami siswa: 1) saya tidak mengerti tentang apa yang dipelajari, 2) saya tidak berbakat dalam pelajaran ini, 3) saya tahu bagaimana mempelajarinya secara efektif, 4) saya tidak bisa mengingat apa yang saya pelajari, 4) saya malu karena tidak menguasai apa yang saya pelajari, 5) terlalu banyak hal yang harus dipelajari (Sukmadinata, 2009). Berkurangnya semangat belajar pada siswa mengakibatkan kurangnya keinginan

untuk bertahan di lingkungan sekolah. Peran orang tua dan pendidik di sekolah sangat penting sebagai pengendali lingkungan primer dan sekunder pada siswa. Orang tua dianjurkan agar mau meluangkan waktu berkomunikasi langsung dengan guru baik dalam acara-acara yang sudah direncanakan (misal: pengambilan rapor) maupun yang sifatnya lebih khusus (orang tua dipanggil guru Bimbingan dan Penyuluhan atau orang tua menghubungi wali kelas jika ada masalah) (Sarwono, 2015).

2.3.7 Remaja dalam Masyarakat

Masyarakat sebagai lingkungan tersier merupakan lingkungan yang terluas bagi remaja. Remaja dapat belajar dalam lingkungan masyarakat yang tidak terbatas oleh pengetahuan dan ketrampilan-ketrampilan yang biasa ia dapatkan di sekolah. Belajar berlangsung seumur hidup, disadari ataupun tidak disadari, direncanakan atau tidak direncanakan, setiap saat dan pada setiap tempat (Sukmadinata, 2009). Remaja dapat melakukan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan terlibat dalam berbagai kegiatan yang ada di masyarakat seperti karang taruna dan organisasi lainnya (Marliani, 2016).

2.4 Model Konsep Keperawatan Betty Neuman

2.4.1 Asumsi Teori

Teori Betty Neuman dikenal dengan teori sistem, berfokus pada kesehatan sistem klien dalam kaitannya dengan stressor lingkungan dan reaksi terhadap stres. Model dasar pemikiran Betty Neuman, sebagai berikut:

1. Setiap individu memiliki konstitusi atau sifatnya masing-masing dan kuantitas energi terkait, yang merupakan kondisi vital dimana

membedakan dirinya dari orang lain juga menunjukkan bahwa ia sama dengan orang lain.

2. Setiap manusia merupakan suatu kesatuan yang terdiri dari beberapa faktor yang saling berhubungan baik faktor biologis, psikologis, sosial budaya, spiritual, dan perkembangan.
3. Setiap individu rentan terhadap stress, yang terdiri dari 3 jenis: stres intrapersonal, interpersonal, dan ekstrapersonal.
4. Setiap individu memiliki garis pertahanan yang unik, memungkinkan bereaksi terhadap stres apabila keseimbangan normal terganggu.
5. Setiap individu memiliki sejumlah cara yang memungkinkan untuk menahan stres, sehingga keseimbangan normal dapat pulih dan terjaga (Aini, 2017).

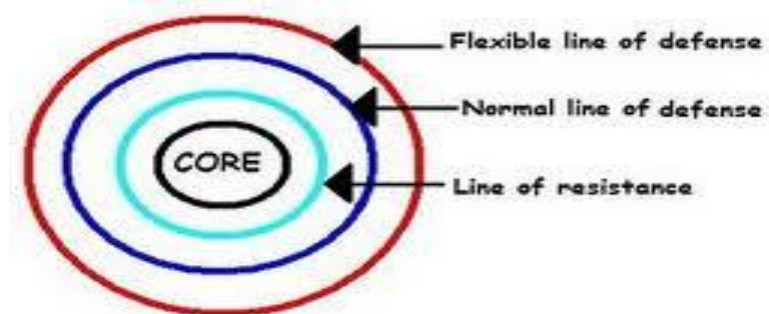
2.4.2 Konsep Utama Teori Sistem Betty Neuman

Konsep utama pada model Neuman, terdiri dari: struktur dasar, lima variabel sistem klien, stressor, garis pertahanan dan perlawanan, intervensi dan rekonstitusi (Aini, 2017).

1. Struktur dasar. Setiap individu memiliki struktur dasar yang berisi seluruh variabel untuk mempertahankan hidup dasar yang biasa terdapat pada manusia sesuai karakter individu yang unik, mencakup: fungsi organ, pengaturan suhu tubuh, struktur genetik, fitur kuat dan lemah dari berbagai bagian tubuh, struktur ego. Struktur dasar terlindungi dari kemungkinan stressor oleh beberapa garis resisten yang membentuk garis pertahanan normal.

2. Lima variabel sistem klien. Klien sebagai suatu sistem yang dibentuk oleh lima variabel yang saling terikat, meliputi fisik, psikologis, sosiokultural, perkembangan, dan spiritual
3. Stressor. Stressor merupakan pengaruh (kekuatan) dari lingkungan yang berpotensi mengganggu stabilitas sistem. Ketika stressor menembus garis pertahanan normal maka sistem menjadi tidak seimbang. Pengaruh yang menyebabkan ketidakseimbangan pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada faktor 5 variabel. Ada 3 sumber utama penyebab stres, yaitu:
 - a. Stressor intrapersonal: merupakan stressor yang berasal dari dalam diri individu/keluarga dan berhubungan dengan lingkungan internal, misal: respon autoimun, motivasi, dan emosi.
 - b. Stressor interpersonal: merupakan stressor yang muncul diantara individu dan memiliki pengaruh pada sistem, misal: eskpektasi peran.
 - c. Stressor ekstrapersonal: merupakan stressor yang muncul berasal dari luar individu, misal: masalah keuangan.
4. Garis pertahanan dan perlawanan
 - a. Garis pertahanan fleksibel (*flexible line defense*). Garis pertahanan fleksibel berperan memberikan respon awal atau perlindungan pada sistem dari stressor, bekerja sebagai penyerap energi untuk mencegah stres dari penetrasi garis pertahanan. Efektivitas garis ini tidak stabil dan bisa dikurangi dalam waktu singkat dengan berbagai perubahan dan kondisi, seperti kurang tidur, kurang gizi.

- b. Garis pertahanan normal (*the normal line defense*). Garis pertahanan normal merupakan lingkaran utuh yang mencerminkan suatu keadaan stabil untuk individu, sistem atau kondisi yang menyertai pengaturan karena adanya stressor yang disebut *wellness* normal dan digunakan sebagai dasar untuk menentukan adanya deviasi dari keadaan *wellness* untuk sistem klien yang terdiri dari keterampilan fisiologis, psikologis, sosiokultural, perkembangan dan spiritual yang digunakan oleh sistem untuk mengatasi stres.
- c. Garis perlawanan (*line of resistance*). Garis perlawanan merupakan serangkaian lingkaran putus-putus yang mengelilingi struktur dasar dan akan teraktivasi jika ada invasi dari stressor lingkungan melalui garis normal pertahanan (*the normal line defense*).



Gambar 2.1 Garis Pertahanan

5. Intervensi

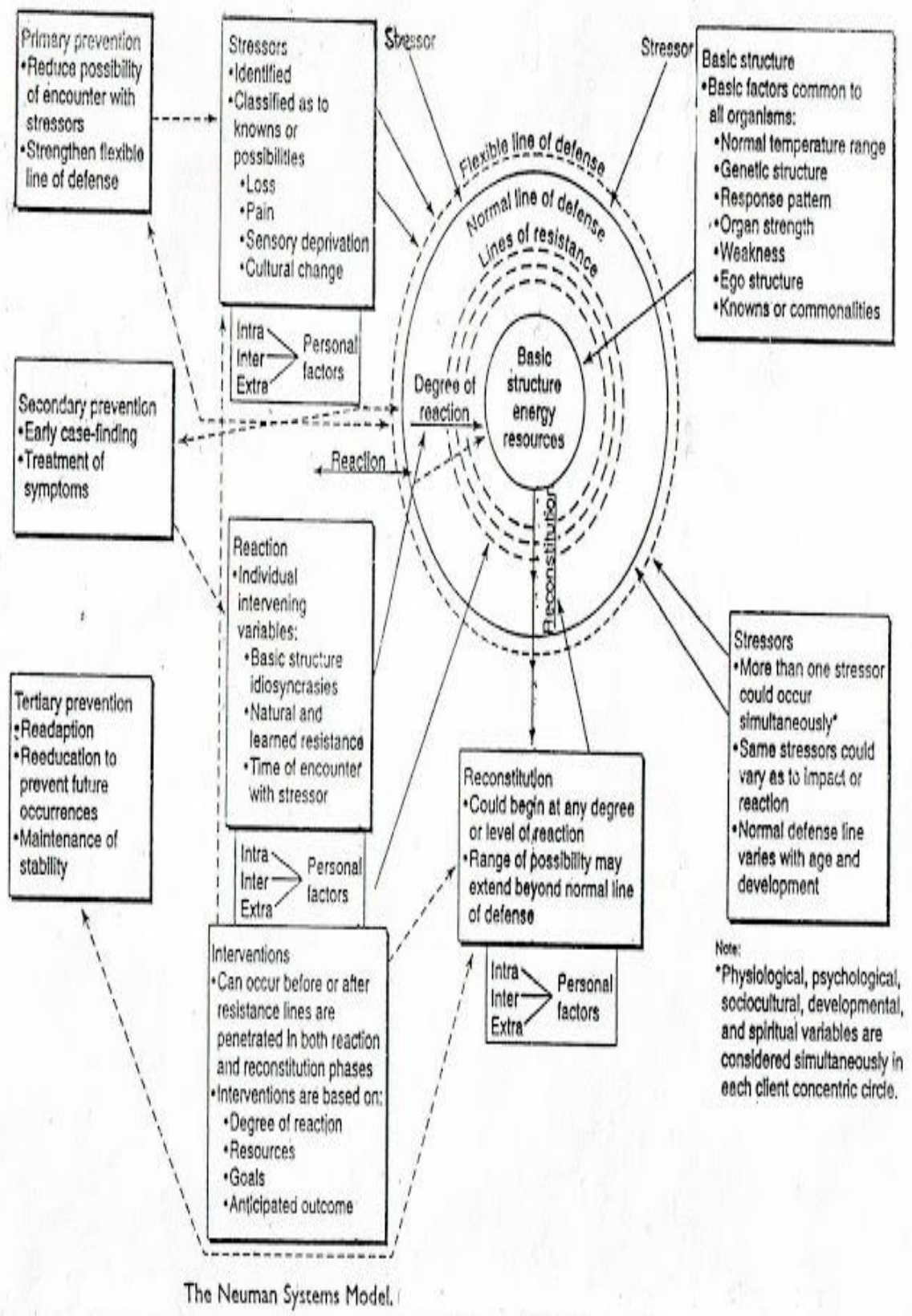
- a. Pencegahan primer. Pencegahan primer dapat terjadi segera setelah stressor ditemukan dengan tujuan untuk mencegah stres dari penetrasi garis pertahanan normal atau untuk mengurangi kemungkinan menghadapi stressor dan memperkuat garis pertahanan fleksibel. Intervensi dilakukan jika resiko atau masalah sudah diidentifikasi tapi

sebelum reaksi terjadi, misal: pendidikan kesehatan, olahraga, mencegah stres dan perubahan gaya hidup, pola makan, tidur.

- b. Pencegahan sekunder. Pencegahan sekunder mengutamakan pada penguatan *internal lines of resistance* dan mengurangi reaksi sehingga melindungi struktur dasar melalui tindakan-tindakan yang tepat sesuai gejala dengan tujuan untuk memperoleh kestabilan sistem secara optimal dan memelihara energi.
- c. Pencegahan tersier. Pencegahan tersier merupakan reimplementasi pencegahan primer setelah pencegahan sekunder yang diperlukan sudah berhasil dilakukan dan cenderung untuk kembali pada pencegahan primer. Tujuan utamanya adalah untuk memperkuat resistensi terhadap stressor dalam mencegah reaksi timbul kembali atau regresi sehingga dapat mempertahankan energi dan mencegah komplikasi lain.

6. Rekonstitusi

Rekonstitusi atau pemulihan merupakan suatu adaptasi terhadap stressor dalam lingkungan internal maupun eksternal.



Gambar 2.2 Model Teori Sistem Betty Neuman

2.5 Hubungan Antar Konsep

Remaja merupakan masa perkembangan baik jasmani, kognitif, emosi, sosial maupun moral. Remaja berusia 15-18 tahun duduk di bangku Sekolah Menengah Atas rentan terhadap stressor meliputi: interpersonal (ketahanan/ lama belajar, motivasi, emosi, sikap, minat, bakat, inteligensi, kreativitas, kesehatan indra atau respon autoimun); intrapersonal (ekspektasi peran, hasil prestasi), dan ekstrapersonal (kegiatan pembelajaran, masalah keuangan, sarana dan prasarana, hubungan personal dalam lingkungan). Remaja yang mempunyai stressor akan melakukan sistem pertahanan diri atau mekanisme koping terhadap masalah-masalah yang mengancam pribadi dan kehidupannya.

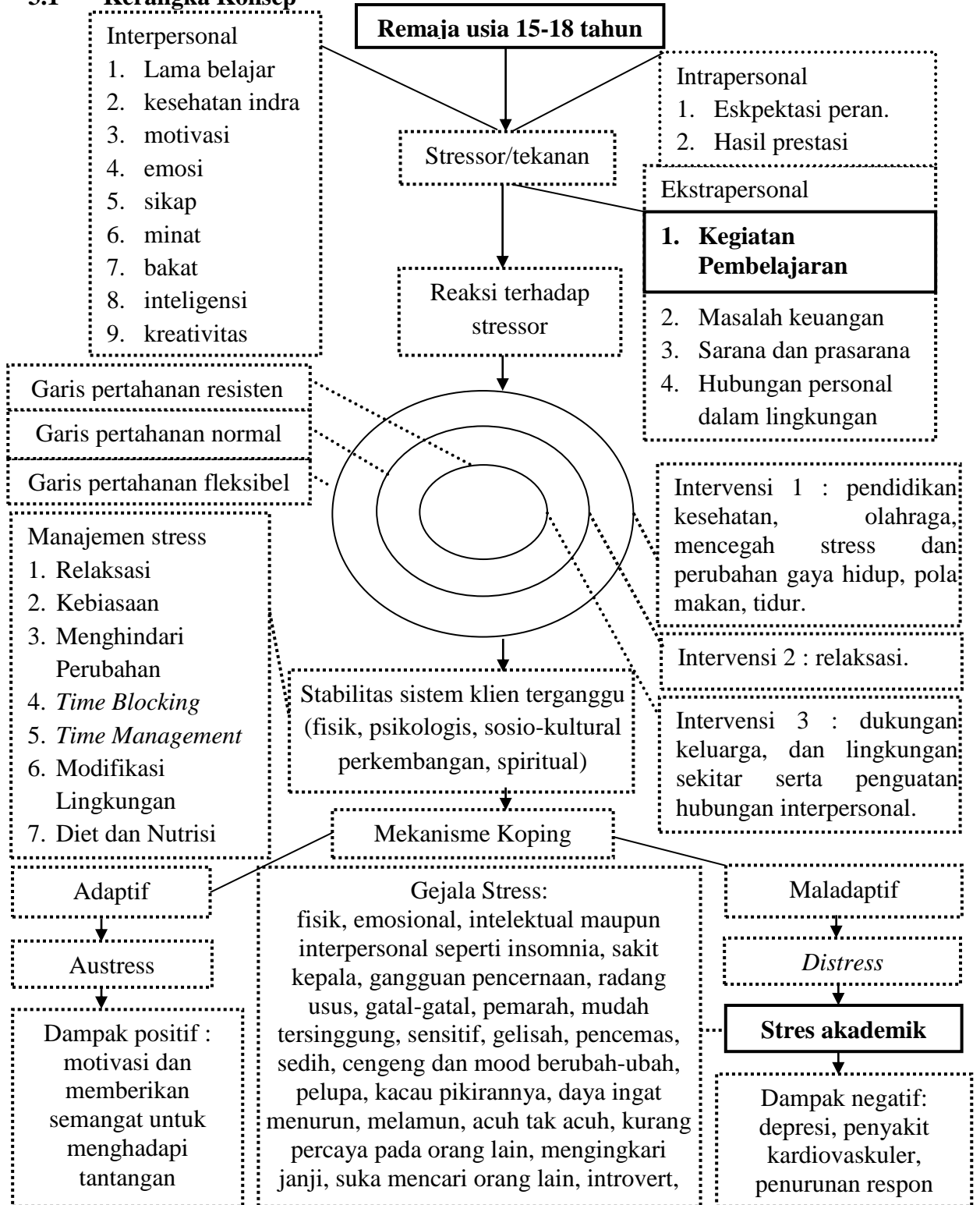
Menurut Model Teori Betty Neuman, setiap individu memiliki garis pertahanan yang memungkinkan bereaksi terhadap stres apabila keseimbangan normal terganggu yaitu garis pertahanan fleksibel, normal, dan perlawanan. Garis pertahanan fleksibel (*flexible line defense*) merupakan respon awal atau perlindungan pada sistem dari stressor. Garis pertahanan normal (*the normal line defense*) mencerminkan suatu keadaan stabil untuk individu, garis ini akan muncul ketika garis pertahanan fleksibel gagal untuk memberikan perlindungan. Garis perlawanan (*line of resistance*) menjadi aktif setelah tekanan lingkungan menyerang garis pertahanan normal. Setiap individu memiliki sejumlah cara yang memungkinkan untuk menahan stres, sehingga keseimbangan normal dapat pulih dan terjaga meliputi: intervensi primer (pendidikan kesehatan, olahraga, mencegah stres dan perubahan gaya hidup, pola makan, tidur); intervensi sekunder (relaksasi); dan intervensi tersier (dukungan keluarga, dan lingkungan sekitar serta penguatan hubungan interpersonal).

Stabilitas sistem (fisik, psikologis, sosio-kultural perkembangan, spiritual) akan terganggu jika individu tidak mampu melakukan pertahanan diri sehingga menimbulkan stres. Mekanisme koping terhadap stressor terbagi menjadi dua yaitu adaptif dan maladaptif. Remaja yang dapat melakukan reaksi yang baik atau adaptif terhadap stressor akan berdampak positif (*eustress*), seperti adanya motivasi untuk belajar dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Reaksi terhadap stressor yang maladaptif (*distress*) dapat mengakibatkan stres akademik pada remaja akan menimbulkan dampak negatif dalam jangka waktu yang lama seperti: depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun dan kanker. Remaja yang mengalami stress akademik akan mengalami gejala fisik, emosional, intelektual maupun interpersonal seperti insomnia, sakit kepala, sulit BAB, gangguan pencernaan, radang usus, gatal-gatal, pemarah, mudah tersinggung, sensitif, gelisah, pencemas, sedih, cengeng dan mood berubah-ubah, pelupa, kacau pikirannya, daya ingat menurun, melamun, acuh tak acuh, kurang percaya pada orang lain, mengingkari janji, suka mencari orang lain, *introvert*, serta mudah menyalahkan orang lain. Remaja dapat melakukan berbagai cara efektif yang dapat digunakan untuk mengurangi stressor seperti melalui relaksasi, kebiasaan, menghindari perubahan, *time blocking*, *time management*, modifikasi lingkungan, diet dan nutrisi.

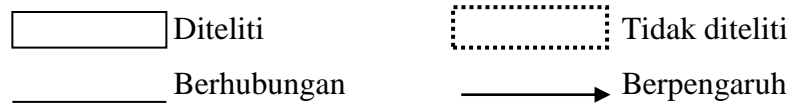
BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Keterangan:



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Kegiatan Pembelajaran dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik

3.2 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.

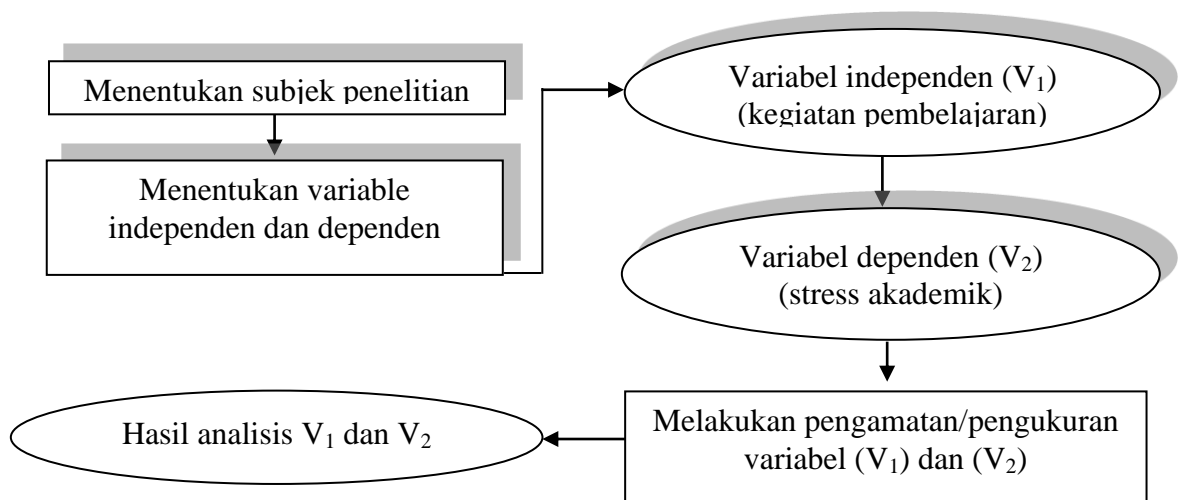
BAB 4

METODE PENELITIAN

Bab metode penelitian ini akan menjelaskan mengenai: 1) Desain Penelitian, 2) Kerangka Kerja, 3) Waktu dan Tempat Penelitian, 4) Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling, 5) Identifikasi Variabel, 6) Definisi Operasional, 7) Pengumpulan, Pengolahan dan Analisa Data, dan 8) Etika Penelitian.

4.1 Desain Penelitian

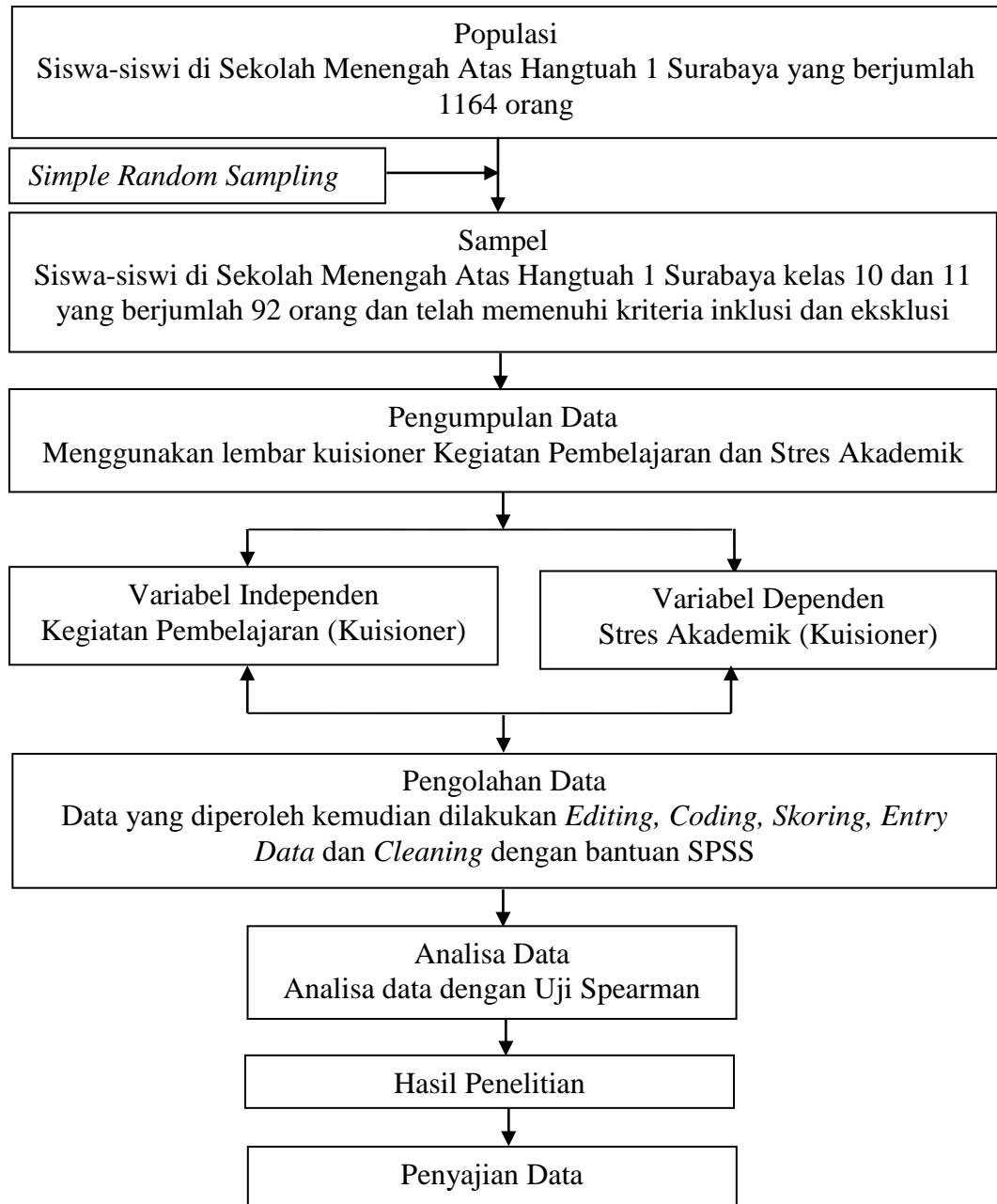
Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa untuk menjawab pertanyaan penelitian sehingga mengacu pada jenis atau macam penelitian yang dipilih, serta sebagai alat dan pedoman dalam mencapai tujuan penelitian (Setiadi, 2013). Desain penelitian untuk menganalisa hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya adalah dengan menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jenis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan variabel independen pada satu waktu.



