ANWARUL
Jurnal Pendidikan dan Dakwah

e-ISSN : 2808-7895
p-ISSN : 2809-1043

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossef, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i6.4082

STRES AKADEMIK SISWA FULL DAY SCHOOL DI SMA N 1 AMPEK ANGKEK

Academic Stress of Full-Day School Students at SMA N 1 Ampek Angkek

Istiqamah Ridhati & Lisa Putriani
Universitas Negeri Padang
Istiqamahridhati1@gmail.com; lisaputriani@konselor.org

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Oct 7, 2024	Oct 23, 2024	Nov 4, 2024	Nov 9, 2024

Abstract

Academic stress is a condition where there is a mismatch between school demands and students' abilities so that students are burdened by various school or academic demands. The reality in the field is that there are students who experience academic stress in following the teaching and learning process at school, plus now many schools have implemented a full day school learning system, which makes students spend more time at school. This study aims to describe the academic stress of full day school students in high school from physical responses, emotional responses and behavioral responses.This type of research is quantitative research with a descriptive approach. This research was conducted at SMA N 1 Ampek Angkek, with a population of 680 students and a sample of 282 students. Data was obtained by providing research instruments in the form of questionnaires to students. The results of the study were processed to find the percentage and then categorized according to the level of academic stress.The results of the study revealed that, first, the academic stress of SMA N 1 Ampek Angkek students was in the moderate category with a percentage of 43%. This means that SMA N 1 Ampek Angkek students have not been able to control the situation or conditions that cause stress related to academics. Second, academic stress of students related to physical responses is in the moderate category, Third, academic

Jurnal Anwarul is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

stress of high school students related to emotional responses is in the high category. Fourth, academic stress of high school students related to behavioral responses is in the high category. The implications in guidance and counseling services such as providing information services, individual counseling services, group guidance services and group counseling services.

Keywords:Student academic stress, Fullday School

Abstrak: Stres akademik adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga siswa terbebani oleh berbagai tuntutan sekolah atau akademik. Kenyataan yang terjadi di lapangan adanya siswa yang mengalami stress akademik dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, ditambah sekarang sekolah sudah banyak yang menerapkan sistem pembelajaran *full day school,* yang membuat siswa lebih banyak menghabiskan waktu disekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan stress akademik siswa *full day school* di SMA dari respon fisik, respon emosi dan respon perilaku. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Ampek Angkek, dengan populasi sebanyak 680 siswa dan sampelberjumlah 282 siswa. Data diperoleh dengan cara memberikan instrumen penelitian berupa angket kepada siswa. Hasil penelitian diolah untuk mencari persentase dan kemudian dikategorikan sesuai tingkat stres akademiknya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa, pertama stres akademik siswa SMA N 1 Ampek Angkek beradapada kategori sedang dengan persentase 43%. Hal ini berarti siswa SMA N 1 Ampek Angkek belum mampu mengontrol situasi atau kondisi yang menjadi penyebab munculnya stres yang berkaitan dengan akademik. Kedua stres akademik siswa yang berkaitan dengan respon fisik beradapada kategori sedang, Ketiga stres akademik siswa SMA yang berkaitan dengan respon emosi beradapada kategori tinggi. Keempat stres akademik siswa SMA yang berkaitan dengan respon perilaku beradapada kategori tinggi. Implikasinya dalam layanan bimbingan konseling seperti pemberian layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok.

Kata Kunci: Str esakademiksiswa, *Fullday School*

PENDAHULUAN

Full day school sendiri yang merupakan sebuah sistem pembelajaran yang dilaksan akan dalam waktu sehari penuh. Program ini menerapkan sistem pembelajaran secara intensif yaitu dengan memberikan waktu khusus selama lima hari untuk pendalaman materi dan satu hari untuk kegiatan ekstrakurikuler (Sururi, 2012).Pendapat lain menjelaskan bahwa *full day school* merupakan sekolah sepanjang hari dimana proses kegiatan belajar mengajar dilakukan dari pagi hari hingga sore hari yaitu pukul 06.45-15.30 WIB, termasuk waktu istirahat (Baharuddin, 2010). Keberadaan program *full day school* dinilai menguntungkan, karena anak-anak memiliki waktu belajar yang lebih banyak dibandingkan waktu bermain yang bermuara pada produktivitas yang tinggi sehingga akan menunjukkan sikap positif dan terhindar dari pergaulan yang menyimpang (Wicaksono, 2017). Menurut