Gambar 4.1 Rancangan Penelitian *Cross Sectional*

4.2 Kerangka Kerja

Langkah kerja dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Kegiatan Pembelajaran dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja di Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 03 Mei 2019 di Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.

4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

4.4.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian merupakan keseluruhan subjek yang diteliti yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh di Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya yang berjumlah 1146 siswa.

4.4.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian merupakan sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi di Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya kelas 10 dan 11 yang memenuhi syarat sampel. Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi: kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

1. Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti (Setiadi, 2013).

- a. Siswa-siswi Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya
- b. Usia 15-17 tahun
- c. Siswa-siswi yang duduk di bangku kelas 10-11
- d. Jurusan peminatan MIPA dan IPS
- e. Bersedia diteliti
- f. Tidak sedang diambil oleh penelitian yang lain

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan studi karena berbagai sebab antara lain (Setiadi, 2013):

- a. Siswa-siswi yang bersedia menjadi responden akan tetapi disaat bersamaan siswa tersebut sedang sakit atau ijin tidak masuk sekolah
- b. Siswa-siswi yang bersedia menjadi responden akan tetapi disaat bersamaan siswa tersebut mempunyai halangan.

4.4.3 Besar Sampel

Berdasarkan penghitungan besar sampel menurut Dr. Soekidjo Notoatmodjo menggunakan rumus sebagai berikut:

Rumus:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

n = besarnya sampel

N = besarnya populasi

d = tingkat kepercayaan/ketepatan yaitu 10%

Jadi besar sampel adalah:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2} = \frac{1164}{1 + 1164 (0,1)^2} = \frac{1164}{12,64} = 92,09 = 92$$

4.4.4 Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara yang digunakan dalam pengambilan sampel agar memperoleh sampel yang dapat mewakili populasi dalam penelitian

(Nursalam, 2013). Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu *Probability Sampling* dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. Pemilihan sampel dengan *simple random sampling* yaitu setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan untuk dipilih dan tidak dipilih menjadi sampel oleh peneliti yang diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi. Peneliti membagi secara acak responden pada tiap kelas untuk dijadikan sampel penelitian agar sampel yang peneliti sedang ambil tidak sama dengan penelitian lain. Peneliti mendapatkan kelas 10 MIPA B, 10 IPS B, 11 MIPA A, dan 11 IPS A, selanjutnya peneliti meminta daftar absensi pada setiap kelas ke Ruang Tata Usaha untuk melakukan pengundian acak dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini. Pengundian dilakukan dengan memberi angka sesuai nomor absensi kelas. Setiap nomor absensi yang keluar pada saat pengundian dilakukan, maka nomor itu yang akan dijadikan sebagai calon responden oleh peneliti.

4.5 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah karakteristik yang diamati dan dipelajari untuk mendapatkan informasi atau variasi nilai tentang konsep yang diteliti kemudian ditarik kesimpulannya (Setiadi, 2013).

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel independen merupakan suatu variable penelitian yang dapat mempengaruhi variable yang lain (Nursalam, 2013). Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school*.

2. Variabel Tergantung (*Dependent*)

Variabel dependen merupakan suatu variable penelitian yang dipengaruhi oleh variable yang lain (Nursalam, 2013). Variabel tergantung (*dependent*) dalam penelitian ini adalah stress akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.

4.6 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional untuk mempermudah pembaca mengartikan makna penelitian (Setiadi, 2013). Definisi operasional pada penelitian ini diuraikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
1	Variabel Independen: Kegiatan Pembelajaran	Proses kegiatan belajar yang dilakukan di dalam kelas oleh peserta didik dan pendidik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivitas Kegiatan Pembelajaran <ol style="list-style-type: none"> a. Kegiatan ekstrakurikuler b. Kegiatan intrakurikuler c. Sistem pembelajaran sehari penuh / <i>full day</i> 2. Pembentukan Karakter <p>Visi dan Misi:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menciptakan peserta didik yang disiplin b. Memiliki jiwa dan semangat bahari c. Berbudi pekerti luhur d. Menyelenggarakan pembelajaran yang berbudaya lingkungan e. Melaksanakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan. 	Lembar Kuesioner	Ordinal	<p>Perhitungan interpretasi hasil: $\frac{\text{Skor yang didapat}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$</p> <p>Interpretasi Hasil</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baik: $\geq 75\%$ 2. Cukup: 56-74% 3. Kurang $< 55\%$ <p>(Arikunto, 2013)</p> <p>Keterangan: 1 : Ya 0 : Tidak</p>

2	Variabel Dependen: Stres Akademik	Harapan peserta didik yang tidak sesuai dengan kenyataan dalam proses kegiatan belajar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fisik, meliputi: sakit kepala, tidur tidak teratur (<i>insomnia</i>), sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, berubah selera makan, mudah lelah, diare, sering berkeringat, urat tegang terutama pada leher dan bahu. 2. Emosional, meliputi: gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah marah. 3. Intelektual, meliputi: susah berkonsentrasi, sulit atau lamban membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor 4. Interpersonal, meliputi: kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata 	Lembar Kuesioner	Ordinal	<p>Perhitungan interpretasi hasil: $\frac{\text{Skor yang didapat}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$ Interpretasi Hasil</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fisik <ol style="list-style-type: none"> a. Sedikit/rendah: 1-7 b. Sedang: 8-14 c. Berat/Tinggi: 15-21 d. Sangat Berat: 22-28 2. Emosional <ol style="list-style-type: none"> a. Sedikit/rendah: 1-5 b. Sedang: 6-10 c. Berat/Tinggi: 11-15 d. Sangat Berat: 16-20 3. Intelektual <ol style="list-style-type: none"> a. Sedikit/rendah: 1-7 b. Sedang: 8-14 c. Berat/Tinggi: 15-21 d. Sangat Berat: 22-28 4. Interpersonal <ol style="list-style-type: none"> a. Sedikit/rendah: 1-5 b. Sedang: 6-10 c. Berat/Tinggi: 11-15 d. Sangat Berat: 16-20 <p>Keterangan: 1 : Tidak pernah 2 : Jarang 3 : Sering 4 : Selalu</p>
---	--	--	---	---------------------	---------	---

4.7 Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisa Data

4.7.1 Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini digunakan dua instrumen yaitu kuisisioner kegiatan pembelajaran, dan kuisisioner stres akademik. Kuisisioner yang diberikan kepada responden antara lain:

a. Kuisisioner Demografi

Kuisisioner demografi berisikan data demografi responden meliputi: nama inisial, jenis kelamin, umur, kelas dan jurusan, ekstrakurikuler yang diminati, anak ke- , jumlah saudara, jarak ke sekolah, alamat rumah, pekerjaan orang tua.

b. Kuisisioner Kegiatan Pembelajaran

Kuisisioner kegiatan pembelajaran penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti. Adapun aspek yang digunakan dalam penyusunan skala guttman berisikan 20 pertanyaan dengan optional pilihan “ya” atau “tidak” terkait kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school*. Pernyataan didalam kuisisioner bersifat tertutup yang mana responden tidak dapat menuliskan alternatif jawaban. Indeks diskriminasi item berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan dengan jumlah n (sample) sebanyak 92 didapatkan r table sebesar 0,2050 sehingga didapatkan 15 butir item yang dianggap valid dan 5 butir item dinyatakan gugur yaitu item nomor 1, 2, 3, 4, dan 6. Uji reabilitas skala kegiatan pembelajaran menghasilkan koefisien reabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,850. Cara melakukan perhitungan interpretasi hasil adalah dengan membagi antara skor yang

didapat dengan skor maksimal kemudian dikalikan 100%. Hasil perhitungan didapatkan skor $\geq 75\%$ (baik), skor 56-74% (cukup), dan skor $< 55\%$ (kurang).

Tabel 4.2 Kuesioner Kegiatan Pembelajaran

No.	Alternatif Jawaban	Skor
1.	Ya	1
2.	Tidak	0

Tabel 4.3 Blue Print Skala Kegiatan Pembelajaran

Aspek	Indikator	Nomor Butir <i>Forable</i>	Jumlah
Aktivitas Kegiatan	1. Kegiatan ekstrakurikuler	13, 14, 15, 17	4
	2. Kegiatan intrakurikuler	(4), 10, 12,	2
	3. Sistem pembelajaran sehari penuh / <i>full day</i>	(2), (3), 5, 11, 18, 19, 20	5
Pembentukan Karakter	Visi dan Misi:		
	1. Menciptakan peserta didik yang disiplin	(1)	0
	2. Memiliki jiwa dan semangat bahari	(6)	0
	3. Berbudi pekerti luhur	16	1
	4. Menyelenggarakan pembelajaran yang berbudaya lingkungan	7	1
5. Melaksanakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan.	8, 9	2	
Jumlah			20

Catatan: angka di dalam kurung () adalah butir yang dinyatakan gugur

c. Kuesioner Stres Akademik

Kuesioner stres akademik penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti. Adapun aspek yang digunakan dalam penyusunan skala likert berisikan 24 pertanyaan dengan pilihan jawaban 1-4 dimana nilai 1 “tidak pernah”, 2 “kadang-kadang”, 3 “sering”, dan 4 “sering sekali”. Indeks diskriminasi item berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan dengan jumlah n (sample) sebanyak 92 didapatkan r table sebesar 0,2050 sehingga didapatkan 24 butir item yang dianggap valid. Uji reabilitas skala kegiatan pembelajaran menghasilkan koefisien reabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,868. Cara melakukan perhitungan interpretasi hasil adalah dengan membagi antara skor yang didapat dengan skor maksimal kemudian dikalikan 100%. Hasil perhitungan didapatkan skor $\geq 75\%$ (baik), skor 56-74% (cukup), dan skor $< 55\%$ (kurang).

Tabel 4.4 Kuesioner Stres Akademik

No.	Alternatif Jawaban	Skor
1.	Tidak pernah	0
2.	Kadang-kadang	1
3.	Sering	2
4.	Sering sekali	3

Tabel 4.5 Blue Print Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Nomor	Jumlah
Fisik	Sakit kepala, tidur tidak teratur (<i>insomnia</i>), gatal-gatal pada kulit, berubah selera makan, mudah lelah, sering berkeringat, urat tegang terutama pada leher dan bahu	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
Emosional	Gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah marah	8, 9, 10, 11, 12	5

Intelektual	Susah berkonsentrasi, sulit atau lamban membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	7
Interpersonal	Kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata	20, 21, 22, 23, 24	5
Jumlah			24

2. Prosedur Pengumpulan dan Pengolahan Data

Pada tanggal 3 Mei 2019, peneliti melakukan penelitian di Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya di kelas 10 MIPA B, 10 IPS B, 11 MIPA A, dan 11 MIPA A yang telah bekerja sama dengan kepala sekolah dan guru yang berada di tempat. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyampaikan maksud dan tujuan rencana penelitian yang akan dilakukan agar terjadi kesepakatan dan pemahaman yang sama antara peneliti dan pihak yang terkait. Pengambilan data dilakukan setelah peneliti mendapat surat ijin dan surat persetujuan dari bagian akademik program studi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya yang telah disetujui oleh Ketua Stikes Hang Tuah Surabaya. Surat ijin dan surat persetujuan disampaikan kepada Kepala Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya agar mendapatkan ijin dilakukannya penelitian dan pengambilan data di tempat tersebut. Setelah mendapat ijin, maka peneliti memperkenalkan diri kepada responden dan menjelaskan maksud dan tujuan dengan menanyakan apakah responden setuju untuk mengisi kuisioner penelitian. Peneliti melakukan

pendekatan ke responden agar mendapatkan persetujuan untuk dijadikan sebagai responden dalam penelitian. Setelah calon responden setuju, maka selanjutnya peneliti memberikan arahan dalam pengisian kuesioner. Peneliti membimbing responden dalam menjawab setiap pertanyaan yang ada di dalam kuisisioner, responden pun dapat bertanya kepada peneliti apabila terdapat pertanyaan yang kurang jelas. Setelah selesai mengisi kuisisioner, selanjutnya hasil pengisian kuisisioner dikumpulkan kembali kepada peneliti.

4.7.2 Analisa Data

1. Pengolahan Data

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisisioner yang berisi penilaian kegiatan pembelajaran dengan sistem *full day school* dan kuisisioner stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas. Variabel data yang terkumpul dengan metode pengumpulan data secara kuisisioner kemudian diolah dengan tahap sebagai berikut:

a. Memeriksa data (*editing*)

Memeriksa data yang telah terkumpul, memeriksa jawaban, dan memeriksa kelengkapan jawaban.

b. Memberi tanda kode (*coding*)

Hasil jawaban yang telah diperoleh pada pengambilan data diklasifikasikan dalam kategori yang telah ditentukan dengan cara memberi tanda atau angka pada masing-masing variabel.

c. Pengolahan data (*processing*)

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product for Social Science*). Data yang telah

dikoding kemudian dimasukkan sesuai dengan format dan tabel dalam SPSS.

d. *Cleaning*

Data diteliti kembali agar pada pelaksanaan analisa data bebas dari kesalahan dan menghasilkan data yang lebih akurat dan benar.

2. Analisis Statistik

a. Analisa univariat

Analisa univariat dilakukan dengan analisa deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi dari masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen maupun variabel dependen. Analisa data pada penelitian ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi variabel independen yaitu kegiatan pembelajaran dengan sistem *full day school* dan variabel dependen yaitu stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas.

b. Analisa bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisa dua variabel yang diduga berhubungan atau korelasi. Analisa ini digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini dengan menentukan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Pada penelitian ini menggunakan *uji spearman rho* karena penelitian ini menguji antara dua variabel dengan skala data ordinal, untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak pada dua variabel, dan seberapa besar hubungannya. Interpretasi hasil untuk uji *spearman* dengan tingkat kemaknaan yang diharapkan adalah $\alpha = 0,05$ dengan $\rho \leq 0,05$ yang

berarti H_1 diterima, yaitu ada hubungan antara kegiatan pembelajaran dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada anak usia Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.

4.8 Etika Penelitian

Penelitian ini dilakuksn setelah mendapat surat rekomendasi dari Stikes Hang Tuah Surabaya dan izin dari institusi pendidik yang terkait. Etika penelitian meliputi: lembar persetujuan (*informed consent*), tanpa nama (*anonimity*), dan kerahasiaan (*confidentiality*) (Setiadi, 2013).

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*). Lembar persetujuan diberikan oleh peneliti sebelum penelitian kepada responden sesuai dengan kriteria inklusi agar mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang akan terjadi selama pengumpulan data. Apabila responden bersedia untuk diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan, namun apabila responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormati hak-hak responden.
2. Tanpa Nama (*Anonimity*). Peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas responden dengan tidak mencantumkan nama subjek pada lembar pengumpulan data yang diisi oleh responden sehingga lembar tersebut cukup diberi kode tertentu.
3. Kerahasiaan (*Confidentiality*). Peneliti akan menjaga kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan oleh responden dengan penyajian atau pelaporan hasil riset pada kelompok data tertentu saja.

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab lima ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data mengenai hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stres akademik pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.

5.1 Hasil Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3 Mei 2019 di Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya, dan didapatkan 92 responden. Hasil dan pembahasan menguraikan tentang gambaran umum tempat penelitian, data umum dan data khusus. Data umum pada penelitian ini membahas mengenai usia, jenis kelamin, kelas/ jurusan, jenis ekstrakurikuler, tempat tinggal, jarak ke tempat sekolah, dan jenis pekerjaan orang tua, sedangkan pada data khusus menggambarkan stres akademik pada anak usia remaja usia 15-17 tahun Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya dengan adanya kegiatan pembelajaran sistem *full day* di sekolah.

5.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya yang mempunyai luas wilayah 28.287 m², tepatnya berada di Kelurahan Perak Barat Kecamatan Krembangan Kota Surabaya Provinsi Jawa Timur tepatnya di Jalan Ikan Lumba-Lumba No. 27 Telp. (031)3537810 Surabaya – 60177. Letak demografis SMA HangTuh 1 Surabaya sebelah utara yaitu Fasilitas Pengolahan Air, Bozem MoroKrembangan, sebelah selatan yaitu Sekolah Dasar Negeri Sekolah Menengah Atas HangTuh 1 Surabaya merupakan sekolah swasta yang

sudah menerapkan sistem *full day* selama 5 hari dan terakreditasi “A” menurut SK No. 422/9948/436.6.4/2016 dengan jumlah keseluruhan siswa Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu 1164 orang peserta didik. Sedangkan jumlah guru pendidik di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya sebanyak 46 orang pendidik yang terdiri dari 45 orang guru kualifikasi Min. S1/D4 dengan persentase 97,83% dan 23 orang guru sertifikasi pendidik dengan persentase 50%.

Tabel 5.1 Jumlah Keseluruhan Siswa di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya Tahun Ajaran 2018/2019

No	Nama Kriteria	Jumlah
1	Kelompok Belajar	31
2	Siswa Laki-Laki	548
3	Siswa Perempuan	616
4	Siswa Total	1164

Terdapat beberapa prasarana meliputi: 26 ruang kelas, 1 ruang perpustakaan, 4 ruang laboratorium bahari, 1 ruang UKS, ruang ekstrakurikuler, dan 2 sanitasi siswa dalam keadaan baik, dan beberapa sarana dalam proses pembelajaran meliputi: buku bacaan, meja, kursi, dan alat praktikum laboratorium dalam keadaan baik. Adapun visi Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya adalah untuk menciptakan peserta didik yang disiplin, cerdas, terampil, berbudi pekerti luhur, bertakwa, memiliki jiwa dan semangat bahari, serta berbudaya lingkungan. Sedangkan misi Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya adalah sebagai berikut:

1. Mewujudkan peningkatan mutu pendidikan.
2. Meningkatkan K13 yang lengkap dan terdepan.
3. Meningkatkan kedisiplinan pendidik dan tenaga pendidikan, serta peserta didik.

4. Melaksanakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, elektif, dan menyenangkan (PAKEM) berdasarkan kurikulum yang berlaku serta berbudaya lingkungan.
5. Menyelenggarakan bimbingan belajar yang intensif.
6. Mengembangkan sumber daya manusia yang senantiasa mencintai laut dan kegiatan kelautan.
7. Menyelenggarakan pembelajaran yang berbudaya lingkungan.
8. Melakukan pencegahan terhadap pencemaran lingkungan.
9. Melakukan pencegahan terhadap kerusakan lingkungan.
10. Melakukan usaha pelestarian lingkungan.

5.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi di Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya kelas 10 dan 11 yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 92 orang dengan tingkat stres akademik ringan hingga berat, yang diperoleh melalui kuesioner data demografi, kuisisioner kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* dan kuisisioner stres akademik yang di isi oleh responden. Kegiatan pembelajaran di Sekolah Menengah Atas HangTuh 1 Surabaya dimulai pukul 08.00 WIB yang diawali dengan melakukan doa bersama. Sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung diadakan apel pagi setiap hari pukul 07.00 WIB. Terdapat dua kali waktu istirahat yaitu pada pagi hari pukul 09.40 WIB – 10.00 WIB dan pada siang hari pukul 12.00 WIB – 13.00 WIB. Kegiatan pembelajaran berakhir pukul 15.00 WIB, selanjutnya dapat diisi dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Sekolah Menengah Atas HangTuh 1 Surabaya menganjurkan siswa-siswi untuk

mengikuti kegiatan diluar pembelajaran seperti: band, paskib, paduan suara, dayung, voli, PMR, basket, futsal, SKI, karate, dance, cheerleader, English club, HTone. Siswa juga yang diperbolehkan apabila tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Sekolah tidak memberi sanksi bagi siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada saat selesai kegiatan pembelajaran di dalam kelas, namun ada beberapa ekstrakurikuler yang dilakukan di luar hari aktif sekolah seperti pada hari Sabtu dan Minggu. Sarana dan prasarana di Sekolah Menengah Atas HangTuah Surabaya sudah cukup baik, dan pencahayaan yang cukup baik. Terdapat dua kipas angin yang terpasang di setiap kelas, namun di beberapa kelas salah satu kipas angin sudah tidak berfungsi.

5.1.3 Data Umum Hasil Penelitian

Data umum hasil penelitian merupakan gambaran mengenai karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, kelas/ jurusan, pilihan dan jenis ekstrakurikuler.

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 15-17 Tahun di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
15 tahun	5	5,4
16 tahun	50	54,3
17 tahun	37	40,2
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan dari 92 responden didominasi oleh sebagian besar pada usia 16 tahun sebanyak 50 orang (54,3%), usia 17 tahun sebanyak 37 orang (40,2%), dan sisanya usia 15 tahun sebanyak 5 orang (5,4%).

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Laki-laki	43	46,7
Perempuan	49	53,3
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan dari 92 responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang (53,3%). Sedangkan laki-laki sebanyak 43 orang (46,7%).

Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas/ Jurusan di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Kelas/ Jurusan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
10 IPA	23	25,0
10 IPS	23	25,0
11 IPA	23	25,0
11 IPS	23	25,0
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan dari 92 responden baik di kelas 10 IPA, 10 IPS, 11 IPA, dan 11 IPS masing-masing dengan frekuensi sebanyak 23 orang (25%) yang terbagi sama di setiap kelas.

Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pilihan dan Jenis Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Pilihan Ekstrakurikuler	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak memiliki ekstrakurikuler	20	21,7
Memiliki 1 ekstrakurikuler	64	69,6
Memiliki 2 ekstrakurikuler	8	8,7
Total	92	100,0

Jenis Ekstrakurikuler	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak memiliki ekstrakurikuler	20	20,0
Band	1	1,0
Paskib	17	17,0
Paduan Suara	3	3,0
Dayung	10	10,0
Voli	6	6,0
PMR	5	5,0
Basket	7	7,0
Futsal	12	12,0
SKI	2	2,0
Karate	5	5,0
Dance	7	7,0
Cheerleader	2	2,0
English Club	2	2,0
Htone	1	1,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan dari 92 responden sebagian besar memiliki ekstrakurikuler sebanyak 72 orang meliputi: 64 orang (69,6%) yang memiliki 1 jenis ekstrakurikuler, dan 8 orang (8,7%) yang memiliki 2 jenis ekstrakurikuler. Sedangkan sebanyak 20 orang (21,7%) tidak memiliki ekstrakurikuler.

Sebanyak 64 orang (69,6%) yang memiliki 1 jenis ekstrakurikuler, dan 8 orang (8,7%) yang memiliki 2 jenis ekstrakurikuler lebih dominan memilih jenis ekstrakurikuler paskib yaitu sebanyak 17 orang (17,0%), futsal sebanyak 12 orang (12,0%), dayung sebanyak 10 orang (10,0%), basket sebanyak 7 orang (7,0%), dance sebanyak 7 orang (7,0%), voli sebanyak 6 orang (6,0%), PMR sebanyak 5 orang (5,0%), karate sebanyak 5 orang (5,0%), paduan suara sebanyak 3 orang

(3,0%), cheerleader sebanyak 2 orang (2,0%), english club sebanyak 2 orang (2,0%), SKI sebanyak 2 orang (2,0%), HTone sebanyak 1 orang (1,0%) dan band sebanyak 1 orang (1,0%).

Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jarak ke Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Jarak ke Sekolah	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
< 1 km	15	16,3
1 km – 10 km	57	62,0
> 10 km	20	21,7
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan dari 92 responden sebagian besar memiliki jarak dari tempat tinggal ke sekolah yaitu 1 km – 10 km sebanyak 57 orang (62,0%). Sebanyak 20 orang (21,7%) memiliki jarak dari tempat tinggal ke sekolah yaitu > 10 km. Sedangkan sisanya sebanyak 15 orang (16,3%) memiliki jarak dari tempat tinggal ke sekolah < 1 km.

Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal bersama Ayah/Ibu di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Tinggal bersama	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tinggal bersama Ayah/Ibu	81	88,0
Tinggal bersama Nenek/Kakek	9	9,8
Tinggal di kos/merantau	2	2,2
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan dari 92 responden sebagian besar tinggal bersama dengan Ayah/Ibu sebanyak 81 orang (88,0%). Sebanyak 9 orang (9,8%) tinggal bersama Nenek/Kakek. Sedangkan sisanya sebanyak 2 orang (2,2%) tinggal di kos/merantau.

Tabel 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah/Ibu di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Pekerjaan Ayah	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Buruh	8	8,7
PNS	18	19,6
Wiraswasta	50	54,3
TNI	16	17,4
Total	92	100,0
Pekerjaan Ibu	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Ibu Rumah Tangga	71	77,2
PNS	10	10,9
Wiraswasta	8	8,7
Buruh	3	3,3
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.8 didapatkan sebagian besar pekerjaan ayah dari 92 responden yaitu wiraswasta sebanyak 50 orang (54,3%), PNS sebanyak 18 orang (19,6%), TNI sebanyak 16 orang (17,4%), dan buruh sebanyak 8 orang (8,7%). Sedangkan sebagian besar pekerjaan ibu dari 92 responden yaitu ibu rumah tangga sebanyak 71 orang (77,2%), PNS sebanyak 10 orang (10,9%), wiraswasta sebanyak 8 orang (8,7%), dan buruh sebanyak 3 orang (3,3%).

5.1.4 Data Khusus Hasil Penelitian

1. Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School*

Tabel 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Kegiatan Pembelajaran	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Baik	14	15,2
Cukup	65	70,7
Kurang	13	14,1
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.9 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan kegiatan pembelajaran baik sebanyak 14 orang (15,2%), cukup sebanyak 65 orang (70,7%), dan kurang sebanyak 13 orang (14,1%).

2. Stres Akademik

Tabel 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik (Fisik) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Stres Akademik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Sedang	41	44,6
Berat/Tinggi	48	52,2
Sangat Berat	3	3,3
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.10 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan tingkat stres akademik jika dilihat dari fisik yaitu sebanyak 41 orang (44,6%) mengalami stres fisik kategori sedang, sebanyak 48 orang (52,2%) mengalami stres fisik kategori berat/tinggi, dan sebanyak 3 orang (3,3%) mengalami stres fisik kategori sangat berat.

Tabel 5.11 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik (Emosional) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Stres Akademik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Sedang	47	51,1
Berat/Tinggi	36	39,1
Sangat Berat	9	9,8
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.11 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan tingkat stres akademik jika dilihat dari emosional yaitu sebanyak 47 orang (51,1%) mengalami stres emosional kategori

sedang, sebanyak 36 orang (39,1%) mengalami stres emosional kategori berat/tinggi, dan sebanyak 9 orang (9,8%) mengalami stres emosional kategori sangat berat.

Tabel 5.12 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik (Intelektual) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Stres Akademik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Sedikit/Rendah	1	1,1
Sedang	58	63,0
Berat/Tinggi	32	34,8
Sangat Berat	1	1,1
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.12 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan tingkat stres akademik jika dilihat dari intelektual yaitu sebanyak 1 orang (1,1%) mengalami stres intelektual kategori sedikit/rendah, sebanyak 58 orang (63,0%) mengalami stres intelektual kategori sedang, sebanyak 32 orang (34,8%) mengalami stres intelektual kategori berat/tinggi, dan sebanyak 1 orang (1,1%) mengalami stres intelektual kategori sangat berat.

Tabel 5.13 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Akademik (Interpersonal) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Stres Akademik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Sedikit/Rendah	1	1,1
Sedang	36	39,1
Berat/Tinggi	38	41,3
Sangat Berat	17	18,5
Total	92	100,0

Berdasarkan tabel 5.13 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan tingkat stres akademik jika dilihat dari interpersonal yaitu sebanyak 1 orang (1,1%) mengalami stres interpersonal kategori sedikit/rendah, sebanyak 36 orang (39,1%) mengalami stres interpersonal kategori sedang, sebanyak 38 orang (41,3%) mengalami stres interpersonal kategori berat/tinggi, dan sebanyak 17 orang (18,5%) mengalami stres interpersonal kategori sangat berat.

3. Hubungan antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* dengan Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.

Tabel 5.14 Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* dengan Stres Akademik (Fisik) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Kegiatan Pembelajaran	Stres Akademik							
	Sedang		Berat/Tinggi		Sangat Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	12	85,7%	2	14,3%	0	0%	14	100
Cukup	28	43,1%	35	53,8%	2	3,1%	65	100
Kurang	1	7,7%	11	84,6%	1	7,7%	13	100
Total	41	44,6	48	52,2	3	3,3	92	100

Nilai Uji Statistik *Spearman's Rho* 0.000 ($p=0.05$)

Berdasarkan tabel 5.14 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan kegiatan pembelajaran baik yang mengalami stres akademik sedang sebanyak 12 orang (85,7%) dan stres akademik berat/tinggi sebanyak 2 orang (14,3%); kegiatan pembelajaran cukup yang mengalami stres akademik sedang sebanyak 28 orang (43,1%), stres akademik berat/tinggi sebanyak 35 orang (53,8%), dan stres akademik sangat berat sebanyak

2 orang (3,1%). Sedangkan kegiatan pembelajaran kurang dengan stres akademik sedang sebanyak 1 orang (7,7%), stres akademik berat/tinggi sebanyak 11 orang (84,6%), dan stres akademik sangat berat sebanyak 1 orang (7,7%).

Tabel 5.15 Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* dengan Stres Akademik (Emosional) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Kegiatan Pembelajaran	Stres Akademik							
	Sedang		Berat/Tinggi		Sangat Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	11	78,6%	3	21,4%	0	0%	14	100
Cukup	32	49,2%	28	43,1%	5	7,7%	65	100
Kurang	4	30,8%	5	38,5%	4	30,8%	13	100
Total	47	51,1	36	39,1	9	9,8	92	100

Nilai Uji Statistik *Spearman's Rho* 0.003 (p=0.05)

Berdasarkan tabel 5.15 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan kegiatan pembelajaran baik yang mengalami stres akademik sedang sebanyak 11 orang (78,6%) dan stres akademik berat/tinggi sebanyak 3 orang (21,4%); kegiatan pembelajaran cukup yang mengalami stres akademik sedang sebanyak 32 orang (49,2%), stres akademik berat/tinggi sebanyak 28 orang (43,1%), dan stres akademik sangat berat sebanyak 5 orang (7,7%). Sedangkan kegiatan pembelajaran kurang dengan stres akademik sedang sebanyak 4 orang (30,8%), stres akademik berat/tinggi sebanyak 5 orang (38,5%), dan stres akademik sangat berat sebanyak 4 orang (30,8%).

Tabel 5.16 Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* dengan Stres Akademik (Intelektual) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Kegiatan Pembelajaran	Stres Akademik									
	Sedikit/ Rendah		Sedang		Berat/ Tinggi		Sangat Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	0	0%	14	100,0%	0	0%	0	0%	14	100
Cukup	1	1,5%	42	64,6%	22	33,8%	0	0%	65	100
Kurang	0	0%	2	15,4%	10	76,9%	1	7,7%	13	100
Total	1	1,1	58	63,0	32	34,8	1	1,1	92	100

Nilai Uji Statistik *Spearman's Rho* 0.000 (p=0.05)

Berdasarkan tabel 5.16 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan kegiatan pembelajaran baik yang mengalami stres akademik sedang sebanyak 14 orang (100%); kegiatan pembelajaran cukup yang mengalami stres akademik sedikit/rendah sebanyak 1 orang (1,5%), stres akademik sedang sebanyak 42 orang (64,6%), stres akademik berat/tinggi sebanyak 22 orang (33,8%). Sedangkan kegiatan pembelajaran kurang dengan stres akademik sedang sebanyak 2 orang (15,4%), stres akademik berat/tinggi sebanyak 10 orang (76,9%), dan stres akademik sangat berat sebanyak 1 orang (7,7%).

Tabel 5.17 Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* dengan Stres Akademik (Interpersonal) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya, Mei 2019 (n=92).

Kegiatan Pembelajaran	Stres Akademik									
	Sedikit/ Rendah		Sedang		Berat/ Tinggi		Sangat Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	1	7,1%	13	92,9%	0	0%	0	0%	14	100
Cukup	0	0%	22	33,8%	34	52,3%	9	13,8%	65	100
Kurang	0	0%	1	7,7%	4	30,8%	8	61,5%	13	100
Total	1	1,1	36	39,1	38	41,3	17	18,5	92	100

Nilai Uji Statistik *Spearman's Rho* 0.000 (p=0.05)

Berdasarkan tabel 5.17 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan kegiatan pembelajaran baik yang mengalami stres akademik sedikit/rendah sebanyak 1 orang (7,1%), dan stres akademik sedang sebanyak 13 orang (92,9%); kegiatan pembelajaran cukup yang mengalami stres akademik sedang sebanyak 22 orang (33,8%), stres akademik berat/tinggi sebanyak 34 orang (52,3%), stres akademik sangat berat sebanyak 9 orang (13,8%). Sedangkan kegiatan pembelajaran kurang dengan stres akademik sedang sebanyak 1 orang (7,7%), stres akademik berat/tinggi sebanyak 4 orang (30,8%), dan stres akademik sangat berat sebanyak 8 orang (61,5%).

5.2 Pembahasan

Penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran interpretasi dan mengungkap hubungan antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka akan dibahas hal-hal sebagai berikut :

5.2.1 Tingkat Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuhah 1 Surabaya

Hasil penelitian pada tabel 5.9 halaman 71 menunjukkan 14 responden dengan kegiatan pembelajaran baik (15,2%), 65 responden dengan kegiatan pembelajaran cukup (70,7%), dan 13 responden dengan kegiatan pembelajaran kurang (14,1%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan pembelajaran adalah pilihan/ jenis ekstrakurikuler, jarak ke sekolah, tinggal bersama, dan pekerjaan ayah/ibu.

Berdasarkan hasil tingkat kegiatan pembelajaran jika dilihat dari pilihan ekstrakurikuler didapatkan responden dengan kegiatan pembelajaran kategori baik dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 6 orang (42,9%), kegiatan pembelajaran kategori baik dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 8 orang (57,1%). Menurut Romli dalam Wicaksono, (2017) kegiatan pembelajaran sistem *full day school* yaitu proses *intregated curriculum* dan *integrated activity*. Bentuk kegiatan pembelajaran memadukan aspek keterampilan, dan pengetahuan dengan sikap yang baik serta religious dengan memaksimalkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Peneliti berasumsi bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar mata pelajaran untuk membantu meningkatkan potensi diri dan pembentukan pribadi yang memiliki akhlak mulia serta karakter yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan dalam penerapan sistem *full day school* sehingga kegiatan pembelajaran dalam sistem *full day school* dapat berjalan dengan baik.

Pada kegiatan pembelajaran kategori cukup dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 14 orang (21,5%), kegiatan pembelajaran kategori cukup dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 49 orang (75,4%), kegiatan pembelajaran kategori cukup dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 2 orang (3,1%). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2017) dalam implementasi sekolah sehari penuh yang dinilai cukup berhasil dalam pengembangan karakter siswa namun ada beberapa yang harus diperhatikan baik oleh guru, orang tua terutama siswa dalam mengatur waktu. Peneliti berasumsi bahwa kegiatan pembelajaran dengan sistem *full day school* akan berjalan dengan cukup baik apabila siswa memilih jenis ekstrakurikuler yang diminati dalam memaksimalkan potensi diri dan pengembangan karakter sehingga dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah siswa dapat bergaul dan melakukan interaksi sosial dengan teman sebaya serta dapat mengalihkan diri dari kepenatan setelah proses kegiatan pembelajaran di dalam kelas.

Sedangkan responden dengan kegiatan pembelajaran kategori kurang dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 7 orang (53.8%), kegiatan pembelajaran kategori kurang dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 6 orang (46.2%). Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI mengatakan aktivitas kegiatan dalam sistem *full day school* akan dimampatkan dengan pemberian tambahan 2 jam maka perlu adanya kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Baharun, (2017) kegiatan pembelajaran dalam sistem *full day school* membutuhkan kesiapan fisik atau tenaga. Peneliti berasumsi bahwa kegiatan pembelajaran dengan sistem *full day school* akan berjalan dengan kurang baik apabila siswa memiliki 1 jenis ekstrakurikuler maka mereka mudah merasa kelelahan dan diharapkan siswa

memilih tidak mengikuti ekstrakurikuler sama sekali atau memilih 2 jenis ekstrakurikuler agar mereka lebih memaksimalkan diri dalam mengeksplorasi bakat yang dimiliki atau bahkan tidak sama sekali.

Berdasarkan hasil tingkat kegiatan pembelajaran jika dilihat dari jarak ke sekolah didapatkan responden dengan kegiatan pembelajaran kategori baik yang memiliki jarak ke sekolah < 1 km sebanyak 2 orang (14,3%), kegiatan pembelajaran kategori cukup yang memiliki jarak ke sekolah < 1 km sebanyak 12 orang (18,5%), dan kegiatan pembelajaran kategori kurang yang memiliki jarak ke sekolah < 1 km sebanyak 1 orang (7,7%). Menurut Septi, (2015) jauh dekatnya jarak dapat menentukan kondisi siswa terutama dalam proses pembelajaran. Peneliti berasumsi bahwa semakin jauh jarak yang ditempuh siswa dari tempat tinggal ke sekolah maka semakin banyak waktu dan tenaga yang dikeluarkan. Hal tersebut kemudian yang menjadi kendala tersendiri bagi siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar.

Pada responden dengan kegiatan pembelajaran kategori baik yang memiliki jarak ke sekolah 1-10 km sebanyak 10 orang (71,4%), kegiatan pembelajaran kategori cukup yang memiliki jarak ke sekolah 1-10 km sebanyak 41 orang (63,1%), kegiatan pembelajaran kategori kurang yang memiliki jarak ke sekolah 1-10 km sebanyak 6 orang (46,2%). Menurut Septi, (2015) jarak tempuh yang dilalui siswa untuk dapat tiba di sekolah dapat mempengaruhi kesiapan siswa dalam menerima proses pembelajaran. Peneliti berasumsi bahwa siswa yang memiliki jarak tempat tinggal ke sekolah cukup jauh harus berangkat lebih awal dengan memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk dapat sampai ke sekolah, namun kendala bisa saja dapat terjadi selama diperjalanan menuju sekolah seperti

terkena macet sehingga hal tersebut harus dipersiapkan siswa untuk kemungkinan yang akan terjadi.

Sedangkan responden dengan kegiatan pembelajaran kategori baik yang memiliki jarak ke sekolah > 10 km sebanyak 2 orang (14,3%), kegiatan pembelajaran kategori cukup yang memiliki jarak ke sekolah > 10 km sebanyak 12 orang (18,5%), kegiatan pembelajaran kategori kurang yang memiliki jarak ke sekolah > 10 km sebanyak 6 orang (46,2%). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Septi, (2015) lokasi rumah ke sekolah yang terlampau jauh membuat siswa kurang aktif dan bersemangat di dalam kelas. Peneliti berasumsi bahwa pada kondisi tertentu baik karena kurang memadainya fasilitas transportasi ke sekolah dalam keadaan sehari-hari siswa sesampainya di sekolah dalam keadaan lelah sehingga menjadi salah satu faktor kurangnya bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil tingkat kegiatan pembelajaran jika dilihat dari tinggal bersama didapatkan responden dengan kegiatan pembelajaran kategori baik yang tinggal bersama ayah/ibu sebanyak 14 orang (100,0%), kegiatan pembelajaran kategori cukup yang tinggal bersama ayah/ibu sebanyak 57 orang (87,7%), dan kegiatan pembelajaran kategori kurang yang tinggal bersama ayah/ibu sebanyak 10 orang (76,9%). Menurut Wening, (2011) keterlibatan orangtua dalam mendidik anak menjadi penyebab kesuksesan belajar anak. Peneliti berasumsi bahwa kegiatan anak yang dihabiskan di lingkungan keluarga, maka orang tua akan memiliki kesempatan dan peranan penting dalam mendidik anak sehingga orang tua memantau perkembangan belajar pada anak.

Pada responden dengan kegiatan pembelajaran kategori cukup yang tinggal bersama nenek/kakek sebanyak 6 orang (9,2%), kegiatan pembelajaran kategori kurang yang tinggal bersama nenek/kakek sebanyak 3 orang (23,1%). Menurut Wening, (2011) pendidikan di lingkungan keluarga merupakan peletak dasar pembentukan sikap dan sifat anak. Peneliti berasumsi bahwa perhatian yang diberikan keluarga dalam kegiatan belajar anak dapat memberikan motivasi pada diri anak sehingga keterlibatan keluarga dalam mendidik anak termasuk salah satu faktor yang penting dalam pembentukan sikap anak untuk dapat menerima kegiatan pembelajaran di sekolah.

Sedangkan responden dengan kegiatan pembelajaran kategori cukup yang tinggal di kos/merantau sebanyak 2 orang (3,1%). Menurut Wening, (2011) sekolah adalah suplemen dari rumah yang menopang pendidikan pada anak. Peneliti berasumsi bahwa pendidikan orang tua dibutuhkan anak dalam masa perkembangan dan pembentukan diri. Pada anak yang tidak bertempat tinggal bersama keluarga akan mendapatkan pendidikan dari lingkungan sekitar yang belum tentu baik. Hal tersebut mempengaruhi pola pergaulan anak, apabila bergaul dengan teman yang tidak baik seperti suka membolos. Maka akan menghambat proses kegiatan pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil tingkat kegiatan pembelajaran jika dilihat dari pekerjaan ayah/ibu didapatkan responden dengan kegiatan pembelajaran kategori baik dan pekerjaan ayah sebagai buruh sebanyak 1 orang (7,1%), kegiatan pembelajaran kategori cukup dan pekerjaan ayah sebagai buruh sebanyak 1 orang (1,5%), kegiatan pembelajaran kategori kurang dan pekerjaan ayah sebagai buruh sebanyak 6 orang (46,2%). Menurut Wening, (2011) status ekonomi orang tua

dapat mempengaruhi siswa dalam proses belajar. Peneliti berasumsi bahwa status ekonomi orang tua yang baik maka akan memberikan kemudahan belajar bagi anak, serta akan menumbuhkan motivasi belajar sehingga akan memacu untuk meningkatkan semangat belajar dalam proses pembelajaran di sekolah

Pada responden dengan kegiatan pembelajaran kategori baik dan pekerjaan ayah sebagai PNS sebanyak 1 orang (7,1%), kegiatan pembelajaran kategori cukup dan pekerjaan ayah sebagai PNS sebanyak 14 orang (63,1%), kegiatan pembelajaran kategori kurang dan pekerjaan ayah sebagai PNS sebanyak 3 orang (23,1%). Menurut Wening, (2011) status sosial ekonomi orangtua tinggi ataupun sedang dapat mempengaruhi berbagai fasilitas belajar yang diperlukan anak. Peneliti berasumsi bahwa dengan fasilitas belajar yang bisa terpenuhi maka anak dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan baik yang pada akhirnya dapat memberikan dampak positif bagi prestasi belajar yang diraih.

Pada responden dengan kegiatan pembelajaran kategori baik dan pekerjaan ayah sebagai wiraswasta sebanyak 7 orang (50,0%), kegiatan pembelajaran kategori cukup dan pekerjaan ayah sebagai wiraswasta sebanyak 39 orang (60,0%), kegiatan pembelajaran kategori kurang dan pekerjaan ayah sebagai wiraswasta sebanyak 4 orang (30,8%). Menurut Gracia dalam (Wening, 2011) siswa dengan status ekonomi orang tua yang rendah menyebabkan prestasi belajar siswa menjadi rendah pula. Peneliti berasumsi bahwa siswa dengan keterbatasan ekonomi akan memiliki keterbatasan dalam proses kegiatan belajar, namun apabila siswa memiliki tujuan dan motivasi yang kuat maka keterbatasan itu akan menjadi kekuatan untuk tidak lekas putus asa, pantang mundur, dan pantang

berhenti di tengah jalan untuk belajar sehingga tidak mengganggu proses kegiatan pembelajaran.

Sedangkan responden dengan kegiatan pembelajaran kategori baik dan pekerjaan ayah sebagai TNI sebanyak 5 orang (35,7%), kegiatan pembelajaran kategori cukup dan pekerjaan ayah sebagai TNI sebanyak 11 orang (16,9%). Menurut Wening, (2011) tidak selamanya status ekonomi tinggi akan menjamin kelancaran belajar anak, beberapa faktor dapat mempengaruhi seperti kemauan dan tekad untuk bekerja keras. Peneliti berasumsi bahwa dengan status ekonomi orangtua yang rendah mereka dapat memotivasi diri agar menerima pembelajaran dengan baik. Motivasi belajar yang kuat membuat siswa mau belajar, mau berpikir, dan bekerja keras.

5.2.2 Tingkat Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres adalah usia, tingkat kelas/jurusan, jenis kelamin, pilihan/jenis ekstrakurikuler.

Hasil penelitian pada tabel 5.9 halaman 71 menunjukkan 92 responden dengan tingkat stres akademik jika dilihat dari fisik yaitu sebanyak 41 orang (44,6%) mengalami stres fisik kategori sedang, sebanyak 48 orang (52,2%) mengalami stres fisik kategori berat/tinggi, dan sebanyak 3 orang (3,3%) mengalami stres fisik kategori sangat berat.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (fisik) jika dilihat dari usia didapatkan responden dengan tingkat stres akademik (fisik) kategori sedang pada usia 15 tahun sebanyak 4 orang (9,8%), stres akademik (fisik) kategori sedang

pada usia 16 tahun sebanyak 25 orang (61,0%), stres akademik (fisik) kategori sedang pada usia 17 tahun sebanyak 12 orang (29,3%). Menurut Jannah, (2016) perubahan yang paling dirasakan oleh remaja pertama kali adalah perubahan fisik yang sangat cepat. Peneliti berasumsi bahwa pada masa remaja merupakan masa dimana remaja mencapai pertumbuhan fisik yang maksimal dimana remaja akan memberikan seluruh stamina dan tenaganya agar mendapatkan hasil atau target yang baik terutama dalam berbagai tuntutan akademik di sekolah.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (fisik) kategori berat/tinggi pada usia 15 tahun sebanyak 1 orang (2,1%), tingkat stres akademik (fisik) kategori berat/tinggi pada usia 16 tahun sebanyak 24 orang (50,0%), tingkat stres akademik (fisik) kategori berat/tinggi pada usia 17 tahun sebanyak 23 orang (47,9%). Menurut Marliani, (2016) remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Peneliti berasumsi bahwa remaja memandang berbagai tuntutan akademik menjadi hal yang harus diselesaikan sehingga remaja seringkali mengalami kelelahan, dan berbagai keluhan fisik lainnya. Apabila remaja tidak bisa beradaptasi dan lari dari kenyataan seperti bermalas-malasan atau acuh tak acuh maka akan menjadi stres yang berulang dan berkepanjangan.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (fisik) kategori sangat berat pada usia 16 tahun sebanyak 1 orang (33,3%), tingkat stres akademik (fisik) kategori sangat berat pada usia 17 tahun sebanyak 2 orang (66,7%). Menurut Jannah, (2016) pada masa remaja, kematangan fisik dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yang mendukung tumbuh kembang remaja kearah yang positif. Peneliti berasumsi bahwa peran keluarga dibutuhkan dalam pemenuhan

kebutuhan remaja secara fisik seperti asupan gizi dan vitamin pada proses perkembangannya. Mendorong dan memberi motivasi pada remaja agar terus bangkit dan tidak mudah lelah mencoba dalam menyelesaikan tuntutan akademik di sekolah.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (fisik) jika dilihat dari tingkat kelas/jurusan didapatkan responden dengan tingkat stres akademik (fisik) sedang pada kelas 10 IPS sebanyak 12 orang (29,3%), stres akademik (fisik) sedang pada kelas 10 IPA sebanyak 13 orang (31,7%), stres akademik (fisik) sedang pada kelas 11 IPS sebanyak 11 orang (26,8%), stres akademik (fisik) sedang pada kelas 11 IPA sebanyak 5 orang (12,2%). Menurut Sunaryo, (2013) lingkungan fisik dapat mempengaruhi kondisi fisik pada individu. Peneliti berasumsi bahwa kondisi lingkungan fisik pada setiap kelas seperti suhu, cuaca, kondisi tempat, ventilasi, dan penerangan akan berpengaruh pada individu sehingga akan timbulkan berbagai keluhan pada tubuh.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (fisik) berat/tinggi pada kelas 10 IPS sebanyak 10 orang (20,8%), stres akademik (fisik) berat/tinggi pada kelas 10 IPA sebanyak 10 orang (20,8%), stres akademik (fisik) berat/tinggi pada kelas 11 IPS sebanyak 11 orang (22,9%), stres akademik (fisik) berat/tinggi pada kelas 11 IPA sebanyak 17 orang (35,4%). Menurut Subakti, (2009) mengatakan bahwa kesalahan pemilihan jurusan pendidikan pada remaja akan rawan terjadi gangguan, seperti kekuatan fisik. Peneliti berasumsi bahwa apabila remaja tidak mengharapkan berada pada kelas dan jurusan tertentu maka remaja akan mudah mengalami bosan, kelelahan dalam menerima pembelajaran di dalam kelas.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (fisik) kategori sangat berat pada kelas 10 IPS sebanyak 1 orang (33,3%), stres akademik (fisik) sangat berat pada kelas 11 IPS sebanyak 1 orang (33,3%), stres akademik (fisik) sangat berat pada kelas 11 IPA sebanyak 1 orang (33,3%). Menurut Subakti, (2009) mengatakan bahwa strategi pemilihan jurusan diperlukan agar tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Peneliti berasumsi bahwa remaja perlu mempersiapkan diri secara fisik seperti tidak bergadang di waktu malam hari sehingga saat menerima pembelajaran di dalam kelas sehingga tidak mengalami kelelahan yang berkelanjutan. Selain itu, berbagai keluhan kesehatan kemungkinan dapat muncul akibat menurunnya sistem kekebalan dalam tubuh.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik jika dilihat dari jenis kelamin didapatkan tingkat stres akademik (fisik) kategori sedang pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (53,7%), stres akademik (fisik) sedang pada jenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (46,3%). Menurut Papilia, (2009) mengatakan bahwa pada masa remaja terjadi periode penting dalam perkembangan fisik, pada anak laki-laki suka bermain dengan permainan fisik sedangkan perempuan lebih pada permainan yang mengandung ekspresi verbal. Peneliti berasumsi apabila antara remaja laki-laki dan perempuan sama-sama sedang dihadapkan pada suatu masalah, maka remaja laki-laki akan mencari suasana baru untuk menghilangkan kepenatan seperti berolahraga.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (fisik) kategori berat/tinggi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang (37,5%), stres akademik (fisik) kategori berat/tinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (62,5%). Menurut Jannah, (2016) mengatakan bahwa remaja perempuan mengalami siklus