Kusuma (2015) Pada umumnya anak diwajibkan sekolah 12 tahun dari tingkat SD,SMP, s ampai SMA Selama 12 tahun duduk di bangku sekolah anak menghadapi berbagai macam ekstrakulikuler ditambah lagi jika sekolah menggunakan *full day*. Berbeda dengan Sekolah reguler menggunakan kurikulum nasional yang ditetapkan oleh departemen pendidikan nasional. Pada sekolah reguler terjadi proses sosialisasi yang lebih luas karena siswa dapat berkumpul dengan teman sekolah dan dapat menjalin hubungan dengan masyarakat di luar lingkungan sekolah (Masruroh, 2014).

Namun, program *full day school* memberikan efek lain diantaranya menjadikan siswa kurang b erinteraksi dengan lingkungan keluarga, berkurangnya waktu bermain siswa, siswa banyak k ehilangan waktu belajar di rumah dan belajar tentang hidup bersama keluarganya (Suranto & Seftiana, 2017). Banyak sekali aspek yang harus dipertimbangkan dan disiapkan dalam me njalankan *full day school* mulai dari kurikulum sekolah, kesiapan tenaga pengajar dan *staff* y ang handal, serta sarana dan prasarana yang memadai (Sujianto 2005).. Jika kesiapan pe nerapan *full dayschool* tidak terencana dengan baik dalam proses pelaksanaannya akan menim bulkan masalah, masalah umum yang akan terjadi adalah stres akademik. Azmy 2017:19 8) menjelaskan bahwa stress akan berdampak negatif jika individu menilai dirinya tidak ma mpu dalam mengatasi tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap cara ber pikir serta berperilaku. (Rahmawati 2017:15), menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) tuntutan mendapat nilai yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntut an untuk dapat mengatur waktu belajar. Lal (2014) mengemukakan bahwa stres akademik adalah tekanan mental terhadap frustasi terkait dengan kegagalan akademis atau bahkan k etidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Penelitian yang dilakukan Fahmi Fauzi. (2020). "Pengaruh Program*Full Day School, Academic Stress*, dan *Achievement Motivation* terhadap Prestasi Belajar Siswa Kompetensi Keahlian Otomatisasi Tata Kelola Perkantoran(OTKP) di SMK 17 Temanggung Tahun Pelajaran 2019/2020". Skripsi. Jurusan Pendidikan Ekonomi. Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *full day school, academic stress* dan, *achievement motivation* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa OTKP SMK 17 Temanggung dengan nilai koefisien sebesar 0,562 dan nilai sig sebesar 0,000.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, peneliti berpikir bahwa penting untuk mengambil judul penelitian "Stres Akademik Siswa *Full Day School* di SMA N 1 AMPEK ANGKEK".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 680 orang siswa SMA N 1 Ampek Angkek yang terdaftar pada tahun ajaran 2024/2025, jumlah sampel penelitian ini sebesar 282 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *proportional Random Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala stress akademik. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Stres Akademik Siswa *Fullday School* SMA N 1 Ampek Angkek

Tabel 1. Deskripsi stres akademik siswa *fullday school* (n=282)

Stres Akademik Siswa *Full day School*	Rata-rata	%	Kategori
Respon Fisik	18,94	39%	Sedang
Respon Emosi	45,28	52%	Tinggi
Respon Perilaku	34,22	62%	Tinggi
Keseluruhan	**98,45**	**43%**	**Sedang**

Berdasarkan Tabel 1, stress akademik siswa *fullday school* dapat dilihat yakni sebanyak 43% siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya stress akademik siswa *fullday school* di SMA N 1 Ampek Angkek dilihat secara keseluruhan. Selanjutnya akan dideskripsikan hasil penelitian stress akademik siswa *fullday school* berdasarkan beberapa respon sebagai berikut.

a. Stres Akademik Siswa*Fullday School* SMAN 1 Ampek Angkek berdasarkan respon fisik

Tabel 2. DeskripsiStres Akademik siswa*fulldayschool*berdasarkanresponfisik

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat tinggi	≥26	17	6%
Tinggi	21-25	94	33%
Sedang	16-20	109	39%
Rendah	11 - 15	51	18%
Sangat Rendah	≤10	11	4%
Total		282	100%