menstruasi yang dialami setiap bulan sebagai akibat dari perubahan kematangan fisik pada remaja. Peneliti berasumsi bahwa pada masa remaja atau pubertas pada perempuan akan mengalami perubahan hormon setiap bulan yang menyebabkan remaja sering mengalami mood yang kadang berubah-ubah.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (fisik) kategori sangat berat pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (100,0%). Menurut penelitian Jannah, (2016) mengatakan bahwa remaja perempuan mudah mengalami stres daripada remaja laki-laki. Peneliti berasumsi bahwa penelitian yang dilakukan oleh Jannah tidak sama dengan hasil penelitian yang didapat bahwa remaja laki-laki memiliki stres yang lebih banyak daripada remaja perempuan dikarenakan beberapa faktor misalnya: kelelahan fisik.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (fisik) jika dilihat dari pilihan ekstrakurikuler didapatkan responden dengan tingkat stres akademik (fisik) kategori sedang dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 13 orang (31,7%), stres akademik (fisik) kategori sedang dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 28 orang (68,3%). Menurut Romli dalam Wicaksono, (2017) aktivitas kegiatan dalam sistem full day school memadukan aspek keterampilan, dan pengetahuan dengan memaksimalkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Peneliti berasumsi bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang sangat baik untuk perkembangan siswa agar siswa dapat melatih ketrampilan dan bakat yang dimiliki.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (fisik) kategori berat/tinggi dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 7 orang (14,6%), tingkat stres akademik (fisik) kategori berat/tinggi dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 34

orang (70,8%), tingkat stres akademik (fisik) kategori berat/tinggi dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 7 orang (14,6%). Menurut Baharun, (2017) aktivitas kegiatan dalam sistem full day school membutuhkan kesiapan fisik atau tenaga. Peneliti berasumsi bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa dapat membantu mengalihkan kepenatan selama belajar di dalam kelas. Namun, kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan terlalu berlebihan maka akan membuat siswa mengalami kelelahan sehingga siswa merasa terbebani dengan ekstrakurikuler yang diikuti.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (fisik) kategori sangat berat dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 2 orang (66,7%), tingkat stres akademik (fisik) kategori sangat berat dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 1 orang (33,3%). Menurut Soapatty, (2014) aktivitas kegiatan dalam sistem full day school yang dilakukan selama 5 hari dengan pemberian tambahan 2 jam maka perlu adanya kegiatan ekstrakurikuler agar para siswa tetap bersemangat dan tidak lemas. Peneliti berasumsi bahwa sekolah tidak perlu membatasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sehingga siswa dapat mengikuti ekstrakurikuler yang diminati sesuai dengan bakat yang dimiliki.

Hasil penelitian pada tabel 5.11 halaman 72 menunjukkan 92 responden dengan tingkat stres akademik jika dilihat dari emosional yaitu sebanyak 47 orang (51,1%) mengalami stres emosional kategori sedang, sebanyak 36 orang (39,1%) mengalami stres emosional kategori berat/tinggi, dan sebanyak 9 orang (9,8%) mengalami stres emosional kategori sangat berat.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (emosional) jika dilihat dari usia didapatkan responden dengan tingkat stres akademik (emosional) kategori sedang pada usia 15 tahun sebanyak 3 orang (6,4%), stres akademik (emosional) kategori sedang pada usia 16 tahun sebanyak 30 orang (63,8%), stres akademik (emosional) kategori sedang pada usia 17 tahun sebanyak 14 orang (29,8%). Menurut Marliani, (2011) mengatakan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang dibarengi dengan berbagai tuntutan psikologis yang harus dipenuhi. Peneliti berasumsi bahwa masa remaja merupakan masa yang rentan terutama dalam perkembangan psikis dimana remaja akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik di sekolah yang mengharuskan segera diselesaikan.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (emosional) kategori berat/tinggi pada usia 15 tahun sebanyak 2 orang (5,6%), tingkat stres akademik (emosional) kategori berat/tinggi pada usia 16 tahun sebanyak 17 orang (47,2%), tingkat stres akademik (emosional) kategori berat/tinggi pada usia 17 tahun sebanyak 17 orang (47,2%). Menurut Marlina, (2016) berbagai tuntutan psikologis akan muncul pada tahap perkembangan remaja, namun apabila remaja tidak berhasil memenuhi maka kematangan psikologis pada tahap selanjutnya akan terhambat. Peneliti berasumsi bahwa pada masa remaja cenderung mengalami stres, apabila remaja berperilaku maladaptive dan memiliki mekanisme koping yang buruk maka tingkat stres akan berlanjut atau bahkan semakin meningkat sehingga pada tahap ini, remaja mudah mengalami depresi, gelisah, cemas, mudah marah, mood berubah-ubah, dan lain sebagainya.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (emosional) kategori sangat berat pada usia 16 tahun sebanyak 3 orang (33,3%), tingkat stres akademik (emosional) kategori sangat berat pada usia 17 tahun sebanyak 6 orang (66,7%). Menurut Mariani, (2016) kondisi sosio-emosional lingkungan terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya berpengaruh dalam mencapai kematangan emosional. Peneliti berasumsi bahwa pengaruh lingkungan keluarga terhadap emosi remaja sangat bergantung erat. Jika lingkungan di dalam keluarga menunjukkan hal-hal positif, maka akan mendukung remaja untuk memiliki emosi yang teratur, dan positif.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (emosional) jika dilihat dari tingkat kelas/jurusan didapatkan responden dengan tingkat stres akademik (emosional) sedang pada kelas 10 IPS sebanyak 12 orang (25,5%), stres akademik (emosional) sedang pada kelas 10 IPA sebanyak 15 orang (31,9%), stres akademik (emosional) sedang pada kelas 11 IPS sebanyak 12 orang (25,5%), stres akademik (emosional) sedang pada kelas 11 IPA sebanyak 8 orang (17,0%). Menurut Sunaryo, (2013) kondisi psikologis baik emosi, perasaan, motivasi dapat mempengaruhi individu. Peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki pengendalian emosi yang baik, perasaan yang dapat dikendalikan, dan motivasi yang tinggi akan membangkitkan semangat remaja dalam menerima pembelajaran di dalam kelas.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (emosional) berat/tinggi pada kelas 10 IPS sebanyak 8 orang (22,2%), stres akademik (emosional) berat/tinggi pada kelas 10 IPA sebanyak 8 orang (22,2%), stres akademik (emosional) berat/tinggi pada kelas 11 IPS sebanyak 9 orang (25,0%), stres

akademik (emosional) berat/tinggi pada kelas 11 IPA sebanyak 11 orang (30,6%). Menurut Subakti, (2009) mengatakan bahwa pemilihan jurusan pendidikan pada remaja akan berdampak pada psikologis. Peneliti berasumsi bahwa ketidaksesuaian jurusan perminatan pada remaja akan menimbulkan konflik batin pada diri sendiri sehingga akan mengalami emosi yang tidak stabil seperti mudah marah, gelisah, mudah menangis, dan mood yang berubah-ubah.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (emosional) kategori sangat berat pada kelas 10 IPS sebanyak 3 orang (33,3%), stres akademik (emosional) sangat berat pada kelas 11 IPS sebanyak 2 orang (22,2%), stres akademik (emosional) sangat berat pada kelas 11 IPA sebanyak 4 orang (44,4%). Menurut Subakti, (2013) motivasi dari lingkungan berpengaruh pada suasana afektif atau perasaan pada individu. Peneliti berasumsi bahwa kondisi atau suasana psikologis pada lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat dapat memberikan dampak pada penguatan perasaan pada individu sehingga individu merasakan kenyamanan sehingga terbebas dari tekanan-tekanan batin yang mendalam.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik jika dilihat dari jenis kelamin didapatkan tingkat stres akademik (emosional) kategori sedang pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 21 orang (44,7%), stres akademik (emosional) sedang pada jenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (55,3%). Menurut Lazarus dalam (Taufik, 2013) mengatakan bahwa perempuan cenderung menggunakan emotion focused coping karena lebih emosional. Peneliti berasumsi bahwa remaja perempuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik cenderung untuk

mengatur emosi dalam menghadapi sumber stres sehingga yang dimunculkan adalah perasaan emosi sedih, marah, dan lain sebagainya.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (emosional) kategori berat/tinggi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (47,2%), stres akademik (emosional) kategori berat/tinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (52,8%). Menurut Taufik, (2013) mengatakan bahwa perempuan lebih *sensitive* dan perasa jika dibandingkan dengan laki-laki. Peneliti berasumsi bahwa pada hakikatnya perempuan mempunyai sifat keibuan sehingga lebih penyanyang, lembut, dan perasa. Hal tersebut menjadi penyebab perasaan yang selalu remaja perempuan dahulukan dalam menghadapi suatu masalah.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (emosional) kategori sangat berat pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (55,6%), stres akademik (emosional) kategori sangat berat pada jenis kelamin perempuan sebanyak 4 orang (44,4%). Menurut Willian Key dalam Jahja, (2011) mengatakan bahwa pada masa remaja baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan untuk memperkuat *self control* atau kemampuan mengendalikan diri. Peneliti berasumsi bahwa pada keadaan yang mengharuskan remaja untuk segera menyelesaikan masalah atau tuntutan yang sedang dihadapi maka remaja seharusnya sudah bisa untuk mengendalikan diri baik secara emosional sehingga remaja tidak mudah larut terbawa emosi dan dapat berpikir jernih saat menghadapi masalah.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (emosional) jika dilihat dari pilihan ekstrakurikuler didapatkan tingkat stres akademik (emosional) kategori sedang dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 15 orang (31,9%), stres

akademik (emosional) sedang dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 29 orang (61,7%), stres akademik (emosional) sedang dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 3 orang (6,4%). Menurut Rudyani, (2018) mengatakan bahwa aktivitas kegiatan dalam sistem full day school baik kegiatan ekstrakurikuler lebih bersifat pengembangan bakat dan kreativitas pada siswa. Peneliti berasumsi bahwa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menjadi sarana dan wadah untuk siswa dalam mengembangkan potensi diri yang dimiliki.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (emosional) kategori berat/tinggi dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 5 orang (13,9%), stres akademik (emosional) kategori berat/tinggi dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 29 orang (80,6%), stres akademik (emosional) kategori berat/tinggi dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 2 orang (5,6%). Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI mengatakan bahwa aktivitas kegiatan dalam sistem full day school akan dimampatkan menjadi 8 jam sehari selama 5 hari termasuk waktu istirahat selama 0,5 jam dengan pemberian tambahan 2 jam. Hal tersebut dimaksudkan agar para siswa tidak merasa bosan. Peneliti berasumsi bahwa siswa diharapkan untuk tidak mengikuti ekstrakurikuler sama sekali atau bahkan mengikuti lebih dari 2 ekstrakurikuler sekaligus. Mereka memilih ekstrakurikuler sebagai pengalihan perasaan lelah dan bosan di dalam pembelajaran. Apabila siswa menganggap kegiatan ekstrakurikuler yang dipilih sebagai hal yang menyenangkan akan membuat siswa merasa tidak terbebani. Namun, apabila sebaliknya maka siswa akan melampiaskan perasaan emosi seperti marah, mood berubah-ubah, dan lain sebagainya.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (emosional) kategori sangat berat dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 6 orang (66,7%), stres akademik (emosional) kategori sangat berat dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 3 orang (33,3%). Menurut Baharun, (2017) aktivitas kegiatan dalam sistem full day school dapat menimbulkan rasa bosan pada siswa sehingga siswa membutuhkan kesiapan psikologis. Peneliti berasumsi bahwa siswa harus bijak dalam memilih ekstrakurikuler yang diminati di sekolah sehingga mereka dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan sepenuh hati. Selain itu, siswa diharapkan dapat mengontrol emosi yang ada dalam dirinya.

Hasil penelitian pada tabel 5.12 halaman 72 menunjukkan 92 responden dengan tingkat stres akademik jika dilihat dari intelektual yaitu sebanyak 1 orang (1,1%) mengalami stres intelektual kategori sedikit/rendah, sebanyak 58 orang (63,0%) mengalami stres intelektual kategori sedang, sebanyak 32 orang (34,8%) mengalami stres intelektual kategori berat/tinggi, dan sebanyak 1 orang (1,1%) mengalami stres intelektual kategori sangat berat.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (intelektual) jika dilihat dari usia didapatkan responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sedikit/rendah pada usia 17 tahun sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Marliani, (2016) mengatakan bahwa remaja memiliki kemampuan intelektual atau kognitif yang bersifat potensial seperti bakat dan kecapakan. Peneliti berasumsi bahwa masa remaja merupakan masa dimana remaja menggali bakat dan potensi yang ada dalam dirinya dan mempersepsikan tuntutan-tuntutan yang sedang dihadapi seperti tuntutan untuk naik kelas, tuntutan untuk mendapat nilai yang bagus dalam ujian, tuntutan untuk mengerjakan tugas, dan lain sebagainya.

Responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sedang pada usia 15 tahun sebanyak 4 orang (6,9%), stres akademik (intelektual) kategori sedang pada usia 16 tahun sebanyak 35 orang (60,3%), stres akademik (intelektual) kategori sedang pada usia 17 tahun sebanyak 19 orang (32,8%). Menurut Mariani, (2016) remaja secara mental telah dapat berpikir logis tentang gagasan yang abstrak dalam memecahkan masalah. Peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki perkembangan intelektual bagus akan mengerti dan mencarikan solusi yang tepat. Apabila remaja tidak dapat menghadapi tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat maka akan mempengaruhi proses pikir seperti susah berkonsentrasi di dalam kelas.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori berat/tinggi pada usia 15 tahun sebanyak 1 orang (3,1%), tingkat stres akademik (intelektual) kategori berat/tinggi pada usia 16 tahun sebanyak 14 orang (43,8%), tingkat stres akademik (intelektual) kategori berat/tinggi pada usia 17 tahun sebanyak 17 orang (52,1%). Menurut William Key dalam (Jahja, 2011) perkembangan pada masa remaja disertai dengan berkembangnya kapasitas intelektual dalam memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri). Peneliti berasumsi bahwa dengan perkembangan intelektual, remaja seharusnya mampu mengkondisikan diri dan sikap remaja dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga remaja dapat berpikir lebih positif dan mampu mengatasinya.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sangat berat pada usia 16 tahun sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Marliani, (2016) masa remaja merupakan usia bermasalah yang sering sulit diatasi. Peneliti

berasumsi bahwa meskipun remaja memiliki perkembangan intelektual yang baik, umumnya remaja tidak bisa menyelesaikan masalah sendiri sehingga remaja membutuhkan dukungan dari keluarga dalam memecahkan masalah dan bertukar pikiran. Selain itu, guru atau pengajar di sekolah juga ikut andil dalam meningkatkan perkembangan intelektual pada remaja.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (intelektual) jika dilihat dari tingkat kelas/jurusan didapatkan responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) sedikit/rendah pada kelas 11 IPS sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Sunaryo, (2013) kondisi intelektual seperti daya tangkap, ingatan, dan intelegensi dapat mempengaruhi individu dalam menghadapi berbagai tuntutan. Peneliti berasumsi bahwa setiap individu mempunyai kualitas intelektual yang berbeda sehingga individu perlu memahami potensi yang dimiliki sehingga dapat dikembangkan dan diasah sesuai dengan program jurusan.

Responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) sedang pada kelas 10 IPS sebanyak 18 orang (31,0%), stres akademik (intelektual) sedang pada kelas 10 IPA sebanyak 16 orang (27,6%), stres akademik (intelektual) sedang pada kelas 11 IPS sebanyak 12 orang (20,7%), stres akademik (intelektual) sedang pada kelas 11 IPA sebanyak 12 orang (20,7%). Menurut Subakti, (2009) mengatakan bahwa diperlukan adanya persamaan persepsi antara orangtua dengan minat anak. Peneliti berasumsi bahwa banyak orangtua yang terlalu ambisius dan memaksa anak remaja mereka mengikuti pendidikan dilembaga tertentu dan mengabaikan minat serta kemampuan yang dimiliki anak.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) berat/tinggi pada kelas 10 IPS sebanyak 4 orang (12,5%), stres akademik (intelektual)

berat/tinggi pada kelas 10 IPA sebanyak 7 orang (21,9%), stres akademik (intelektual) berat/tinggi pada kelas 11 IPS sebanyak 10 orang (31,2%), stres akademik (intelektual) berat/tinggi pada kelas 11 IPA sebanyak 11 orang (34,4%). Menurut Kusumawati, (2013) dalam memilih program studi/jurusan yang harus didahulukan adalah minat dan bakat akan suatu hal tertentu. Peneliti berasumsi bahwa remaja yang sejak awal memiliki minat yang tinggi terhadap jurusan tertentu cenderung memiliki semangat belajar yang tinggi.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sangat berat pada kelas 10 IPS sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Kusumawati, (2013) salah satu faktor untuk mencapai prestasi belajar yang baik adalah minat. Peneliti berasumsi bahwa tanpa adanya minat segala kegiatan akan dilakukan kurang efektif dan efisien sehingga akan menimbulkan tekanan dan tuntutan akademik. Remaja akan kesulitan dalam menerima pelajaran, malas belajar dan tidak memiliki daya tarik untuk menekuninya sehingga dapat ditunjukkan pada hasil prestasi akademik yang kurang baik.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik jika dilihat dari jenis kelamin didapatkan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sedikit/rendah pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Lazarus dalam (Taufik, 2013) mengatakan bahwa laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping* karena pria menggunakan rasio atau logika. Peneliti berasumsi bahwa remaja laki-laki akan memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stressor.

Responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sedang pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang (55,2%), stres akademik (intelektual) sedang pada jenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang (44,8%). Menurut Nasrani, (2013) mengatakan bahwa perempuan selalu mempunyai pikiran waspada yang negative terhadap konflik dan stress. Peneliti berasumsi bahwa pikiran waspada pada remaja perempuan dapat terjadi akibat dari kurangnya remaja dalam mengendalikan emosi. Pada perempuan lebih emosional sehingga seringkali mereka kesulitan untuk memecahkan sendiri masalah yang sedang dihadapi.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori berat/tinggi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (31,2%), stres akademik (intelektual) kategori berat/tinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (68,8%). Menurut Nasrani, (2013) mengatakan bahwa laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan mempunyai pikiran bahwa konflik dapat memberikan dorongan positif. Peneliti berasumsi bahwa remaja laki-laki mengedepankan rasional dan berpikir secara objektif dalam mencari solusi permasalahan yang sedang dihadapi karena pada hakikatnya laki-laki akan menjadi pemimpin sehingga pandangan dalam berpikir akan semakin jauh dan luas sesuai dengan pengalaman subjektif yang dimiliki.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sangat berat pada jenis kelamin perempuan sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Nasrani, (2013) mengatakan bahwa pada perkembangan intelektual usia remaja baik laki-laki maupun perempuan akan mampu berpikir lebih rasional. Peneliti berasumsi bahwa sudah menjadi bawaan alami dalam diri remaja perempuan

apabila dalam menghadapi masalah mengalami kesulitan karena kurang dapat berpikir secara logis. Padahal dalam perkembangan intelektual baik laki-laki maupun perempuan akan sama, namun hal tersebut juga akan tergantung pada pengalaman masing-masing setiap individu.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (intelektual) jika dilihat dari pilihan ekstrakurikuler didapatkan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sedikit/rendah dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Subakti, (2009) kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk menambah wawasan, pengetahuan, atau keterampilan siswa dengan berbagai tambahan pengetahuan dan pengalaman. Peneliti berasumsi bahwa setiap siswa dapat mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dengan menimbangkan potensi yang dimiliki. Sehingga dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat mengembangkan bakat yang dimiliki.

Responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sedang dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 18 orang (31,0%), stres akademik (intelektual) kategori sedang dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 39 orang (67,2%), stres akademik (intelektual) kategori sedang dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 1 orang (1,7%). Menurut Hafidz & Mufidati, (2017) konsep full day school diharapkan dapat membentuk siswa berintelektual tinggi dengan memadukan aspek keterampilan dan pengetahuan dengan sikap yang baik. Peneliti berasumsi bahwa pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat meningkatkan hasil prestasi di sekolah. Namun, prestasi belajar yang baik juga harus diimbangi dengan usaha yang keras.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori berat/tinggi dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 1 orang (3,1%), stres akademik (intelektual) kategori berat/tinggi dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 25 orang (78,1%), stres akademik (intelektual) kategori berat/tinggi dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 6 orang (18,8%). Menurut Subakti, (2009) kegiatan ekstrakurikuler seringkali membebani siswa dengan berbagai tugas ekstrakurikuler yang mengakibatkan kelelahan dan penurunan hasil belajar. Peneliti berasumsi bahwa siswa dianjurkan untuk tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sama sekali atau bahkan mengikuti lebih dari 1 ekstrakurikuler sehingga siswa merasa nyaman dan tidak terbebani dengan ekstrakurikuler yang ada sehingga tidak mempengaruhi penurunan hasil belajar siswa.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (intelektual) kategori sangat berat dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 1 orang (100%). Menurut Baharun, (2009) aktivitas kegiatan dengan sistem full day school dapat menimbulkan perasaan bosan pada siswa karena membutuhkan kesiapan intelektual. Peneliti berasumsi bahwa siswa membutuhkan persiapan sebelum melakukan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sehingga dengan persiapan yang matang akan menumbuhkan perasaan senang dan akan mempengaruhi pada hasil prestasi siswa.

Hasil penelitian pada tabel 5.13 halaman 73 menunjukkan 92 responden dengan tingkat stres akademik jika dilihat dari interpersonal yaitu sebanyak 1 orang (1,1%) mengalami stres interpersonal kategori sedikit/rendah, sebanyak 36 orang (39,1%) mengalami stres interpersonal kategori sedang, sebanyak 38 orang

(41,3%) mengalami stres interpersonal kategori berat/tinggi, dan sebanyak 17 orang (18,5%) mengalami stres interpersonal kategori sangat berat

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (interpersonal) jika dilihat dari usia didapatkan responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sedikit/rendah pada usia 16 tahun sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Marliani, (2016) masa remaja merupakan periode peralihan perilaku dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Peneliti berasumsi bahwa masa remaja merupakan masa menuju kearah kematangan dimana remaja memiliki hubungan atau *relationship* yang baik dengan teman sebaya.

Responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sedang pada usia 15 tahun sebanyak 3 orang (8,3%), stres akademik (interpersonal) kategori sedang pada usia 16 tahun sebanyak 24 orang (66,7%), stres akademik (interpersonal) kategori sedang pada usia 17 tahun sebanyak 9 orang (25,0%). Menurut Salman dalam (Jahja, 2011) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan sikap dari *dependence* kearah *independen*. Peneliti berasumsi bahwa remaja cenderung ingin mencoba hal-hal yang baru, bertindak dan berperilaku adaptive dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik di sekolah seperti belajar kelompok, bertukar pikiran, dan lain sebagainya.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori berat/tinggi pada usia 15 tahun sebanyak 2 orang (5,3%), tingkat stres akademik (interpersonal) kategori berat/tinggi pada usia 16 tahun sebanyak 17 orang (44,7%), tingkat stres akademik (interpersonal) kategori berat/tinggi pada usia 17 tahun sebanyak 19 orang (50,0%). Menurut Mariani, (2016) remaja memilih teman yang memiliki kualitas psikologis yang relative sama dengan dirinya, baik

menyangkut sikap, nilai, dan kepribadian. Peneliti berasumsi bahwa remaja dapat mempunyai *relationship* atau hubungan pertemanan yang baik apabila remaja tidak salah dalam memilih teman yang dapat memberikan dorongan atau motivasi pada saat menghadapi berbagai tuntutan akademik di sekolah sehingga tidak semakin memperburuk dan menjadikan masalah baru pada remaja.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat pada usia 16 tahun sebanyak 8 orang (47,1%), tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat pada usia 17 tahun sebanyak 9 orang (52,9%). Menurut Marliani, (2016) masa remaja merupakan ambang dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa, yaitu merokok, minum, berpakaian dan bertindak. Peneliti berasumsi bahwa remaja rentan berperilaku menyimpang apabila remaja tidak bisa menghadapi berbagai tuntutan yang ada sehingga pengawasan dari orangtua sangat penting untuk membatasi bergaulan bebas yang dapat terjadi pada remaja.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (interpersonal) jika dilihat dari tingkat kelas/jurusan didapatkan responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) sedikit/rendah pada kelas 10 IPA sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Sunaryo, (2013) kondisi interpersonal baik hubungan individu dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan dapat mempengaruhi individu dalam menentukan sikap. Peneliti berasumsi bahwa pada keadaan tertentu individu akan membutuhkan orang lain dalam berhubungan interpersonal terutama pada saat individu mengalami tekanan akademik di dalam kelas sehingga dapat saling menghargai dan memberikan masukan antara individu satu dengan yang lain.

Responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) sedang pada kelas 10 IPS sebanyak 17 orang (47,2%), stres akademik (interpersonal) sedang pada kelas 10 IPA sebanyak 8 orang (22,2%), stres akademik (interpersonal) sedang pada kelas 11 IPS sebanyak 5 orang (13,9%), stres akademik (interpersonal) sedang pada kelas 11 IPA sebanyak 6 orang (16,7%). Menurut Jahja, (2011) mengatakan bahwa sikap orang tua dalam pemilihan jurusan akan menunjukkan keberhasilan atau kegagalan akademis pada remaja. Peneliti berasumsi bahwa sikap orang tua dalam membimbing dan mengarahkan remaja dalam pemilihan jurusan akan terlihat dari kenyamanan remaja dalam pembelajaran di sekolah sehingga remaja dapat memperoleh hasil prestasi yang diinginkan.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) berat/tinggi pada kelas 10 IPS sebanyak 5 orang (13,2%), stres akademik (interpersonal) berat/tinggi pada kelas 10 IPA sebanyak 9 orang (23,7%), stres akademik (interpersonal) berat/tinggi pada kelas 11 IPS sebanyak 11 orang (28,9%), stres akademik (interpersonal) berat/tinggi pada kelas 11 IPA sebanyak 13 orang (34,2%). Menurut Hariyanto, (2014) mengatakan bahwa apabila orang tua memaksa anak untuk memilih jurusan yang diinginkan oleh orang tua akan berdampak pada perkembangan aktualisasi diri. Peneliti berasumsi bahwa orang tua tidak diperkenankan terlalu berambisi pada prestasi anak karena akan merugikan anak itu sendiri. Apabila tidak terselesaikan akan menimbulkan konflik dengan orang tua yang membuat hubungan interpersonal antara keduanya terganggu.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat pada kelas 10 IPS sebanyak 1 orang (5,9%), stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat pada kelas 10 IPA sebanyak 5 orang (29,4%), stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat pada kelas 11 IPS sebanyak 7 orang (41,2%), stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat pada kelas 11 IPA sebanyak 4 orang (23,5%). Menurut Hariyanti, (2014) mengatakan bahwa perhatian, dukungan, dan motivasi dari orangtua dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Peneliti berasumsi bahwa pemberian dukungan dan motivasi pada remaja harus terus diberikan oleh orang tua untuk meningkatkan kepercayaan diri, dan semangat belajar. Selain itu, pihak sekolah khususnya guru bimbingan konseling memiliki peranan penting untuk mengidentifikasi para siswa yang memiliki masalah dalam pemilihan jurusan sehingga tidak mengganggu hubungan interpersonalnya dengan orang lain.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik jika dilihat dari jenis kelamin didapatkan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sedikit/rendah pada jenis kelamin perempuan sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Willian Key dalam (Jahja, 2011) mengatakan bahwa pada masa remaja akan mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok. Peneliti berasumsi bahwa hubungan interpersonal sangat penting dalam perkembangan remaja dimana remaja akan memulai untuk belajar belajar percaya dan saling memaafkan sehingga adanya saling pengertian dalam menjalin suatu *relationship*.

Responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sedang pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang (66,7%), stres akademik (interpersonal) sedang pada jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (33,3%). Menurut Utami, (2015) dimana individu mulai mengenal lingkungan dan orang-orang disekitarnya begitu pula dalam hubungan persahabatan. Peneliti berasumsi bahwa remaja laki-laki cenderung lebih mudah dalam melakukan hubungan interpersonal dikarenakan laki-laki pada dasarnya memiliki rasa percaya diri lebih tinggi daripada perempuan dan mencintai kebebasan.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori berat/tinggi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (42,1%), stres akademik (interpersonal) kategori berat/tinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (57,9%). Menurut Utami, (2015) hubungan interpersonal yang positif akan berwujud pertemanan, rasa aman, dan dukungan sosial. Peneliti berasumsi bahwa remaja perempuan cenderung akan membentuk grup dalam melakukan hubungan interpersonal dikarenakan sifat alami perempuan yang sering bergosip. Selain itu, remaja perempuan akan membutuhkan dukungan sosial lebih tinggi daripada laki-laki dikarenakan perempuan lebih mendahulukan perasaan sehingga memerlukan orang lain untuk terus memotivasi dalam menghadapi konflik.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (17,6%), stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat pada jenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (82,4%). Menurut Soekanto dalam (Utami, 2015) mengatakan bahwa hubungan interpersonal akan menemui sebuah konflik sehingga individu

berusaha memenuhi tujuannya dengan jalan menentang pihak lawan. Peneliti berasumsi bahwa konflik dalam hubungan interpersonal pada perempuan akan lebih tinggi daripada remaja laki-laki karena perempuan lebih emosional sehingga apabila terjadi konflik akan berlangsung lebih lama. Namun, pada laki-laki akan menyelesaikan segera konflik yang terjadi sehingga tidak berkelanjutan.

Berdasarkan hasil tingkat stres akademik (interpersonal) jika dilihat dari pilihan ekstrakurikuler didapatkan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sedikit/rendah dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 1 orang (100,0%). Menurut Arikunto dalam Siregar, (2017) full day school adalah suatu sistem pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh, dimana aktivitas dilakukan lebih banyak di sekolah daripada di rumah. Peneliti berasumsi bahwa dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan lebih menyita waktu bermain dan bersosialisasi. Siswa akan menghabiskan waktu dengan berbagai aktivitas kegiatan di sekolah baik kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler daripada waktu bermain rumah dengan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat.

Responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sedang dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 10 orang (27,8%), stres akademik (interpersonal) kategori sedang dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 25 orang (69,4%), stres akademik (interpersonal) kategori sedang dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 1 orang (2,8%). Menurut Sujianto dalam Siregar, (2017) minimnya waktu orang tua di rumah berinteraksi dengan anak karena kesibukan dari tuntutan pekerjaan, meningkatnya single parents dan banyaknya aktivitas orangtua yang kurang memberikan perhatian, pengawasan, dan keamanan serta kenyamanan terhadap segala tuntutan kebutuhan anak. Peneliti berasumsi bahwa

dengan adanya sistem full day school meringankan orangtua dalam mengawasi anak saat sudah berada di rumah, terutama bagi siswa dengan kedua orangtua yang memiliki kesibukan bekerja. Namun, dengan mengikuti ekstrakurikuler di di sekolah membuat waktu bersama kedua orangtua akan berkurang sehingga siswa kurang mendapat kasih sayang dari kedua orang tua.

Pada responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori berat/tinggi dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 8 orang (21,1%), stres akademik (interpersonal) kategori berat/tinggi dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 27 orang (71,1%), stres akademik (interpersonal) kategori berat/tinggi dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 3 orang (7,9%). Menurut Baharun, (2018) dasar pemikiran penerapan sistem full day school adalah untuk mensiasati minimnya kontrol orang tua terhadap anak di luar jam-jam sekolah formal. Peneliti berasumsi bahwa siswa membutuhkan kasih sayang, dan perhatian dari orangtua. Hubungan interpersonal antara anak dan orangtua diperlukan untuk membangun karakter anak yang didapatkan selain dari sekolah. Sehingga siswa diharapkan untuk memilih tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sama sekali agar tidak dapat mengganggu hubungan interpersonal di dalam keluarga atau bahkan memilih mengikuti ekstrakurikuler lebih dari 1 agar siswa dapat melakukan hubungan interpersonal lebih di lingkungan sekolah.

Sedangkan responden dengan tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat dan tidak memiliki ekstrakurikuler sebanyak 1 orang (5,9%), tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat dan memiliki 1 ekstrakurikuler sebanyak 12 orang (70,6%), tingkat stres akademik (interpersonal) kategori sangat berat dan memiliki 2 ekstrakurikuler sebanyak 4 orang (23,5%).

Menurut Winton dalam (Leasa, M dan Rafafy, 2017) sistem full day school menerapkan pendidikan berkarakter sebagai upaya yang dilakukan oleh pendidik untuk mengajarkan nilai-nilai moral pada siswa dalam menghadapi kekhawatiran tentang penurunan moral, keamanan sekolah, kohesi sosial, keterlibatan sipil, dan prestasi akademik. Peneliti berasumsi bahwa diharapkan dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat mengajarkan nilai yang baik terutama dalam bersosialisasi dengan teman sebaya di sekolah sehingga sehingga dapat membangun hubungan interpersonal yang baik.

5.2.3 Hubungan Antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya

Hasil uji statistik *Spearman Rho* menunjukkan nilai kemaknaan $p = 0,000$ dengan taraf signifikan $0,01$ ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* terhadap Stres Akademik (dilihat dari faktor fisik) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya dengan analisa koefisien korelasi $0,427$.

Hasil tabulasi silang pada tabel 5.14 halaman 74 menunjukkan didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan kegiatan pembelajaran baik yang mengalami stres akademik (dilihat dari faktor fisik) sedang sebanyak 12 orang (85,7%) dan stres akademik (dilihat dari faktor fisik) berat/tinggi sebanyak 2 orang (14,3%). Menurut Subakti, (2009) kondisi fisik dan kesehatan jasmani dari setiap individu berbeda. Peneliti berasumsi bahwa siswa yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik akan berpengaruh pada usaha dan

hasil belajar dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Hal tersebut dapat disebabkan karena faktor kelelahan sehingga jenuh dan susah menangkap pelajaran.

Responden dengan kegiatan pembelajaran cukup yang mengalami stres akademik (dilihat dari faktor fisik) sedang sebanyak 28 orang (43,1%), stres akademik (dilihat dari faktor fisik) berat/tinggi sebanyak 35 orang (53,8%), dan stres akademik (dilihat dari faktor fisik) sangat berat sebanyak 2 orang (3,1%). Menurut Subakti, (2009) kondisi fisik individu dipengaruhi oleh keadaan dalam lingkungan. Peneliti berasumsi bahwa sarana yang ada di dalam kelas seperti kipas angin yang tidak berfungsi juga dapat menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan siswa merasa mudah berkeringat sehingga dapat mengganggu proses kegiatan pembelajaran.

Sedangkan pada kegiatan pembelajaran kurang dengan stres akademik (dilihat dari faktor fisik) sedang sebanyak 1 orang (7,7%), stres akademik (dilihat dari faktor fisik) berat/tinggi sebanyak 11 orang (84,6%), dan stres akademik (dilihat dari faktor fisik) sangat berat sebanyak 1 orang (7,7%). Menurut Donsu, (2017) cara untuk mengatasi atau mengurangi stres fisik dengan olahraga teratur. Peneliti berasumsi bahwa orang yang mudah terserang stres akan mudah terserang berbagai penyakit fisik sehingga dengan olahraga maka akan memperbaiki sirkulasi darah dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

Hasil uji statistik *Spearman Rho* menunjukkan nilai kemaknaan $p = 0,003$ dengan taraf signifikan 0,01 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* terhadap Stres Akademik (dilihat dari faktor emosional)

Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya dengan analisa koefisien korelasi 0,304.

Hasil tabulasi silang pada tabel 5.15 halaman 75 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan kegiatan pembelajaran baik yang mengalami stres akademik (dilihat dari faktor emosional) sedang sebanyak 11 orang (78,6%) dan stres akademik (dilihat dari faktor emosional) berat/tinggi sebanyak 3 orang (21,4%). Menurut Subakti, (2009) keberhasilan dalam proses pembelajaran dipengaruhi oleh kondisi dan suasana psikologis dalam lingkungan. Peneliti berasumsi bahwa kondisi suasana afektif atau perasaan yang tidak baik pada siswa seperti adanya tekanan batin yang mendalam, konflik, gelisah, mood yang berubah-ubah akan berpengaruh pada kegiatan pembelajaran di sekolah.

Responden dengan kegiatan pembelajaran cukup yang mengalami stres akademik (dilihat dari faktor emosional) sedang sebanyak 32 orang (49,2%), stres akademik (dilihat dari faktor emosional) berat/tinggi sebanyak 28 orang (43,1%), dan stres akademik (dilihat dari faktor emosional) sangat berat sebanyak 5 orang (7,7%). Menurut Sukmadinata, (2009) kesiapan diperlukan dalam proses pembelajaran tidak hanya secara fisik, namun juga psikis. Peneliti berasumsi bahwa kesiapan psikis diperlukan sebelum siswa menerima pembelajaran. Kesiapan tersebut berupa kematangan dalam melakukan sesuatu, penguasaan pengetahuan sehingga dapat mengontrol diri dalam bertindak laku.

Sedangkan pada kegiatan pembelajaran kurang dengan stres akademik (dilihat dari faktor emosional) sedang sebanyak 4 orang (30,8%), stres akademik (dilihat dari faktor emosional) berat/tinggi sebanyak 5 orang (38,5%), dan stres

akademik (dilihat dari faktor emosional) sangat berat sebanyak 4 orang (30,8%). Menurut Donsu, (2017) cara untuk mengatasi atau mengurangi stres psikologis yaitu dengan melakukan teknik relaksasi. Peneliti berasumsi bahwa dengan melakukan teknik relaksasi yaitu menarik napas secara maksimal dan menghembuskan napas secara perlahan dapat membuat hati menjadi tenang, mengurangi rasa cemas, khawatir, gelisah, dan mengurangi ketegangan.

Hasil uji statistik *Spearman Rho* menunjukkan nilai kemaknaan $p = 0,000$ dengan taraf signifikan 0,01 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* terhadap Stres Akademik (dilihat dari faktor intelektual) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya dengan analisa koefisien korelasi 0,473.

Hasil tabulasi silang pada tabel 5.16 halaman 76 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan kegiatan pembelajaran baik yang mengalami stres akademik (dilihat dari faktor intelektual) sedang sebanyak 14 orang (100%). Menurut Sutherland & Cooper dalam Wijayaningsih (2014) persepsi individu terhadap masalah berbeda-beda sehingga ada yang menganggap ringan, sedang atau berat. Peneliti berasumsi bahwa pada dasarnya setiap individu satu dengan yang lain berbeda sehingga mempengaruhi pada cara atau pola mereka untuk berpikir. Pada individu yang mempersepsikan masalah menjadi ringan dalam proses kegiatan pembelajaran maka tidak akan merasa tertekan, namun sebaliknya individu yang mempersepsikan masalah menjadi berat dalam proses kegiatan pembelajaran maka akan menjadi ancaman bahkan tekanan pada diri individu tersebut sehingga mengakibatkan stres.

Responden dengan kegiatan pembelajaran cukup yang mengalami stres akademik (dilihat dari faktor intelektual) sedikit/rendah sebanyak 1 orang (1,5%), stres akademik (dilihat dari faktor intelektual) sedang sebanyak 42 orang (64,6%), stres akademik (dilihat dari faktor intelektual) berat/tinggi sebanyak 22 orang (33,8%). Menurut Pieter, Heri & Namora (2010) kesulitan individu menangkap pelajaran disebabkan oleh kemampuan daya intelektual individu. Peneliti berasumsi bahwa kesulitan belajar mempengaruhi siswa dalam proses pembelajaran dapat dilihat dari menurunnya prestasi, susah berkonsentrasi, mudah bingung dengan pelajaran yang diberikan, namun apabila siswa bersungguh-sungguh belajar maka akan dapat mengatasinya.

Sedangkan pada kegiatan pembelajaran kurang dengan stres akademik (dilihat dari faktor intelektual) sedang sebanyak 2 orang (15,4%), stres akademik (dilihat dari faktor intelektual) berat/tinggi sebanyak 10 orang (76,9%), dan stres akademik (dilihat dari faktor intelektual) sangat berat sebanyak 1 orang (7,7%). Menurut Wijayaningsih, (2014) cara untuk mengatasi atau mengurangi stres dengan selalu berpikir positif. Peneliti berasumsi bahwa dengan berpikir yang positif, individu akan memiliki semangat yang tinggi dan memiliki keyakinan untuk bisa melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan baik.

Hasil uji statistik *Spearman Rho* menunjukkan nilai kemaknaan $p = 0,000$ dengan taraf signifikan 0,01 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* terhadap Stres Akademik (dilihat dari faktor interpersonal) Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya dengan analisa koefisien korelasi 0,577.

Hasil tabulasi silang pada tabel 5.17 halaman 77 didapatkan dari 92 responden pada anak usia remaja Sekolah Menengah Atas dengan kegiatan pembelajaran baik yang mengalami stres akademik (dilihat dari faktor interpersonal) sedikit/rendah sebanyak 1 orang (7,1%), dan stres akademik (dilihat dari faktor interpersonal) sedang sebanyak 13 orang (92,9%). Menurut Sutherland & Cooper dalam Wijayaningsih, (2014) latar belakang dan pengalaman subjektif pada individu dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Peneliti berasumsi bahwa pengalaman individu terhadap suatu masalah akan berbeda-beda dalam menyimpulkan dan menafsirkannya. Orang yang tenang, mudah bergaul, dan ramah cenderung akan memberikan penilaian positif terhadap orang lain. Namun, apabila sebaliknya maka orang tersebut akan memberikan penilaian negatif terhadap orang lain sehingga tidak ada kebaikan dalam diri orang lain sehingga dapat mengganggu hubungannya dengan orang lain.

Responden dengan kegiatan pembelajaran cukup yang mengalami stres akademik (dilihat dari faktor interpersonal) sedang sebanyak 22 orang (33,8%), stres akademik (dilihat dari faktor interpersonal) berat/tinggi sebanyak 34 orang (52,3%), stres akademik (dilihat dari faktor interpersonal) sangat berat sebanyak 9 orang (13,8%). Menurut Aini, (2017) ekspektasi peran dapat menimbulkan tekanan atau stressor pada individu. Peneliti berasumsi bahwa setiap individu memiliki ekspektasi dalam proses pembelajaran agar mendapatkan hasil yang baik. Namun apabila tidak sesuai dengan apa yang diharapkan maka dapat menimbulkan masalah bagi individu sehingga terjadi konflik dalam dirinya yang dapat mengganggu hubungan interpersonal.

Sedangkan pada kegiatan pembelajaran kurang dengan stres akademik (dilihat dari faktor interpersonal) sedang sebanyak 1 orang (7,7%), stres akademik (dilihat dari faktor interpersonal) berat/tinggi sebanyak 4 orang (30,8%), dan stres akademik (dilihat dari faktor interpersonal) sangat berat sebanyak 8 orang (61,5%). Menurut Donsu, (2017) adanya dorongan dari keluarga dibutuhkan oleh individu dalam mengatasi atau mengurangi stress yang dialami. Peneliti berasumsi bahwa keluarga dapat mendampingi anak dengan selalu berkomunikasi dan memberikan dukungan serta motivasi untuk penguatan psikologis anak.

5.2.4 Keterbatasan

Keterbatasan merupakan kelemahan dan hambatan di dalam penelitian. Pada penelitian ini beberapa keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti adalah responden tidak memahami pertanyaan-pertanyaan dalam kuisioner yang diberikan oleh peneliti dan tergesa-gesa untuk menjawab pertanyaan tersebut dikarenakan sebagian pengambilan data dilakukan pada saat jam istirahat.

BAB 6

PENUTUP

Pada bab ini berisi simpulan dan saran berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian.

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan hasil pengujian pada pembahasan yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya didapatkan sebagian besar dalam kategori cukup baik.
2. Sebagian besar responden Anak Usia Remaja berusia 15-17 tahun di Sekolah Menengah Atas HangTuah 1 Surabaya mengalami stres akademik dalam kategori sedang.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan bahwa ada hubungan antara Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya.

6.2 Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian, beberapa saran yang disampaikan pada pihak terkait adalah sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat berpikir lebih positif untuk mengurangi tingkat stres yang dihadapi selama kegiatan pembelajaran sehingga dapat mengelola stres dan menerima situasi yang tengah dihadapi. Selain itu, responden diharapkan lebih memilih tidak mengikuti ekstrakurikuler sama sekali atau bahkan memilih lebih dari 2 ekstrakurikuler agar dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki dan menghindari dari adanya stres akademik.

2. Bagi Instansi

Diharapkan pihak instansi dapat lebih memperhatikan siswa-siswi dalam berbagai aspek, salah satunya aspek psikologi siswa dalam proses kegiatan pembelajaran di sekolah. Instansi diharapkan dapat memberikan pelayanan bimbingan bagi siswa-siswi yang mengalami stres akademik dan menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji topik yang sama dengan lebih komprehensif dan mendalam. Apabila tidak dengan topik yang sama maka diharapkan dapat meneliti variabel yang sama untuk dikaitkan dengan variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nur. (2018). *Teori Model Keperawatan*. Malang: UMM Press
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azmy, A, Achmad J, & Eka S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling, Vol.1 No.2*, 197-208.
- Baharun, B. (2018). Pendidikan Full Day School dalam Pespektif Epistemologi Muhammad ‘Abid Al-Jabiri. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol.4 No.1
- Bariroh. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidaktuntasan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Geografi di Kelas X Tahun Ajaran 2012/2013 SMA Mardi Siwi Surabaya. *Jurnal Pendidikan Geografi*
- Barseli, M, Ifdil I, & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol.5 No.3*, 143-148
- Christyanti, D, Dewi M & Wiwik S. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Psikologi, Vol 12 No.3*
- Deb, S, Strodl E & Sun J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 26-34
- Donsu, Jenita. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS
- Hartini. (2017). Perkembangan Fisik dan Body Image Remaja. *Journal Islamic Counseling*. Vol. 1 No.2
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Kristiawan, M. (2015). Telaah Revolusi Mental dan Pendidikan Karakter dalam Pembentukan Sumber Daya Manusia Indonesia yang Pandai dan Berakhlak Mulia. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol 18 No. 1*
- KemenKes, RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: KemenKes RI
- Leasa, M & Rafafy. (2017). *Full Day School Dalam Pembentukan Karakter Siswa SMKN 13 Kota Malang*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, Vol 6 No.1*

- Lestari, N. (2018). Pengembangan Paket Pelatihan Manajemen Stres Akademik Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Siswa Kelas XI di SMAN 1 DawarBlandong Mojokerto. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Marliani, Rosleny. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Nasir, Abdul & Abdul Muhith. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Oktamiati, H & Yossie P. (2013). Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah terhadap Sistem Full Day School di Sekolah Dasar Kab. Bogor. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Pieter, Herri & Namora Lubis. (2010). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Putri, M. (2017). Pengaruh Pemanfaatan Waktu Belajar, Pemanfaatan Fasilitas Belajar dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Jurusan Akuntansi di SMK Labor Binaan FKIP UNRI. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi, Vol.5 No.1*
- Rahem, Z. (2017). Dampak Sosial Pemberlakuan Full Day School (Menimbang Mafsadat-Maslahat Permendikbud 23/2017 dan Perpes 87/2017). *Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol.3 No.1*
- Rudyani, M, Indra A, & Herry S. (2018). Perbedaan Antara Program Full Day School Dan Reguler Terhadap Perkembangan Psikososial Siswa Smp Negeri Di Kecamatan Ngaliyan Differences Between Full School and Regular Program Against Psychosocial Development Students Yuniot High SchoolIn Ngaliyan District. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Repi, A, Margareta C & Jennifer S. (2018). *Aku Remaja yang Positif*. Jakarta: PT Gramedia
- Sarwono. (2015). *Psikolog Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Sari, P, Dewi K, & Leny N. (2013). Implementasi Full Day School (Sekolah Sehari Penuh) Sebagai Best Practice (Latihan Terbaik) dalam Pendidikan Karakter di SMA Negeri 1 Sragen. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*
- Siregar, L. (2017). Full Day School Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam, Vol.5 No.2*

- Subakti. (2009). *Kenalilah Anak Remaja Anda*. Jakarta: PT Gramedia
- Sukmadinata. (2009). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Sunaryo. (2013). *Psikologi untuk Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Septianawati, M. (2019). Penerapan Sistem Full Day School (Studi Sosiologi Pendidikan Di Sma Islam As-Shofa Pekanbaru). *Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.5 Ed.2*
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan (Ed.2)* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Soapatty, L. (2014). Pengaruh Sistem Sekolah Sehari Penuh (Full Day School) Terhadap Prestasi Akademik Siswa SMP Jati Agung Sidoarjo. *Jurnal Moral dan Kewarganegaraan, Vol 2 No. 2*
- Wahab, S. (2013). *Stressors in secondary Boarding School Students: Association with Stres, Anxiety and Depressive Symptoms. Journal Asia-Pacific Psychiatry. 82-89*
- Wicaksono, A. (2017). Fenomena *Full Day School* Dalam Sistem Pendidikan Indonesia. *Jurnal Komunikasi Pendidikan, Vol 1 No.1*
- Wijayaningsih. Kartika. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Wulandari, E, Marhan T, & Kuncahyono. (2018). Analisis Implementasi Full Day School Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Siswa di SD Muhammadiyah 4 Kota Malang. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD, Vol 6 No.1*
- Wening, S. (2012). Pembentukan Karakter Bangsa Melalui Pendidikan Nilai. *Jurnal Pendidikan Karakter, Vol 2 No. 1*
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosaakarta

Lampiran 1 *Curriculum Vitae***CURRICULUM VITAE**

Nama : Mahkda Anjani Putri
NIM : 1510030
Program Studi : S-1 Keperawatan
Tempat, tanggal lahir : Mojokerto, 11 November 1997
Agama : Islam
Email : mahkdaanjani@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. TK Dharma Wanita Mojokerto Lulus tahun 2003
2. SDN 1 Pohkecik Mojokerto Lulus tahun 2009
3. SMPN 1 Puri Mojokerto Lulus tahun 2012
4. SMAN 1 Sooko Mojokerto Lulus tahun 2015

Lampiran 2 Motto dan Persembahan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

KAMU LEMAH MAKA KAMU KALAH
KAMU KUAT MAKA KAMU MENANG KETIKA KAMU
DAPAT MENGALAHKAN KELEMAHANMU DENGAN RASA SYUKUR
NISCAYA LELAHMU AKAN TERGANTI LILLAH

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayat-Nya, saya dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Terimakasih kepada ALLAH SWT yang telah memberikan nikmat dan kesehatan sampai saat ini sehingga saya dapat menyelesaikan proposal dengan tepat waktu.
2. Terimakasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Sanjar dan Ibu Nurul Khumaidah beserta keluarga besar “Mbah Pramu Family” yang senantiasa setiap hari mensupport saya dalam keadaan apapun, serta kasih sayang yang Beliau berikan tidak mampu terbayarkan oleh apapun.
3. Terimakasih kepada sahabat yang sangat saya sayangi Aida B, Tyas N, Novelda F, Falmirah C, Rofi Mega, Yunida R, Risma W, Rifa F, Nita S, Rita K, Eri P, Indah, Dwi Anggita, Fenny Dwi, dan Ade P yang senantiasa selalu mendukung dan memotivasi saya sepenuh hati.

Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian



YAYASAN NALA
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya
RUMAH SAKIT TNI-AL Dr. RAMELAN
 Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, 8404248, 8404200 Fax. 8411721 Surabaya
 Website : www.stikeshangtuah-sby.ac.id

Surabaya, 25 April 2019

Nomor : B / 307 / IV / 2019 / SHT.
 Klasifikasi : BIASA.
 Lampiran : --
 Perihal : Permohonan Ijin
Pengambilan Data Penelitian

K e p a d a
 Yth. **KEPALA SMA HANG TUAH 1**
 di
Surabaya

1. Dalam rangka penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya TA. 2018/2019, mohon Kepala SMA Hang Tuah 1 Surabaya berkenan mengijinkan kepada mahasiswa kami untuk mengambil data penelitian di Instansi/wilayah kerja yang Bapak/Ibu pimpin.
2. Tersebut titik satu, mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya :
 Nama : Mahkda Anjani Putri
 NIM : 151.0030
 Judul penelitian :
 Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik pada Anak Usia Remaja di Sekolah Menengah Atas Hang Tuah 1 Surabaya.
3. Demikian atas perhatian dan bantuannya terima kasih.

STIKES HANG TUAH SURABAYA
KETUA

WIWIEK LIESTYANINGRUM, S.Kp., M.Kep
 NIP. 04014

T e m b u s a n :

1. Ketua Pengurus Yayasan Nala
2. Puket I, II, III STIKES Hang Tuah Sby
3. Ka Prodi S1 Kep. STIKES Hang Tuah Sby

Lampiran 4 Surat Laik Etik

PERSETUJUAN ETIK *(Ethical Approval)*

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) *Stikes Hang Tuah Surabaya*

Jl. Gadung No. 1 Surabaya, kepk.shtsby@gmail.com, Telp. (031) 8411721, Fax. (031) 8411721

Surat Pernyataan Laik Etik Penelitian Kesehatan

Nomor : PE/30/V/2019/KEPK/SHT

Protokol penelitian yang diusulkan oleh : Mahkda Anjani Putri

dengan judul :

Hubungan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan sistem *full day school* terhadap stress akademik pada anak usia remaja di Sekolah Menengah Atas Hang Tuah 1 Surabaya

dinyatakan laik etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kekerasan dan Privasi, dan 7) Persetujuan Sebelum Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator masing-masing Standar sebagaimana terlampir.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Mei 2019 sampai dengan tanggal 08 Mei 2020

Ketua KEPK

Dewi Priyanti, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP. 03006

Catatan untuk Peneliti dan Para Pihak :

- 1) Setiap pelaksanaan yang menyimpang dari protokol etik penelitian ini, harus sudah dilaporkan kepada kami untuk memperoleh pertimbangan dan persetujuan;
- 2) Setiap kejadian yang tidak diharapkan, yang timbul dari pelaksanaan penelitian ini harus segera dilaporkan kepada kami
- 3) Peneliti bersedia untuk sewaktu-waktu memperoleh pemantauan pelaksanaan penelitian
- 4) Para pihak terkait dapat menyampaikan aduan terkait dengan pelaksanaan penelitian ini kepada kami melalui e-mail, maupun nomor telepon kami
- 5) Peneliti harus memasukkan laporan tahunan, atau laporan akhir (berupa ringkasan) jika penelitian tidak melebihi 1 (satu) tahun.

Lampiran 5 Lembar Informed Consent

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI RESPONDEN “INFORMATION FOR CONCENT”

Kepada Yth.
Saudara / Saudari Calon Responden Penelitian
Di Sekolah Menengah Atas Hangtuah 1 Surabaya

Saya adalah mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya akan mengadakan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis “Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuah 1 Surabaya”.

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan bagi Saudara / Saudari untuk dapat melakukan manajemen waktu dengan baik. Untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan saudara / saudari untuk mengisi kuesioner yang telah saya siapkan dengan pilihan dan pendapat saudara / saudari tanpa ada campur tangan dari pihak lain. Saya menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas anda.

Untuk itu saya mohon agar tidak mencantumkan nama. Informasi yang keluarga berikan, dipergunakan sebagai wahana untuk mengembangkan pelayanan keperawatan, tidak akan dipergunakan untuk maksud lain.

Sebagai bukti kesediaan saudara / saudari menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon kesediaan saudara / saudari untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah saya siapkan. Partisipasi keluarga dalam mengisi kuesioner ini sangat saya hargai dan terlebih dahulu saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,

Responden,

Mahkda Anjani Putri
NIM 151.0030

Lampiran 6 Persetujuan menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya atas nama :

Nama : Mahkda Anjani Putri

NIM : 151.0030

Yang Berjudul “Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuah 1 Surabaya”.

Tanda tangan saya menunjukkan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi atau penjelasan tentang penelitian ini dan informasi peran saya
2. Saya mengerti bahwa catatan penelitian ini dijamin kerahasiaannya. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan jawaban yang saya berikan hanya diperlukan untuk pengolahan data.
3. Saya mengerti bahwa penelitian ini akan mendorong pengembangan tentang “Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuah 1 Surabaya”.

Oleh karena itu saya secara sukarela menyatakan ikut berperan serta dalam penelitian ini. Tanda tangan saya di bawah ini, sebagai bukti kesediaan saya menjadi responden penelitian.

Tanggal	
No. Responden	
Tanda Tangan	

Lampiran 7 Uji Validitas dan Reabilitas

KEGIATAN PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DENGAN SISTEM FULL DAY SCHOOL

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.850	.850	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P5	20.35	15.029	.810	.	.815
P7	20.50	15.000	.842	.	.860
P8	20.35	16.082	.853	.	.868
P9	20.30	18.274	.856	.	.818
P10	20.00	17.368	.886	.	.821
P11	20.45	17.787	.896	.	.822
P12	20.25	20.776	.866	.	.836
P13	20.45	20.208	.829	.	.822
P14	20.55	19.050	.810	.	.826
P15	20.60	21.621	.808	.	.838
P16	20.25	18.987	.806	.	.870
P17	20.40	18.516	.836	.	.850
P18	20.80	19.905	.842	.	.816
P19	20.40	16.568	.887	.	.824
P20	20.75	20.671	.826	.	.842

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

STRES AKADEMIK

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.868	.868	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	28.60	133.516	.854	.	.860
P2	29.00	148.632	.803	.	.878
P3	30.00	137.053	.871	.	.861
P4	30.15	141.292	.832	.	.864
P5	29.20	135.221	.870	.	.862
P6	28.35	132.134	.832	.	.858
P7	30.05	141.208	.855	.	.864
P8	29.75	143.250	.862	.	.870
P9	29.95	147.945	.875	.	.874
P10	28.50	142.474	.849	.	.872
P11	28.45	131.734	.890	.	.858
P12	28.90	131.463	.812	.	.858
P13	28.00	134.632	.853	.	.860
P14	28.55	133.208	.841	.	.860
P15	28.35	138.134	.832	.	.866
P16	28.95	129.629	.832	.	.857
P17	28.60	134.674	.836	.	.860
P18	28.70	139.168	.861	.	.869
P19	28.55	131.208	.868	.	.856
P20	29.10	128.832	.839	.	.860
P21	29.35	139.397	.861	.	.869
P22	29.25	137.250	.847	.	.866
P23	29.45	131.945	.851	.	.859
P24	29.95	145.313	.842	.	.869

Lampiran 8 Kuesioner

LEMBAR KUESIONER

JUDUL PENELITIAN
HUBUNGAN KEGIATAN PEMBELAJARAN DI SEKOLAH
DENGAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA ANAK USIA REMAJA
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
HANGTUAH 1 SURABAYA

No. Responden :

Tanggal Pengisian :

Petunjuk Pengisian

1. Lembar diisi oleh responden
 2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan memberi tanda (\checkmark), untuk soal essay isilah pada titik-titik yang disediakan
 3. Kotak sebelah kanan tidak perlu diisi (tetap dikosongi)
 4. Apabila kurang jelas saudara berhak bertanya kepada peneliti
 5. Mohon diteliti ulang, agar jangan sampai ada pertanyaan yang terlewatkan untuk dijawab.
-

I. DATA DEMOGRAFI**IDENTITAS DIRI**

1. Nama / Inisial :
2. Jenis Kelamin :
 - () Laki-Laki
 - () Perempuan
3. Umur :Tahun
4. Kelas / Jurusan :
5. Pilihan Ekstrakurikuler :
6. Anak ke- :
7. Jumlah saudara : Umur :Tahun
8. Jarak ke sekolah :
9. Apakah tinggal bersama Ayah/Ibu?
 - () Ya () Tidak Ada, Sebutkan....
10. Apa pekerjaan Ayah/Ibu?

Ayah () Petani	Ibu () Ibu Rumah Tangga
() PNS	() PNS
() Wiraswasta	() Wiraswasta
() Lain-lain, Sebutkan....	() Lain-lain, Sebutkan....

Petunjuk Pengisian

1. Sebelum menjawab pertanyaan, bacalah dahulu pertanyaan ini dengan teliti.
2. Saudara dipersilahkan memilih salah satu jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda (√) pada tempat yang tersedia.
3. Diharapkan Saudara / Saudari dapat memilih salah satu jawaban dengan jujur.
4. Apabila kurang jelas saudara bertanya bertanya kepada peneliti.

II. Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem *Full Day School*

1. Apakah terdapat jeda waktu untuk pelajaran selanjutnya selama 10 menit?
() Ya () Tidak
2. Apakah Saudara mengaplikasikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah?
() Ya () Tidak
3. Apakah suasana kegiatan pembelajaran di dalam kelas menyenangkan?
() Ya () Tidak
4. Apakah setiap kegiatan pembelajaran di dalam kelas diselingi dengan permainan yang rekreatif?
() Ya () Tidak
5. Apakah materi pelajaran yang diberikan dari pukul 13.00 - 15.00 WIB merupakan jenis pelajaran yang bisa dibilang bersifat menghibur / permainan (seperti: bahasa Indonesia, agama, seni budaya, PKN)?
() Ya () Tidak
6. Apakah Saudara dapat menerima kegiatan pembelajaran selama di dalam kelas dengan baik?
() Ya () Tidak
7. Apakah jurusan peminatan Saudara, baik IPA maupun IPS sudah sesuai dengan minat Saudara?
() Ya () Tidak
8. Apakah ada kegiatan ekstrakurikuler yang Saudara ikuti di sekolah?
() Ya () Tidak
9. Apakah kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di hari libur mengganggu waktu liburan?
() Ya () Tidak
10. Apakah kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah membuat Saudara merasa lelah?
() Ya () Tidak
11. Apakah menurut Saudara kegiatan yang dilakukan di sekolah dapat mempengaruhi pembentukan sikap dan perilaku Saudara?
() Ya () Tidak
12. Apakah kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti Saudara di sekolah sampai larut sore (pukul 17.00)?
() Ya () Tidak
13. Apakah Saudara belajar kembali di rumah?
() Ya () Tidak

14. Apakah saat di rumah Saudara masih mengerjakan tugas sekolah?
() Ya () Tidak
15. Apakah menurut Saudara sistem *full day* sudah efektif?
() Ya () Tidak

Skor yang didapat x 100%

Skor maksimal

Interpretasi Hasil

1. Baik : $\geq 75\%$
2. Cukup : 56-74%
3. Kurang : $< 55\%$

Petunjuk Pengisian

1. Sebelum menjawab pertanyaan, bacalah dahulu pertanyaan ini dengan teliti.
2. Saudara dipersilahkan memilih salah satu jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda (√) pada tempat yang tersedia. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:
 TP : Tidak pernah.
 K : Kadang kadang.
 S : Sering.
 SS : Sering sekali.
3. Sebaiknya Saudara / Saudari jangan menghabiskan terlalu banyak waktu hanya pada salah satu pertanyaan.
5. Segera berikan jawaban yang menggambarkan perasaan atau kondisi Saudara / Saudari dalam waktu seminggu terakhir
6. Apabila kurang jelas saudara bertanya bertanya kepada peneliti.

III. Stres Akademik

No.	Pernyataan Responden	TP	K	S	SS
1.	Saya merasa pusing atau sakit kepala saat mulai penat dengan pelajaran yang dianggap susah				
2.	Saya mengalami tidur tidak teratur (<i>insomnia</i>) saat di rumah dengan banyaknya tugas yang belum terselesaikan.				
3.	Saya mengalami gatal-gatal pada kulit ketika saya memikirkan beban tugas dan tuntutan belajar di sekolah				
4.	Saya mengalami perubahan selera makan saat dituntut untuk menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang ditentukan, tuntutan nilai yang bagus, dan pulang yang larut malam.)				
5.	Saya mudah lelah dengan pelajaran yang menguras tenaga dan pikiran.				
6.	Saya sering berkeringat saat pelajaran berlangsung				
7.	Saya mengalami urat tegang terutama pada leher dan bahu pada saat mendengarkan materi pelajaran yang disampaikan oleh pengajar.				
8.	Saya mengalami gelisah atau cemas ketika saya belum siap menerima pelajaran di sekolah dan belum selesai mengerjakan tugas.				
9.	Saya sedih ketika pulang larut malam dan di rumah masih mengerjakan tugas.				
10.	Saya mudah menangis ketika beban tugas masih belum saya kerjakan dengan deadline yang sudah dekat				
11.	Saya mengalami mood yang berubah-ubah ketika saya merasa penat dengan beban tugas yang banyak dan pelajaran yang susah.				
12.	Saya mudah marah ketika mulai penat dengan pelajaran dan beban tugas sekolah				

13.	Saya susah berkonsentrasi terutama saat pelajaran sulit yang di tempatkan di akhir jam pelajaran.				
14.	Saya sulit atau lamban membuat keputusan ketika kurang fokus.				
15.	Saya mudah lupa ketika kurang fokus.				
16.	Saya mengalami pikiran yang kacau ketika banyak tugas.				
17.	Saya mengalami daya ingat menurun ketika kurang fokus.				
18.	Saya mudah melamun ketika hilang fokus dan konsentrasi.				
19.	Saya mengalami penurunan rasa humor ketika saya terlalu konsentrasi				
20.	Saya mudah kehilangan kepercayaan terhadap orang lain				
21.	Saya mudah mempersalahkan segala suatu yang biasa dengan orang lain				
22.	Saya suka mencari kesalahan orang lain				
23.	Saya suka mendiamkan orang lain				
24.	Saya suka membantah perkataan pendidik, teman, dan orang tua ketika tidak sesuai dengan apa yang saya kehendaki				

Skor yang didapat x 100%

Skor maksimal

Interpretasi Hasil

1. Baik : $\geq 75\%$
2. Cukup : 56-74%
3. Kurang : $< 55\%$

Lampiran 9 Tabulasi Data

DATA DEMOGRAFI

No.	Umur	Jenis Kelamin	Kelas/ Jurusan	Pilihan Ekstrakurikuler	Jenis Ekstrakurikuler	Jarak ke Sekolah	Tinggal bersama	Pekerjaan Ayah	Pekerjaan Ibu
1	2	1	1	2	2	1	1	1	1
2	2	2	1	2	3	1	1	2	1
3	2	2	1	2	4	2	1	3	2
4	2	2	1	1	1	2	1	2	2
5	2	2	1	1	1	2	1	3	1
6	2	1	1	2	5	2	1	3	1
7	2	1	1	3	6,3	2	1	1	1
8	2	2	1	2	3	2	1	4	1
9	2	2	1	2	7	2	1	4	1
10	2	1	1	1	1	2	1	3	3
11	1	2	1	2	8	2	1	3	3
12	2	1	1	2	9	3	1	4	1
13	2	1	1	2	9	1	2	3	3
14	2	1	1	1	1	1	1	1	3
15	2	2	1	1	1	2	1	3	1
16	2	2	1	2	10	2	1	3	1
17	2	1	1	2	9	2	1	3	1
18	1	2	1	2	3	2	1	4	1
19	2	2	1	3	4,5	2	1	4	1
20	2	2	1	2	8	2	1	3	2
21	2	1	1	2	9	2	1	3	1
22	2	1	1	2	11	2	1	2	2
23	2	2	1	2	7	1	2	2	2
24	2	2	2	1	1	2	1	3	1
25	2	2	2	2	3	2	1	3	1
26	2	2	2	2	12	2	1	3	1
27	2	2	2	2	13	2	2	1	4
28	2	1	2	3	8,3	3	1	4	1
29	1	1	2	1	1	3	1	3	1
30	2	1	2	2	8	1	1	3	1
31	2	2	2	2	9	1	1	3	1
32	2	1	2	2	5	1	1	1	4
33	2	2	2	2	14	2	2	2	2
34	1	2	2	1	1	2	1	3	1
35	2	1	2	2	8	2	1	3	1
36	2	1	2	2	6	2	1	3	1
37	2	2	2	1	1	2	1	1	1
38	1	2	2	2	3	2	1	2	1
39	2	2	2	2	3	2	1	2	1
40	2	1	2	2	3	3	1	3	1
41	2	1	2	2	5	1	1	3	1
42	2	1	2	1	1	1	2	1	1
43	2	2	2	2	8	3	1	2	2
44	2	2	2	2	12	3	1	3	1
45	2	1	2	2	6	2	1	3	3
46	2	1	2	2	5	2	1	3	3
47	3	1	3	1	1	2	1	3	2
48	3	2	3	2	13	2	1	3	2
49	3	2	3	2	12	2	1	3	1
50	3	1	3	2	9	2	1	3	1
51	2	2	3	1	1	2	1	3	1
52	2	2	3	3	6,3	2	2	2	2
53	3	2	3	2	6	3	1	4	1
54	3	1	3	2	9	3	1	4	1
55	3	1	3	1	1	3	1	2	1
56	3	1	3	1	1	2	1	3	1
57	2	2	3	2	12	3	1	3	1
58	2	2	3	2	3	3	1	4	1
59	3	2	3	2	5	2	1	4	1
60	3	1	3	1	1	2	1	3	1
61	2	1	3	1	1	2	3	2	1
62	2	2	3	2	6	2	1	3	3

63	3	2	3	1	1	3	1	3	1
64	3	2	3	2	3	1	1	4	1
65	3	2	3	2	5	2	1	4	1
66	2	1	3	1	1	2	1	3	1
67	2	2	3	2	4	2	1	3	1
68	3	2	3	2	3	2	2	2	1
69	3	1	3	2	9	3	1	3	1
70	3	1	4	3	3,9	3	1	3	1
71	3	1	4	2	9	1	1	3	1
72	3	2	4	2	12	2	1	2	1
73	2	2	4	2	14	2	1	2	1
74	2	2	4	1	1	2	1	3	1
75	2	2	4	3	5,3	3	1	3	3
76	3	1	4	2	11	1	1	4	1
77	3	1	4	3	3,9	3	1	4	1
78	2	2	4	1	1	1	1	3	1
79	2	2	4	2	11	3	1	3	1
80	3	1	4	2	7	2	1	2	1
81	3	1	4	2	11	2	1	2	1
82	2	2	4	2	5	2	2	4	1
83	2	1	4	2	15	2	1	3	1
84	2	2	4	2	12	2	1	3	1
85	3	2	4	3	5,3	3	1	3	1
86	3	1	4	2	10	1	1	3	1
87	3	1	4	1	1	2	1	3	1
88	2	2	4	2	7	2	1	2	1
89	2	2	4	2	12	2	3	2	1
90	2	2	4	2	7	2	2	4	1
91	3	1	4	2	8	3	1	3	1
92	3	1	4	2	11	3	1	1	4

KETERANGAN :**USIA**

- 1 = 15 Tahun
- 2 = 16 Tahun
- 3 = 17 Tahun

JENIS KELAMIN

- 1 = Laki-Laki
- 2 = Perempuan

KELAS/JURUSAN

- 3 = 10 IPS
- 4 = 10 IPA
- 5 = 11 IPS
- 6 = 11 IPA

JARAK KE SEKOLAH

- 1 = < 1 km
- 2 = 1-10 km
- 3 = > 10 km

TINGGAL BERSAMA

- 1 = Tinggal bersama Ayah/Ibu
- 2 = Tinggal bersama Nenek/Kakek
- 3 = Tinggal di kos/merantau

PILIHAN EKSTRAKULIKULER

- 1 = tidak memiliki ekstrakulikuler
- 2 = memiliki 1 ekstrakulikuler
- 3 = memiliki 2 ekstrakulikuler

PEKERJAAN AYAH

- 1 = Buruh
- 2 = PNS
- 3 = Wiraswasta
- 4 = TNI

PEKERJAAN IBU

- 1 = Ibu Rumah Tangga
- 2 = PNS
- 3 = Wiraswasta
- 4 = Buruh

JENIS EKSTRAKULIKULER

- 1 = tidak memiliki ekstrakulikuler
- 2 = band
- 3 = paskib
- 4 = paduan suara
- 5 = dayung
- 6 = voli
- 7 = PMR
- 8 = basket
- 9 = futsal
- 10 = SKI
- 11 = karate
- 12 = dance
- 13 = cheerleader
- 14 = english club
- 15 = HTone

DATA KHUSUS

KEGIATAN PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DENGAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL*

No.	X5	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	Total	Kategori
1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9	2
2	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9	2
3	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	9	2
4	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	1
5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	11	2
6	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	2
7	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11	2
8	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	10	2
9	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	8	3
10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	13	1
12	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	2
13	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	10	2
14	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	11	2
15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	11	2
16	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	1
17	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	9	2
18	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	9	2
19	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	7	3
20	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	1
21	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	1
22	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	10	2
23	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	11	2
24	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	11	2
25	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	11	2
26	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	2
27	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	8	3
28	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	9	2
29	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	1
30	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	12	1
31	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	10	2
32	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	10	2

33	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	2
34	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10	2
35	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	9	2
36	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	10	2
37	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	13	1
38	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	2
39	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	8	3
40	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	8	3
41	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	10	2
42	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	2
43	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	11	2
44	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	11	2
45	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	10	2
46	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	9	2
47	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	1
48	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	10	2
49	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	2
50	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	12	1
52	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	8	3
53	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	9	2
54	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	10	2
55	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	10	2
56	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10	2
57	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	10	2
58	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	3
59	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	9	2
60	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	11	2
61	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10	2
62	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	2
63	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	11	2
64	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	7	3
65	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11	2
66	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	11	2
67	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	9	2
68	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	8	3
69	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	9	2
70	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	8	3
71	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	9	2
72	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	11	2

73	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11	2
74	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	11	2
75	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	8	3
76	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	10	2
77	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	8	3
78	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	10	2
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	12	1
80	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	10	2
81	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	10	2
82	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2
83	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	11	2
84	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	10	2
85	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	8	3
86	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	12	1
87	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	12	1
88	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	10	2
89	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	9	2
90	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	9	2
91	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	2
92	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	10	2