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik *fullday school* di SMA N 1 Ampek Angkek menunjukkan bahwa stres akademik siswa *fullday school* SMAN 1 AMPEK ANGKEK umumnya berada pada kategori sedang, yaitu dengan persentase 39%.

b. Stres Akademik Siswa *Fullday School* SMAN 1 Ampek Angkek berdasarkan respon emosi

Tabel 3. Deskripsi Stres Akademik Siswa *Fullday School* berdasarkan respon emosi

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat tinggi	≥56	0	0%
Tinggi	45-55	148	52%
Sedang	34-44	113	40%
Rendah	24-33	18	6%
Sangat Rendah	≤23	3	1%
Total		282	100%

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian menunjukkan Stres Akademik Siswa *Fullday School* di SMA N 1 Ampek Angkek menunjukkan bahwa stres akademik siswa *fullday school* SMAN 1 AMPEK ANGKEK umumnya berada pada kategori tinggi, yaitu dengan persentase 52%.

c. Stres Akademik Siswa *Fulday school* di SMAN 1 Ampek Angkek berdasarkan respon perilaku

Tabel 4. Deskripsi Stres Akademik Siswa Fullday School berdasarkan respon Perilaku

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat tinggi	≥47	13	5%
Tinggi	38-46	174	62%
Sedang	29-37	95	34%
Rendah	20-28	0	0%
Sangat Rendah	≤19	0	0%
Total		282	100%

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian menunjukkan Stres Akademik Siswa *Fullday School* di SMA N 1 Ampek Angkek menunjukkan bahwa stres akademik siswa *fullday school* SMAN 1 AMPEK ANGKEK umumnya berada pada kategori tinggi, yaitu dengan persentase 62%.

Implikasi dalam Layanan BK

Berdasarkan hasil penelitian yang peroleh maka program pelayanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan Guru BK/Konselor kepada siswa dalam rangka mencapai keberhasilan untuk mengurangi dan menghilangkan stres akademik siswa yang tinggi dan sedang pada siswa SMAN 1 AMPEK ANGKEK.

Untuk itu dapat dilaksanakan berbagai layanan Bimbingan dan Konseling seperti layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok dalam rangka mengurangi tingkat stres akademik ke tingkat yang lebih rendah. Adapun jenis layanan yang dapat diberikan terkait dengan penelitian ini yang pertama ada layanan informasi Menurut Sulistyarini & Jauhar (2014: 154) menyatakan bahwa layanan informasi bermakna usaha-usaha untuk membekali individu dengan pengetahuan serta pengalaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda. Layanan informasi juga bertujuan untuk pengembangan kemandirian. Pemahaman dan penguasaan individu terhadap informasi yang diperlukannya akan memungkinkan individu: a) objektif, positif, dan dinamis, b) mengambil keputusan, c) mengarahkan diri untuk kegiatan-kegiatan yang berguna sesuai dengan keputusan yang diambil, d) mengaktualisasikan secara integrasi (Tohirin, 2014: 143). Hal tersebut berarti bahwa layanan informasi bertujuan memberikan berbagai informasi yang diperlukan bagi ndividu untuk menjalankan kehidupan, perkembangan dirinya maupun untuk perencanaan masa depan.

Setiap individu pasti memiliki permasalahan yang harus diselesaikan agar dapat menjalani kehidupan yang semestinya, individu membutuhkan orang lain yang dapat memahami dirinya sehingga individu dapat terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dialaminya. Menurut Sukardi (2008) layanan konseling individual merupakan layanan yang diberikan kepada klien untuk mendapat layanan langsung secara tatap muka dengan guru BK/Konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Menurut Prayitno (2012: 105) layanan konseling individual merupakan layanan konseling yang di selengarakan oleh konselor terhadap klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi klien. Melalui konseling individual, , klien akan memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya (Tohirin, 2014: 158). Jadi layanan konseling individual ditujukan kepada individu atau klien dalam mengatasi permasalahan yang dialami klien berkaitan dengan stres akademik agar terciptanya KES pada diri klien tersebut.