KETERANGAN :

- 1 = Kegiatan Pembelajaran Baik : $\geq 75\%$
- 2 = Kegiatan Pembelajaran Cukup : 56-74%
- 3 = Kegiatan Pembelajaran Kurang : $< 55\%$

STRES AKADEMIK

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	Tot.	Kat.	X8	X9	X10	X11	X12	Tot.	Kat.	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	Tot.	Kat.	X20	X21	X22	X23	X24	Tot.	Kat.
1	1	2	2	1	2	3	2	13	2	3	2	2	2	2	11	3	1	2	3	1	1	3	2	13	2	2	3	1	1	1	8	2
2	3	3	2	4	4	3	3	22	4	2	3	3	4	4	16	4	3	2	2	2	1	1	1	12	2	1	1	2	2	1	7	2
3	3	2	2	2	3	1	1	14	2	3	2	2	2	2	11	3	2	3	1	3	3	3	3	18	3	3	3	2	1	1	10	2
4	2	2	2	2	2	2	3	15	3	1	1	2	2	2	8	2	2	2	2	2	1	1	1	11	2	1	2	2	1	1	7	2
5	2	3	2	3	3	2	1	16	3	1	1	1	1	2	6	2	2	2	2	1	1	1	2	11	2	2	2	2	3	3	12	3
6	3	2	2	2	2	4	2	17	3	2	2	1	2	2	9	2	2	1	1	2	2	2	1	11	2	1	2	2	1	2	8	2
7	3	3	3	3	3	2	2	19	3	3	3	3	3	4	16	4	4	4	3	2	2	1	1	17	3	2	2	2	1	1	8	2
8	2	2	2	2	3	3	3	17	3	4	4	4	3	2	17	4	2	2	2	2	1	1	2	12	2	2	2	1	1	2	8	2
9	1	2	4	2	2	2	3	16	3	3	2	2	2	2	11	3	2	2	2	3	3	3	4	19	3	4	2	2	2	2	12	3
10	1	1	1	1	1	2	1	2	9	2	3	3	1	3	12	3	2	1	1	2	2	1	1	10	2	1	1	2	1	1	6	2
11	1	1	1	1	1	2	2	10	2	2	3	2	3	2	12	3	2	2	2	1	1	1	2	11	2	2	2	2	2	2	10	2
12	2	2	1	2	2	2	1	12	2	4	3	3	2	1	13	3	2	1	1	1	2	2	2	11	2	2	2	2	2	2	10	2
13	2	2	1	1	1	2	2	11	2	2	2	2	2	1	9	2	2	2	2	2	2	1	2	13	2	2	1	1	2	2	8	2
14	3	1	1	1	2	2	3	13	2	1	1	3	2	2	9	2	3	1	1	1	3	1	3	13	2	1	1	1	1	2	6	2
15	2	1	1	2	2	1	1	10	2	2	2	2	2	1	9	2	3	1	2	1	1	1	1	10	2	1	3	2	2	3	11	3
16	1	1	1	1	1	2	2	9	2	2	2	2	2	3	11	3	2	1	2	1	2	2	1	11	2	1	1	1	3	3	9	2
17	1	2	2	2	1	1	1	10	2	2	2	1	2	2	9	2	1	2	2	2	2	2	2	13	2	2	2	2	1	1	8	2
18	3	1	1	1	1	1	2	10	2	2	2	1	2	2	9	2	2	3	2	2	2	1	1	13	2	1	1	2	2	2	8	2
19	4	2	2	1	1	3	2	15	3	3	1	1	1	4	10	2	3	3	4	2	4	4	4	24	4	4	4	3	3	2	16	4
20	2	2	1	1	2	1	1	10	2	1	2	2	2	2	9	2	1	1	1	2	1	2	2	10	2	1	1	2	2	2	8	2
21	3	2	2	2	2	2	2	15	3	2	2	1	1	3	9	2	1	2	2	1	1	1	1	9	2	2	2	1	1	3	9	2
22	2	1	3	1	2	3	3	15	3	1	2	2	1	1	7	2	1	1	1	1	1	1	2	8	2	3	1	3	3	2	12	3
23	1	3	2	2	3	3	2	16	3	2	2	3	3	1	11	3	1	1	2	2	3	3	3	15	3	1	3	3	2	2	11	3
24	1	1	2	2	2	1	1	10	2	1	3	1	1	2	8	2	2	3	1	1	2	1	2	12	2	2	2	2	2	2	10	2
25	3	2	2	3	1	1	3	15	3	2	3	4	3	1	13	3	2	1	2	2	2	2	2	13	2	2	3	3	3	3	14	3
26	2	2	1	1	1	3	3	13	2	1	2	2	4	4	13	3	1	2	2	2	1	1	2	11	2	4	4	3	3	2	16	4
27	1	3	1	2	2	1	2	12	2	2	3	3	3	1	12	3	1	1	1	2	1	2	2	10	2	2	2	2	2	2	10	2
28	3	3	1	3	1	3	2	16	3	2	2	1	1	2	8	2	1	3	4	4	3	3	2	20	3	2	3	1	3	3	12	3
29	1	2	1	1	1	2	2	10	2	2	1	1	1	2	7	2	2	1	1	2	2	1	2	11	2	1	1	1	2	2	7	2
30	2	1	1	1	2	2	2	11	2	1	2	2	2	1	8	2	1	1	2	2	2	1	1	10	2	1	2	2	2	1	8	2
31	3	1	2	2	2	2	1	13	2	1	1	2	2	2	8	2	2	2	1	1	2	3	1	12	2	2	2	1	2	2	9	2
32	2	1	2	2	2	1	1	11	2	3	3	1	3	1	11	3	2	2	3	1	2	2	2	14	2	2	3	3	2	3	13	3
33	3	3	3	1	1	3	3	17	3	2	2	2	3	1	10	2	1	3	2	3	2	3	1	15	3	3	3	2	3	3	14	3
34	2	1	1	3	4	4	3	18	3	1	2	2	1	3	9	2	4	3	1	1	1	1	1	12	2	1	4	3	2	3	13	3
35	1	2	2	1	1	3	1	11	2	3	1	1	3	2	10	2	1	2	1	2	1	3	1	11	2	2	2	2	1	2	9	2
36	3	1	4	4	1	2	2	17	3	3	1	4	1	2	11	3	2	3	1	3	1	1	3	14	2	1	1	2	4	3	11	3
37	1	1	2	1	1	2	2	10	2	1	2	2	2	2	9	2	1	1	2	2	2	1	1	10	2	1	1	1	1	1	5	1

38	3	1	2	2	1	1	3	13	2	4	1	3	2	2	12	3	4	4	3	1	3	1	4	20	3	1	3	2	2	3	11	3
39	2	3	3	4	4	2	1	19	3	1	3	2	2	2	10	2	3	4	4	2	2	3	3	21	3	4	4	4	3	4	19	4
40	4	1	3	1	2	1	3	15	3	1	4	4	3	1	13	3	3	2	2	2	3	4	4	20	3	3	3	4	4	3	17	4
41	2	3	1	1	2	2	1	12	2	1	1	1	1	2	6	2	2	2	2	2	3	2	2	15	3	2	1	2	1	2	8	2
42	3	1	1	2	2	1	1	11	2	2	2	2	1	2	9	2	1	2	2	2	2	2	2	13	2	2	1	3	2	1	9	2
43	3	1	1	3	4	2	1	15	3	2	2	2	1	1	8	2	1	1	3	4	2	3	3	17	3	1	1	3	3	4	12	3
44	2	3	2	2	3	4	1	17	3	1	3	2	2	2	10	2	1	1	3	2	2	1	1	11	2	3	4	4	4	3	18	4
45	1	1	3	3	3	2	4	17	3	4	1	1	1	4	11	3	4	2	2	1	1	1	2	13	2	3	3	4	4	2	16	4
46	4	1	1	1	2	3	1	13	2	1	1	1	1	3	7	2	2	1	1	1	1	1	1	8	2	1	1	4	4	2	12	3
47	2	1	1	2	2	2	2	12	2	1	1	1	1	1	5	2	1	1	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	1	1	8	2
48	3	1	1	1	4	1	3	14	2	4	4	1	1	1	11	3	3	2	2	2	2	2	2	15	3	1	3	1	3	4	12	3
49	4	3	3	1	1	2	2	16	3	2	1	1	2	2	8	2	2	2	1	2	2	2	3	14	2	3	3	4	4	4	18	4
50	2	2	1	1	1	1	4	12	2	4	3	1	1	2	11	3	2	3	2	2	2	1	2	14	2	1	2	2	3	3	11	3
51	2	1	1	2	2	1	1	10	2	1	2	2	1	1	7	2	1	2	1	2	1	1	2	10	2	1	1	2	2	2	8	2
52	3	1	1	3	4	4	1	17	3	1	2	2	2	3	10	2	3	1	1	3	4	3	3	18	3	4	4	3	3	4	18	4
53	4	2	2	2	2	3	2	17	3	1	1	1	4	3	10	2	4	1	1	2	2	2	4	16	3	3	3	2	2	4	14	3
54	2	2	4	4	4	3	4	23	4	4	3	2	1	1	11	3	1	1	2	3	3	3	2	15	3	2	2	1	1	2	8	2
55	2	1	1	1	2	2	2	11	2	2	1	1	1	2	7	2	2	1	2	2	1	2	2	12	2	2	2	2	2	2	10	2
56	1	1	1	2	2	2	1	10	2	1	1	2	2	2	8	2	2	2	2	2	1	1	1	11	2	2	2	2	2	3	11	3
57	3	4	1	1	1	1	4	15	3	4	4	3	2	1	14	3	1	1	1	1	1	2	2	9	2	2	3	3	4	4	16	4
58	2	1	1	2	2	3	4	15	3	4	4	3	3	4	18	4	2	2	4	4	4	3	2	21	3	2	2	3	4	4	15	3
59	3	1	1	2	2	2	4	15	3	1	1	2	2	1	7	2	3	1	3	3	4	1	3	18	3	1	3	3	3	3	13	3
60	3	1	3	4	2	2	1	16	3	1	3	2	4	4	14	3	1	1	1	3	2	2	3	13	2	4	3	2	2	2	13	3
61	3	1	1	2	4	4	1	16	3	1	2	2	3	3	11	3	3	2	2	2	1	1	1	12	2	1	3	3	3	3	13	3
62	2	2	1	1	1	4	3	14	2	3	2	1	1	1	8	2	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	3	4	4	3	16	4
63	4	3	3	1	1	1	1	14	2	3	3	2	2	2	12	3	1	1	2	2	2	2	4	14	2	4	3	3	3	4	17	4
64	3	1	1	4	4	1	1	15	3	3	3	3	4	4	17	4	1	4	4	3	3	1	1	17	3	2	3	3	4	4	16	4
65	3	1	1	3	3	1	1	13	2	3	1	2	2	2	10	2	4	4	3	3	2	1	2	19	3	2	3	3	3	3	14	3
66	2	2	1	1	3	3	4	16	3	2	2	1	1	1	7	2	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	2	3	3	10	2
67	3	2	2	2	2	1	1	13	2	1	3	2	3	3	12	3	3	3	3	1	1	3	2	16	3	2	3	3	3	3	14	3
68	4	1	3	3	1	1	4	17	3	3	1	1	2	3	10	2	4	4	3	3	2	2	3	21	3	3	4	4	4	4	19	4
69	3	1	1	1	1	3	3	13	2	3	3	1	4	4	15	3	3	2	2	2	3	1	1	14	2	2	3	3	3	3	14	3
70	3	3	3	1	1	1	3	15	3	4	4	2	2	2	14	3	1	2	4	3	3	3	4	20	3	4	2	2	3	3	14	3
71	3	2	2	1	3	1	4	16	3	4	3	3	2	1	13	3	1	1	3	3	3	3	3	17	3	3	2	1	1	3	10	2
72	3	3	1	1	2	2	3	15	3	1	1	4	4	3	13	3	4	4	2	2	1	1	1	15	3	1	3	3	2	2	11	3
73	1	1	3	2	2	4	4	17	3	2	1	1	1	1	6	2	3	2	3	2	2	2	2	16	3	3	3	4	4	3	17	4
74	2	2	3	3	1	1	4	16	3	4	3	3	1	1	12	3	2	2	2	3	2	1	1	13	2	3	3	2	2	2	12	3
75	4	3	3	1	1	1	3	16	3	2	2	3	3	3	13	3	3	2	2	2	3	3	4	19	3	4	3	4	4	3	18	4
76	3	2	2	3	2	2	4	18	3	2	1	1	3	2	9	2	2	4	2	1	1	2	2	14	2	2	3	4	3	3	15	3
77	3	2	2	4	4	4	3	22	4	2	3	3	4	4	16	4	2	2	3	3	3	2	2	17	3	2	3	2	2	2	11	3

78	3	1	1	1	3	2	2	13	2	1	1	3	2	2	9	2	3	2	3	3	3	2	19	3	1	2	3	2	3	11	3	
79	2	2	1	1	1	1	1	9	2	2	2	2	2	1	9	2	1	2	2	1	2	2	2	12	2	1	1	2	2	1	7	2
80	3	2	2	2	1	1	1	12	2	3	2	2	1	3	11	3	3	1	2	2	2	3	3	16	3	3	2	2	3	3	13	3
81	4	1	1	1	3	3	2	15	3	2	4	4	3	3	16	4	3	1	1	1	1	2	10	2	2	3	3	4	4	16	4	
82	3	2	2	2	1	3	3	16	3	1	2	2	2	1	8	2	1	3	2	2	2	2	1	13	2	1	2	2	2	3	10	2
83	4	2	2	2	2	2	2	16	3	2	2	2	2	4	12	3	4	2	2	2	2	2	2	16	3	2	2	2	3	3	12	3
84	3	1	1	2	2	3	3	15	3	4	4	3	2	2	15	3	1	1	1	3	2	2	2	12	2	2	2	4	4	3	15	3
85	4	1	1	1	3	3	3	16	3	2	2	4	4	4	16	4	3	3	1	1	1	1	3	13	2	3	3	4	4	4	18	4
86	2	1	1	1	1	2	2	10	2	2	1	1	2	2	8	2	1	1	2	2	2	1	1	10	2	1	1	1	2	2	7	2
87	2	2	2	1	1	1	1	11	2	2	1	1	1	1	6	2	2	2	1	1	1	2	2	1	11	2	1	2	2	2	9	2
88	3	1	1	1	3	3	3	15	3	1	1	3	3	2	10	2	2	1	1	3	3	3	3	16	3	3	1	1	3	3	11	3
89	4	1	1	1	3	3	2	15	3	2	2	3	3	3	13	3	1	1	3	4	4	2	2	17	3	1	1	4	4	1	11	3
90	3	3	1	3	2	2	1	15	3	1	3	3	3	2	12	3	2	1	1	3	3	1	1	12	2	2	3	3	3	3	14	3
91	3	1	3	3	1	1	3	15	3	2	2	3	3	2	12	3	2	1	1	1	3	3	3	14	2	3	3	3	2	3	14	3
92	3	3	1	1	1	3	3	15	3	4	3	4	2	3	16	4	3	2	2	3	1	1	2	14	2	2	2	2	2	2	10	2

KETERANGAN :

1. Fisik

- a. Stres Akademik Sedikit/rendah: 1-7
- b. Stres Akademik Sedang: 8-14
- c. Stres Akademik Berat/Tinggi: 15-21
- d. Stres Akademik Sangat Berat: 22-28

2. Emosional

- a. Stres Akademik Sedikit/rendah: 1-5
- b. Stres Akademik Sedang: 6-10
- c. Stres Akademik Berat/Tinggi: 11-15
- d. Stres Akademik Sangat Berat: 16-20

3. Intelektual

- a. Stres Akademik Sedikit/rendah: 1-7
- b. Stres Akademik Sedang: 8-14
- c. Stres Akademik Berat/Tinggi: 15-21
- d. Stres Akademik Sangat Berat: 22-28

4. Interpersonal

- a. Stres Akademik Sedikit/rendah: 1-5
- b. Stres Akademik Sedang: 6-10
- c. Stres Akademik Berat/Tinggi: 11-15
- d. Stres Akademik Sangat Berat: 16-20

Lampiran 10 Hasil Frekuensi Data Umum

UMUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	5	5.4	5.4	5.4
	16 tahun	50	54.3	54.3	59.8
	17 tahun	37	40.2	40.2	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	43	46.7	46.7	46.7
	Perempuan	49	53.3	53.3	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

KELAS/JURUSAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 IPS	23	25.0	25.0	25.0
	10 IPA	23	25.0	25.0	50.0
	11 IPS	23	25.0	25.0	75.0
	11 IPA	23	25.0	25.0	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

PILIHAN EKSTRAKULIKULER

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak memiliki ekstrakurikuler	20	21,7	21,7	21,7
	memiliki 1 ekstrakurikuler	64	69,6	69,6	69,6
	memiliki 2 ekstrakurikuler	8	8.7	8.7	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

JARAK KE SEKOLAH

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 1km	15	16.3	16.3	16.3
1-10km	50	54.3	54.3	70.7
>10km	27	29.3	29.3	100.0
Total	92	100.0	100.0	

TINGGAL BERSAMA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggal bersama Ayah/Ibu	81	88.0	88.0	88.0
Tinggal bersama Nenek/Kakek	9	9.8	9.8	97.8
Tinggal di kos/merantau	2	2.2	2.2	100.0
Total	92	100.0	100.0	

PEKERJAAN AYAH

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruh	8	8.7	8.7	8.7
PNS	18	19.6	19.6	28.3
Wiraswasta	50	54.3	54.3	82.6
TNI	16	17.4	17.4	100.0
Total	92	100.0	100.0	

PEKERJAAN IBU

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ibu Rumah Tangga	71	77.2	77.2	77.2
PNS	10	10.9	10.9	88.0
Wiraswasta	8	8.7	8.7	96.7
4	3	3.3	3.3	100.0
Total	92	100.0	100.0	

Lampiran 11 Hasil Frekuensi Data Khusus

KEGIATAN PEMBELAJARAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	15.2	15.2	15.2
	Cukup	65	70.7	70.7	85.9
	Kurang	13	14.1	14.1	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

STRES AKADEMIK (FISIK)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	41	44.6	44.6	44.6
	Berat/Tinggi	48	52.2	52.2	96.7
	Sangat Berat	3	3.3	3.3	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

STRES AKADEMIK (EMOSIONAL)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	47	51.1	51.1	51.1
	Berat/Tinggi	36	39.1	39.1	90.2
	Sangat Berat	9	9.8	9.8	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

STRES AKADEMIK (INTELEKTUAL)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedikit	1	1.1	1.1	1.1
	Sedang	58	63.0	63.0	64.1
	Berat/Tinggi	32	34.8	34.8	98.9
	Sangat Berat	1	1.1	1.1	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

STRES AKADEMIK (INTERPERSONAL)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedikit/Rendah	1	1.1	1.1	1.1
	Sedang	37	40.2	40.2	41.3
	Berat/Tinggi	37	40.2	40.2	81.5
	Sangat Berat	17	18.5	18.5	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

Lampiran 12 Hasil Crosstab Kegiatan Pembelajaran dengan Data Demografi

CROSSTABULATION
KEGIATAN PEMBELAJARAN DENGAN PILIHAN EKSTRAKULIKULER

			Pilihan Ekstrakulikuler			Total
			tidak memiliki ekstrakulikuler	memiliki 1 ekstrakulikuler	memiliki 2 ekstrakulikuler	
Kegiatan Pembelajaran	baik	Count	6	8	0	14
		% within Kegiatan Pembelajaran	42.9%	57.1%	.0%	100.0%
		% within Pilihan Ekstrakulikuler	30.0%	12.5%	.0%	15.2%
		% of Total	6.5%	8.7%	.0%	15.2%
	cukup	Count	14	49	2	65
		% within Kegiatan Pembelajaran	21.5%	75.4%	3.1%	100.0%
		% within Pilihan Ekstrakulikuler	70.0%	76.6%	25.0%	70.7%
		% of Total	15.2%	53.3%	2.2%	70.7%
		kurang	Count	0	7	6
	% within Kegiatan Pembelajaran	.0%	53.8%	46.2%	100.0%	
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	.0%	10.9%	75.0%	14.1%	
	% of Total	.0%	7.6%	6.5%	14.1%	
Total		Count	20	64	8	92
		% within Kegiatan Pembelajaran	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%
		% within Pilihan Ekstrakulikuler	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%

CROSSTABULATION
KEGIATAN PEMBELAJARAN DENGAN JARAK KE SEKOLAH

			Jarak ke Sekolah			Total
			< 1km	1-10km	>10km	
Kegiatan Pembelajaran	baik	Count	2	10	2	14
		% within Kegiatan Pembelajaran	14.3%	71.4%	14.3%	100.0%
		% within JarakkeSekolah	13.3%	17.5%	10.0%	15.2%
		% of Total	2.2%	10.9%	2.2%	15.2%
	cukup	Count	12	41	12	65
		% within Kegiatan Pembelajaran	18.5%	63.1%	18.5%	100.0%
		% within JarakkeSekolah	80.0%	71.9%	60.0%	70.7%
		% of Total	13.0%	44.6%	13.0%	70.7%
	kurang	Count	1	6	6	13
		% within Kegiatan Pembelajaran	7.7%	46.2%	46.2%	100.0%
		% within JarakkeSekolah	6.7%	10.5%	30.0%	14.1%
		% of Total	1.1%	6.5%	6.5%	14.1%
Total	Count	15	57	20	92	
	% within Kegiatan Pembelajaran	16.3%	62.0%	21.7%	100.0%	
	% within JarakkeSekolah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	16.3%	62.0%	21.7%	100.0%	

CROSSTABULATION
KEGIATAN PEMBELAJARAN DENGAN TINGGAL BERSAMA

			Tinggalbersama			Total
			Tinggal bersama Ayah/ Ibu	Tinggal bersama Nenek/ Kakek	Tinggal di kos/ merantau	
Kegiatan Pembelajaran	baik	Count	14	0	0	14
		% within Kegiatan Pembelajaran	100.0%	.0%	.0%	100.0%
		% within Tinggalbersama	17.3%	.0%	.0%	15.2%
		% of Total	15.2%	.0%	.0%	15.2%
	cukup	Count	57	6	2	65
		% within Kegiatan Pembelajaran	87.7%	9.2%	3.1%	100.0%
		% within Tinggalbersama	70.4%	66.7%	100.0%	70.7%
		% of Total	62.0%	6.5%	2.2%	70.7%
	kurang	Count	10	3	0	13
		% within Kegiatan Pembelajaran	76.9%	23.1%	.0%	100.0%
		% within Tinggalbersama	12.3%	33.3%	.0%	14.1%
		% of Total	10.9%	3.3%	.0%	14.1%
Total	Count	81	9	2	92	
	% within Kegiatan Pembelajaran	88.0%	9.8%	2.2%	100.0%	
	% within Tinggalbersama	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	88.0%	9.8%	2.2%	100.0%	

CROSSTABULATION
KEGIATAN PEMBELAJARAN DENGAN PEKERJAAN AYAH

			PekerjaanAyah				Total	
			Buruh	PNS	Wiraswasta	TNI		
Kegiatan Pembelajaran	baik	Count	1	1	7	5	14	
		% within Kegiatan Pembelajaran	7.1%	7.1%	50.0%	35.7%	100.0%	
		% within PekerjaanAyah	12.5%	5.6%	14.0%	31.2%	15.2%	
		% of Total	1.1%	1.1%	7.6%	5.4%	15.2%	
		cukup	Count	1	14	39	11	65
		% within Kegiatan Pembelajaran	1.5%	21.5%	60.0%	16.9%	100.0%	
		% within PekerjaanAyah	12.5%	77.8%	78.0%	68.8%	70.7%	
		% of Total	1.1%	15.2%	42.4%	12.0%	70.7%	
		kurang	Count	6	3	4	0	13
		% within Kegiatan Pembelajaran	46.2%	23.1%	30.8%	.0%	100.0%	
		% within PekerjaanAyah	75.0%	16.7%	8.0%	.0%	14.1%	
		% of Total	6.5%	3.3%	4.3%	.0%	14.1%	
Total		Count	8	18	50	16	92	
		% within Kegiatan Pembelajaran	8.7%	19.6%	54.3%	17.4%	100.0%	
		% within PekerjaanAyah	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
		% of Total	8.7%	19.6%	54.3%	17.4%	100.0%	

Lampiran 13 Hasil Crosstab Stres Akademik dengan Data Demografi

**CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (FISIK) DENGAN USIA**

			Umur			Total
			15 tahun	16 tahun	17 tahun	
Fisik Sedang	Count		4	25	12	41
	% within Fisik		9.8%	61.0%	29.3%	100.0%
	% within Umur		80.0%	50.0%	32.4%	44.6%
	% of Total		4.3%	27.2%	13.0%	44.6%
Berat/Tinggi	Count		1	24	23	48
	% within Fisik		2.1%	50.0%	47.9%	100.0%
	% within Umur		20.0%	48.0%	62.2%	52.2%
	% of Total		1.1%	26.1%	25.0%	52.2%
Sangat Berat	Count		0	1	2	3
	% within Fisik		.0%	33.3%	66.7%	100.0%
	% within Umur		.0%	2.0%	5.4%	3.3%
	% of Total		.0%	1.1%	2.2%	3.3%
Total	Count		5	50	37	92
	% within Fisik		5.4%	54.3%	40.2%	100.0%
	% within Umur		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		5.4%	54.3%	40.2%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (FISIK) DENGAN JENIS KELAMIN