Selanjutnya ada layanan bimbingan kelompok Tohirin (2014: 164) layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas atau topik bebas. Menurut Nuruihsan (2005: 17) layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalahmasalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial. Adapun layanan yang dapat diberikan kepada siswa yang cenderung memiliki stres akademik pada kategori tinggi dan sedang yaitu membahas materi/topik yang berkaitan dengan stres akademik, serta membahas suatu peristiwa/kasus yang berhubungan dengan stres akademik. Yang terakhir ada pelayanan BK yaitu layanan konseling kelompok Menurut Fahmi & Slamet (2016) layanan konseling kelompok merupaka salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Menurut Nurihsan (2009: 56) layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh ke sempatan bagi pembahasan dan pengentasan

masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok. Jadi dengan layanan konseling kelompok individu/anggota kelompok dibantu dalam mengentaskan permasalahan pribadi yang dialaminya, salah satunya yang berhubungan dengan stres akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stress akademik siswa *fullday school* di SMAN 1 Ampek Angkek pada keseluruhan beradapada kategori sedang,sedangkan berdasarkan faktor fisik beradapada kategori sedang, pada respon emosi beradapada kategori tinggi dan pada respon fisik beradapada kategori tinggi Dengan demikian, untuk meningkatkan hasil belajar siswa guru dan sekolah harus mengupayakan untuk meningkatkan pembelajaran dengan sistem *fulldayschool,* banyak hal yang perlu disiapkan dalam pelaksaan *fullday school* diantaranya yaitu meningkatkan sarana dan prasarana dan bertambahnya jumlah guru untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Jika persiapan pelaksanaan sistem *fullday school* tidak terancang dengan baik maka akan menimbulkan stress akademik siswa karna tidak sesuainya antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa yang menimbulkan hambatan dalam pelaksanaan sistem *fullday school*, Yang menjadi masalah dari tiap individu peserta didik adalah perbedaan karakteristik maka dalam mendidiknya harus berbeda, Selain itu, kemampuan peserta didik dalam menerima materi pembelajaran pun berbeda. Hal tersebut sangat mempengaruhi kualitas belajar peserta didik. Dengan hal tersebut, seorang guru harus benar-benar fokus daam menyikapinya, guru dintuntut untuk mencari metode yang menjadikan peserta didik mudah dalam menerima materi pembelajaran dan guru harus selalu memberikan motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat. Guru dituntut untuk kreatif dan mampu menerapkan sistem pembelajaran yang baik, dengan adanya suatu sistem pembelajaran yang baik guru dapat meningkatkan kualitas belajar peserta didik agar mendapatkan hasil belajar yang baik juga.

Materi-materi yang disampaikan dan dibahas melalui layanan bimbingan dan konseling. Berbagai jenis layanan BK yang sesuai dengan klien dan materi yang perlu dibahas dengan layanan informasi, penguasaan konten, bimbingan kelompok dan konseling individual.

DAFTAR PUSTAKA

Azmy, A. N., Nurihasan, A, J., & Yudha , E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. Indonesian Journal of Educational Counseling, 1(2) 197-208>

Baharuddin. (2010). *Pendidikan dan psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Fahmi, N. N. & Slamet. 2016. Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1, Desember 2016.

Kusuma Wardani Welly. (2015). Implementasi Program wajib Belajar 12 Tahun Di Provinsi DKI Jakarta (Studi Kota Administrasi Jakarta Timur). *Journal Of Politic and Government Studies,* 1–18.

Masruroh, L. (2014). *Perbedaan penyesuaian sosial antara siswa sekolah full day dengan siswa sekolah reguler*. Tesis Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Nurihsan, A. J. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Refika Aditama.

Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: PPK FIP UNP.

Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. 2 (1), 15-21.

Sujianto, A.E. (2005). Penerapan Full day School Dalam Lembaga Pendidikan Islam. *Jurnal pendidikan*. Ta'allim. Vol 28. No 2.

Sukardi, D. K. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sulistyarini & Jauhar, M. 2014. *Dasar-dasar Konseling (Panduan Lengkap Memahami Prinsip-prinsip Pelaksanaan Konseling)*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.

Sururi, I. (2012). Penerapan sistem full day school dalam meningkatkan mutu pendidikan di SD.

Susanto, E. (2012). *Dampak full day school terhadap perkembangan sosial anak di sekolah dasar islam internasional Al Abidin Surakarta tahun pelajaran 2010/2011*. Tesis Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.

Wicaksono, A. G. (2017). F*enomena full day school dalam sistem pendidikan Indonesia.* 1 (1). Universitas Slamet Riyadi Surakarta.