			JenisKelamin		Total
			Laki-laki	Perempuan	
Fisik	Sedang	Count	22	19	41
		% within Fisik	53.7%	46.3%	100.0%
		% within JenisKelamin	51.2%	38.8%	44.6%
		% of Total	23.9%	20.7%	44.6%
	Berat/Tinggi	Count	18	30	48
		% within Fisik	37.5%	62.5%	100.0%
		% within JenisKelamin	41.9%	61.2%	52.2%
		% of Total	19.6%	32.6%	52.2%
	Sangat Berat	Count	3	0	3
		% within Fisik	100.0%	.0%	100.0%
		% within JenisKelamin	7.0%	.0%	3.3%
		% of Total	3.3%	.0%	3.3%
Total	Count	43	49	92	
	% within Fisik	46.7%	53.3%	100.0%	
	% within JenisKelamin	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	46.7%	53.3%	100.0%	

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (FISIK) DENGAN KELAS/JURUSAN

		Kelas/Jurusan				Total
		10 IPS	10 IPA	11 IPS	11 IPA	
Fisik Sedang	Count	12	13	11	5	41
	% within Fisik	29.3%	31.7%	26.8%	12.2%	100.0%
	% within KelasdanJurusan	52.2%	56.5%	47.8%	21.7%	44.6%
	% of Total	13.0%	14.1%	12.0%	5.4%	44.6%
Berat/ Tinggi	Count	10	10	11	17	48
	% within Fisik	20.8%	20.8%	22.9%	35.4%	100.0%
	% within KelasdanJurusan	43.5%	43.5%	47.8%	73.9%	52.2%
	% of Total	10.9%	10.9%	12.0%	18.5%	52.2%
Sangat Berat	Count	1	0	1	1	3
	% within Fisik	33.3%	.0%	33.3%	33.3%	100.0%
	% within KelasdanJurusan	4.3%	.0%	4.3%	4.3%	3.3%
	% of Total	1.1%	.0%	1.1%	1.1%	3.3%
Total	Count	23	23	23	23	92
	% within Fisik	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%
	% within KelasdanJurusan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (FISIK) DENGAN PILIHAN EKSTRAKULIKULER

			Pilihan Ekstrakulikuler			Total
			tidak memiliki ekstrakulikuler	memiliki 1 ekstrakulikuler	memiliki 2 ekstrakulikuler	
Fisik Sedang	Count	13	28	0	41	
	% within Fisik	31.7%	68.3%	.0%	100.0%	
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	65.0%	43.8%	.0%	44.6%	
	% of Total	14.1%	30.4%	.0%	44.6%	
Berat/ Tinggi	Count	7	34	7	48	
	% within Fisik	14.6%	70.8%	14.6%	100.0%	
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	35.0%	53.1%	87.5%	52.2%	
	% of Total	7.6%	37.0%	7.6%	52.2%	
Sangat Berat	Count	0	2	1	3	
	% within Fisik	.0%	66.7%	33.3%	100.0%	
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	.0%	3.1%	12.5%	3.3%	
	% of Total	.0%	2.2%	1.1%	3.3%	
Total	Count	20	64	8	92	
	% within Fisik	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%	
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%	

**CROSSTABLATION
STRES AKADEMIK (EMOSIONAL) DENGAN USIA**

		Umur			Total
		15 tahun	16 tahun	17 tahun	
Emosional Sedang	Count	3	30	14	47
	% within Emosional	6.4%	63.8%	29.8%	100.0%
	% within Umur	60.0%	60.0%	37.8%	51.1%
	% of Total	3.3%	32.6%	15.2%	51.1%
Berat/Tinggi	Count	2	17	17	36
	% within Emosional	5.6%	47.2%	47.2%	100.0%
	% within Umur	40.0%	34.0%	45.9%	39.1%
	% of Total	2.2%	18.5%	18.5%	39.1%
Sangat Berat	Count	0	3	6	9
	% within Emosional	.0%	33.3%	66.7%	100.0%
	% within Umur	.0%	6.0%	16.2%	9.8%
	% of Total	.0%	3.3%	6.5%	9.8%
Total	Count	5	50	37	92
	% within Emosional	5.4%	54.3%	40.2%	100.0%
	% within Umur	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	5.4%	54.3%	40.2%	100.0%

CROSSTABLATION
STRES AKADEMIK (EMOSIONAL) DENGAN JENIS KELAMIN

		JenisKelamin		Total
		Laki-laki	Perempuan	
Emosional Sedang	Count	21	26	47
	% within Emosional	44.7%	55.3%	100.0%
	% within JenisKelamin	48.8%	53.1%	51.1%
	% of Total	22.8%	28.3%	51.1%
Berat/Tinggi	Count	17	19	36
	% within Emosional	47.2%	52.8%	100.0%
	% within JenisKelamin	39.5%	38.8%	39.1%
	% of Total	18.5%	20.7%	39.1%
Sangat Berat	Count	5	4	9
	% within Emosional	55.6%	44.4%	100.0%
	% within JenisKelamin	11.6%	8.2%	9.8%
	% of Total	5.4%	4.3%	9.8%
Total	Count	43	49	92
	% within Emosional	46.7%	53.3%	100.0%
	% within JenisKelamin	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	46.7%	53.3%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (EMOSIONAL) DENGAN KELAS/JURUSAN

			Kelas/Jurusan				Total
			10 IPS	10 IPA	11 IPS	11 IPA	
Emosional Sedang	Count		12	15	12	8	47
	% within Emosional		25.5%	31.9%	25.5%	17.0%	100.0%
	% within KelasdanJurusan		52.2%	65.2%	52.2%	34.8%	51.1%
	% of Total		13.0%	16.3%	13.0%	8.7%	51.1%
Berat/ Tinggi	Count		8	8	9	11	36
	% within Emosional		22.2%	22.2%	25.0%	30.6%	100.0%
	% within KelasdanJurusan		34.8%	34.8%	39.1%	47.8%	39.1%
	% of Total		8.7%	8.7%	9.8%	12.0%	39.1%
Sangat Berat	Count		3	0	2	4	9
	% within Emosional		33.3%	.0%	22.2%	44.4%	100.0%
	% within KelasdanJurusan		13.0%	.0%	8.7%	17.4%	9.8%
	% of Total		3.3%	.0%	2.2%	4.3%	9.8%
Total	Count		23	23	23	23	92
	% within Emosional		25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%
	% within KelasdanJurusan		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (EMOSIONAL) DENGAN PILIHAN EKSTRAKULIKULER

		Pilihan Ekstrakurikuler			Total
		tidak memiliki ekstrakurikuler	memiliki 1 ekstrakurikuler	memiliki 2 ekstrakurikuler	
Emosional Sedang	Count	15	29	3	47
	% within Emosional	31.9%	61.7%	6.4%	100.0%
	% within Pilihan Ekstrakurikuler	75.0%	31.5%	37.5%	51.1%
	% of Total	16.3%	30.4%	3.3%	51.1%
Berat/ Tinggi	Count	5	29	2	36
	% within Emosional	13.9%	80.6%	5.6%	100.0%
	% within Pilihan Ekstrakurikuler	25.0%	45.3%	25.0%	39.1%
	% of Total	5.4%	31.5%	2.2%	39.1%
Sangat Berat	Count	0	6	3	9
	% within Emosional	.0%	66.7%	33.3%	100.0%
	% within Pilihan Ekstrakurikuler	.0%	9.4%	37.5%	9.8%
	% of Total	.0%	6.5%	3.3%	9.8%
Total	Count	21	63	8	92
	% within Emosional	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%
	% within Pilihan Ekstrakurikuler	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (INTELEKTUAL) DENGAN USIA

		Umur			Total
		15 tahun	16 tahun	17 tahun	
Intelektual Sedikit	Count	0	0	1	1
	% within Intelektual	.0%	.0%	100.0%	100.0%
	% within Umur	.0%	.0%	2.7%	1.1%
	% of Total	.0%	.0%	1.1%	1.1%
Sedang	Count	4	35	19	58
	% within Intelektual	6.9%	60.3%	32.8%	100.0%
	% within Umur	80.0%	70.0%	51.4%	63.0%
	% of Total	4.3%	38.0%	20.7%	63.0%
Berat/Tinggi	Count	1	14	17	32
	% within Intelektual	3.1%	43.8%	53.1%	100.0%
	% within Umur	20.0%	28.0%	45.9%	34.8%
	% of Total	1.1%	15.2%	18.5%	34.8%
Sangat Berat	Count	0	1	0	1
	% within Intelektual	.0%	100.0%	.0%	100.0%
	% within Umur	.0%	2.0%	.0%	1.1%
	% of Total	.0%	1.1%	.0%	1.1%
Total	Count	5	50	37	92
	% within Intelektual	5.4%	54.3%	40.2%	100.0%
	% within Umur	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	5.4%	54.3%	40.2%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (INTELEKTUAL) DENGAN JENIS KELAMIN

		JenisKelamin		Total
		laki-laki	perempuan	
Intelektual Sedikit	Count	1	0	1
	% within Intelektual	100.0%	.0%	100.0%
	% within JenisKelamin	2.3%	.0%	1.1%
	% of Total	1.1%	.0%	1.1%
Sedang	Count	32	26	58
	% within Intelektual	55.2%	44.8%	100.0%
	% within JenisKelamin	74.4%	53.1%	63.0%
	% of Total	34.8%	28.3%	63.0%
Berat/Tinggi	Count	10	22	32
	% within Intelektual	31.2%	68.8%	100.0%
	% within JenisKelamin	23.3%	44.9%	34.8%
	% of Total	10.9%	23.9%	34.8%
Sangat Berat	Count	0	1	1
	% within Intelektual	.0%	100.0%	100.0%
	% within JenisKelamin	.0%	2.0%	1.1%
	% of Total	.0%	1.1%	1.1%
Total	Count	43	49	92
	% within Intelektual	46.7%	53.3%	100.0%
	% within JenisKelamin	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	46.7%	53.3%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (INTELEKTUAL) DENGAN KELAS/JURUSAN

		Kelas/Jurusan				Total
		10 IPS	10 IPA	11 IPS	11 IPA	
Intelektual Sedikit	Count	0	0	1	0	1
	% within Intelektual	.0%	.0%	100.0%	.0%	100.0%
	% within KelasdanJurusan	.0%	.0%	4.3%	.0%	1.1%
	% of Total	.0%	.0%	1.1%	.0%	1.1%
Sedang	Count	18	16	12	12	58
	% within Intelektual	31.0%	27.6%	20.7%	20.7%	100.0%
	% within KelasdanJurusan	78.3%	69.6%	52.2%	52.2%	63.0%
	% of Total	19.6%	17.4%	13.0%	13.0%	63.0%
Berat/ Tinggi	Count	4	7	10	11	32
	% within Intelektual	12.5%	21.9%	31.2%	34.4%	100.0%
	% within KelasdanJurusan	17.4%	30.4%	43.5%	47.8%	34.8%
	% of Total	4.3%	7.6%	10.9%	12.0%	34.8%
Sangat Berat	Count	1	0	0	0	1
	% within Intelektual	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	% within KelasdanJurusan	4.3%	.0%	.0%	.0%	1.1%
	% of Total	1.1%	.0%	.0%	.0%	1.1%
Total	Count	23	23	23	23	92
	% within Intelektual	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%
	% within KelasdanJurusan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (INTELEKTUAL) DENGAN PILIHAN EKSTRAKULIKULER

		Pilihan Ekstrakulikuler			Total
		tidak memiliki ekstrakulikuler	memiliki 1 ekstrakulikuler	memiliki 2 ekstrakulikuler	
Intelektual Sedikit	Count	1	0	0	1
	% within Intelektual	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	5.0%	.0%	.0%	1.1%
	% of Total	1.1%	.0%	.0%	1.1%
Sedang	Count	19	39	1	58
	% within Intelektual	31.0%	67.2%	1.7%	100.0%
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	90.0%	60.9%	12.5%	63.0%
	% of Total	19.6%	42.4%	1.1%	63.0%
Berat/ Tinggi	Count	1	25	6	32
	% within Intelektual	3.1%	78.1%	18.8%	100.0%
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	5.0%	39.1%	75.0%	34.8%
	% of Total	1.1%	27.2%	6.5%	34.8%
Sangat Berat	Count	0	0	1	1
	% within Intelektual	.0%	.0%	100.0%	100.0%
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	.0%	.0%	12.5%	1.1%
	% of Total	.0%	.0%	1.1%	1.1%
Total	Count	21	63	8	92
	% within Intelektual	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%
	% within Pilihan Ekstrakulikuler	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (INTERPERSONAL) DENGAN USIA

		Usia			Total
		15 tahun	16 tahun	17 tahun	
Interpersonal Sedikit/Rendah	Count	0	1	0	1
	% within Interpersonal	.0%	100.0%	.0%	100.0%
	% within Umur	.0%	2.0%	.0%	1.1%
	% of Total	.0%	1.1%	.0%	1.1%
Sedang	Count	3	24	9	36
	% within Interpersonal	8.3%	66.7%	25.0%	100.0%
	% within Umur	60.0%	48.0%	24.3%	39.1%
	% of Total	3.3%	26.1%	9.8%	39.1%
Berat/Tinggi	Count	2	17	19	38
	% within Interpersonal	5.3%	44.7%	50.0%	100.0%
	% within Umur	40.0%	34.0%	51.4%	41.3%
	% of Total	2.2%	18.5%	20.7%	41.3%
Sangat Berat	Count	0	8	9	17
	% within Interpersonal	.0%	47.1%	52.9%	100.0%
	% within Umur	.0%	16.0%	24.3%	18.5%
	% of Total	.0%	8.7%	9.8%	18.5%
Total	Count	5	50	37	92
	% within Interpersonal	5.4%	54.3%	40.2%	100.0%
	% within Umur	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	5.4%	54.3%	40.2%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (INTERPERSONAL) DENGAN JENIS KELAMIN

		JenisKelamin		Total	
		laki-laki	perempuan		
Interpersonal	Sedikit/Rendah	Count	0	1	1
		% within Interpersonal	.0%	100.0%	100.0%
		% within JenisKelamin	.0%	2.0%	1.1%
		% of Total	.0%	1.1%	1.1%
	Sedang	Count	24	12	36
		% within Interpersonal	66.7%	33.3%	100.0%
		% within JenisKelamin	55.8%	24.5%	39.1%
		% of Total	26.1%	13.0%	39.1%
	Berat/Tinggi	Count	16	22	38
		% within Interpersonal	42.1%	57.9%	100.0%
		% within JenisKelamin	37.2%	44.9%	41.3%
		% of Total	17.4%	23.9%	41.3%
	Sangat Berat	Count	3	14	17
		% within Interpersonal	17.6%	82.4%	100.0%
		% within JenisKelamin	7.0%	28.6%	18.5%
		% of Total	3.3%	15.2%	18.5%
Total		Count	43	49	92
		% within Interpersonal	46.7%	53.3%	100.0%
		% within JenisKelamin	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	46.7%	53.3%	100.0%

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (INTERPERSONAL) DENGAN KELAS/JURUSAN

			Kelas/Jurusan				Total
			10 IPS	10 IPA	11 IPS	11 IPA	
Interpersonal	Sedikit/ Rendah	Count	0	1	0	0	1
		% within Interpersonal	.0%	100.0%	.0%	.0%	100.0%
		% within KelasdanJurusan	.0%	4.3%	.0%	.0%	1.1%
		% of Total	.0%	1.1%	.0%	.0%	1.1%
	Sedang	Count	17	8	5	6	36
		% within Interpersonal	47.2%	22.2%	13.9%	16.7%	100.0%
		% within KelasdanJurusan	73.9%	34.8%	21.7%	26.1%	39.1%
		% of Total	18.5%	8.7%	5.4%	6.5%	39.1%
	Berat/ Tinggi	Count	5	9	11	13	38
		% within Interpersonal	13.2%	23.7%	28.9%	34.2%	100.0%
		% within KelasdanJurusan	21.7%	39.1%	47.8%	56.5%	41.3%
		% of Total	5.4%	9.8%	12.0%	14.1%	41.3%
Sangat Berat	Count	1	5	7	4	17	
	% within Interpersonal	5.9%	29.4%	41.2%	23.5%	100.0%	
	% within KelasdanJurusan	4.3%	21.7%	30.4%	17.4%	18.5%	
	% of Total	1.1%	5.4%	7.6%	4.3%	18.5%	
Total	Count	23	23	23	23	92	
	% within Interpersonal	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%	
	% within KelasdanJurusan	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%	

CROSSTABULATION
STRES AKADEMIK (INTERPERSONAL) DENGAN PILIHAN EKSTRAKULIKULER

			Pilihan Ekstrakurikuler			Total
			tidak memiliki ekstrakurikuler	memiliki 1 ekstrakurikuler	memiliki 2 ekstrakurikuler	
Inter personal	Sedikit/ Rendah	Count	1	0	0	1
		% within Interpersonal	100.0%	.0%	.0%	100.0%
		% within Pilihan Ekstrakurikuler	5.0%	.0%	.0%	1.1%
		% of Total	1.1%	.0%	.0%	1.1%
	Sedang	Count	10	25	1	36
		% within Interpersonal	27.8%	69.4%	2.9%	100.0%
		% within Pilihan Ekstrakurikuler	50.0%	39.1%	12.5%	39.1%
		% of Total	10.9%	27.2%	1.1%	39.1%
	Berat/ Tinggi	Count	8	27	3	38
		% within Interpersonal	21.1%	71.1%	7.9%	100.0%
		% within Pilihan Ekstrakurikuler	40.0%	42.2%	37.5%	41.3%
		% of Total	8.7%	29.3%	3.3%	41.3%
Sangat Berat	Count	1	12	4	17	
	% within Interpersonal	5.9%	70.6%	23.5%	100.0%	
	% within Pilihan Ekstrakurikuler	5.0%	18.8%	50.0%	18.5%	
	% of Total	1.1%	13.0%	4.3%	18.5%	
Total	Count	21	63	8	92	
	% within Interpersonal	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%	
	% within Pilihan Ekstrakurikuler	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	21.7%	69.6%	8.7%	100.0%	

Lampiran 14 Hasil Crosstab Kegiatan Pembelajaran dengan Stres Akademik

**CROSSTABULATION
KEGIATAN PEMBELAJARAN DENGAN STRES AKADEMIK**

Crosstab Kegiatan Pembelajaran dengan Stres Akademik (Fisik)

			Stres Akademik (Fisik)			Total
			Sedang	Berat/ Tinggi	Sangat Berat	
Kegiatan Pembelajaran	Baik	Count	12	2	0	14
		% within Kegiatan Pembelajaran	85.7%	14.3%	.0%	100.0%
		% within Fisik	29.3%	4.2%	.0%	15.2%
		% of Total	13.0%	2.2%	.0%	15.2%
	Cukup	Count	28	35	2	65
		% within Kegiatan Pembelajaran	43.1%	53.8%	3.1%	100.0%
		% within Fisik	68.3%	72.9%	66.7%	70.7%
		% of Total	30.4%	38.0%	2.2%	70.7%
	Kurang	Count	1	11	1	13
		% within Kegiatan Pembelajaran	7.7%	84.6%	7.7%	100.0%
		% within Fisik	2.4%	22.9%	33.3%	14.1%
		% of Total	1.1%	12.0%	1.1%	14.1%
Total	Count	41	48	3	92	
	% within Kegiatan Pembelajaran	44.6%	52.2%	3.3%	100.0%	
	% within Fisik	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	44.6%	52.2%	3.3%	100.0%	

Crosstab Kegiatan Pembelajaran dengan Stres Akademik (Emosional)

			Stres Akademik (Emosional)			Total
			Sedang	Berat/ Tinggi	Sangat Berat	
Kegiatan Pembelajaran	Baik	Count	11	3	0	14
		% within Kegiatan Pembelajaran	78.6%	21.4%	.0%	100.0%
		% within Emosional	23.4%	8.3%	.0%	15.2%
		% of Total	12.0%	3.3%	.0%	15.2%
	Cukup	Count	32	28	5	65
		% within Kegiatan Pembelajaran	49.2%	43.1%	7.7%	100.0%
		% within Emosional	68.1%	77.8%	55.6%	70.7%
		% of Total	34.8%	30.4%	5.4%	70.7%
	Kurang	Count	4	5	4	13
		% within Kegiatan Pembelajaran	30.8%	38.5%	30.8%	100.0%
		% within Emosional	8.5%	13.9%	44.4%	14.1%
		% of Total	4.3%	5.4%	4.3%	14.1%
Total	Count	47	36	9	92	
	% within Kegiatan Pembelajaran	51.1%	39.1%	9.8%	100.0%	
	% within Emosional	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	51.1%	39.1%	9.8%	100.0%	

Crosstab Kegiatan Pembelajaran dengan Stres Akademik (Intelektual)

			Stres Akademik (Intelektual)				Total
			Sedikit	Sedang	Berat/ Tinggi	Sangat Berat	
Kegiatan Pembelajaran	Baik	Count	0	14	0	0	14
		% within Kegiatan Pembelajaran	.0%	100.0%	.0%	.0%	100.0%
		% within Intelektual	.0%	24.1%	.0%	.0%	15.2%
		% of Total	.0%	15.2%	.0%	.0%	15.2%
Cukup		Count	1	42	22	0	65
		% within Kegiatan Pembelajaran	1.5%	64.6%	33.8%	.0%	100.0%
		% within Intelektual	100.0%	72.4%	68.8%	.0%	70.7%
		% of Total	1.1%	45.7%	23.9%	.0%	70.7%
Kurang		Count	0	2	10	1	13
		% within Kegiatan Pembelajaran	.0%	15.4%	76.9%	7.7%	100.0%
		% within Intelektual	.0%	3.4%	31.2%	100.0%	14.1%
		% of Total	.0%	2.2%	10.9%	1.1%	14.1%
Total		Count	1	58	32	1	92
		% within Kegiatan Pembelajaran	1.1%	63.0%	34.8%	1.1%	100.0%
		% within Intelektual	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	1.1%	63.0%	34.8%	1.1%	100.0%

Crosstab Kegiatan Pembelajaran dengan Stres Akademik (Interpersonal)

			Stres Akademik (Interpersonal)				Total
			Sedikit/ Rendah	Sedang	Berat/ Tinggi	Sangat Berat	
Kegiatan Pembelajaran	Baik	Count	1	13	0	0	14
		% within Kegiatan Pembelajaran	7.1%	92.9%	.0%	.0%	100.0%
		% within Interpersonal	100.0%	36.1%	.0%	.0%	15.2%
		% of Total	1.1%	14.1%	.0%	.0%	15.2%
Cukup		Count	0	22	34	9	65
		% within Kegiatan Pembelajaran	.0%	33.8%	52.3%	13.8%	100.0%
		% within Interpersonal	.0%	61.1%	89.5%	52.9%	70.7%
		% of Total	.0%	23.9%	37.0%	9.8%	70.7%
Kurang		Count	0	1	4	8	13
		% within Kegiatan Pembelajaran	.0%	7.7%	30.8%	61.5%	100.0%
		% within Interpersonal	.0%	2.8%	10.5%	47.1%	14.1%
		% of Total	.0%	1.1%	4.3%	8.7%	14.1%
Total		Count	1	36	38	17	92
		% within Kegiatan Pembelajaran	1.1%	39.1%	41.3%	18.5%	100.0%
		% within Interpersonal	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	1.1%	39.1%	41.3%	18.5%	100.0%

Lampiran 15 Hasil Spss Uji Spearman's Rho Hubungan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah dengan Sistem Full Day School Terhadap Stres Akademik Pada Anak Usia Remaja Sekolah Menengah Atas Hangtuh 1 Surabaya

Correlations

			Kegiatan Pembelajaran	Stres Akademik (Fisik)
Spearman's rho	Kegiatan Pembelajaran	Correlation Coefficient	1.000	.427**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	92	92
	Stres Akademik (Fisik)	Correlation Coefficient	.427**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Kegiatan Pembelajaran	Stres Akademik (Emosional)
Spearman's rho	Kegiatan Pembelajaran	Correlation Coefficient	1.000	.304**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	92	92
	Emosional	Correlation Coefficient	.304**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Kegiatan Pembelajaran	Stres Akademik (Intelektual)
Spearman's rho	Kegiatan Pembelajaran	Correlation Coefficient	1.000	.473**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	92	92
	Intelektual	Correlation Coefficient	.473**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Kegiatan Pembelajaran	Stres Akademik (Interpersonal)
Spearman's rho	Kegiatan Pembelajaran	Correlation Coefficient	1.000	.577**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	92	92
	Interpersonal	Correlation Coefficient	.577**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	92	92

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 16 Dokumentasi

