

# **GAMBARAN TINGKAT STRES TENTANG LIMA HARI SEKOLAH PADA ANAK USIA REMAJA DI SMP NEGERI 02 KEBAKKRAMAT**

**Cintia Damayanti Hermawan Putri<sup>1)</sup>, Agnes Sri Harti<sup>2)</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)3)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Univesitas Kusuma Husada Surakarta  
[cintiadamayanti09@gmail.com](mailto:cintiadamayanti09@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Peningkatan mutu pendidikan salah satunya dengan pembaharuan kurikulum yang dibuat oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan yang diterbitkan Peraturan Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah yaitu *full day school* (FHS) dengan berlangsungnya sekolah pada hari Senin sampai Jumat yang biasa disebut dengan Lima Hari Sekolah (LHS). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui karakteristik responden dan gambaran tingkat stres tentang lima hari sekolah pada anak usia remaja di SMP Negeri 02 Kebakkramat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif observasional dengan pendekatan deskriptif kuesioner. Populasi penelitian ini adalah siswa/siswi SMP Negeri 02 Kebakkramat kelas 7,8,9 tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 671 siswa. Hasil perhitungan sampel didapatkan 87 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner tingkat stres. Hasil penelitian karakteristik responden adalah sebagian besar berusia remaja awal di rentang usia 14-16 tahun sebanyak 54 responden (62,1%), jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 46 responden (52,9%) Gambaran tingkat stres tentang lima hari sekolah pada usia remaja di SMP Negeri 02 Kebakkramat sebagian besar memiliki tingkat stres ringan dengan jumlah sebanyak 54 responden (62,1%), tingkat stress sedang 31 responden (35,6%) dan tingkat stress berat dengan 2 responden (2,3%). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkat stres siswa didominasi oleh kategori tingkat stres ringan.

Kata kunci : *Lima Hari Sekolah, Siswa SMP, Tingkat Stres*

Daftar Pustaka : 39 (2014-2023)

**AN OVERVIEW ON STRESS LEVELS OF FIVE-DAY SCHOOL IN ADOLESCENT  
AT SMP NEGERI 02 KEBAKKRAMAT**

**Cintia Damayanti Hermawan Putri<sup>1)</sup>, Agnes Sri Harti<sup>2)</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>3)</sup>**

*<sup>1)</sup>Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma  
Husada Surakarta*

*<sup>2)3)</sup>Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of  
Kusuma Husada Surakarta  
[cintiadamayanti09@gmail.com](mailto:cintiadamayanti09@gmail.com)*

**ABSTRACT**

*The quality of education improves by updating the curriculum by the Ministry of Education and Culture with Number 23 of 2017 concerning School Days of full-day school (FHS) by attending school Monday to Friday or Five School Days (LHS). The study aimed to determine the respondents' characteristics and describe the stress level during the five-days school of adolescents at SMP Negeri 02 Kebakkramat. The type of research was quantitative observational with a questionnaire descriptive approach. The study population was 671 students of SMP Negeri 02 Kebakkramat class 7, 8, and 9 in the academic year of 2022/2023. The results of the sample calculation obtained 87 respondents. The sampling used a cluster sampling technique. The research instrument used a stress level questionnaire. The research results on the characteristics of the respondents revealed that most students were early adolescents in the age range of 14-16 years with 54 respondents (62.1%). Most of the students were female with 46 respondents (52.9%). The description of the stress level of the five-day school in adolescents at SMP Negeri 02 Kebakkramat explained that most of the students have a mild stress level with 54 respondents (62.1%), a moderate stress level with 31 respondents (35.6%) and a heavy stress level with two (2) respondents. (2.3%). The study concluded that the mild stress category dominated the students' stress levels.*

**Keywords:** *Five-Day of School, Middle School Students, Stress Level*

**Bibliography:** *39 (2014-2023)*

## PENDAHULUAN

Pendidikan sekolah melewati peningkatan mutu secara terus menerus yang berguna untuk meningkatkan kualitas agar tercapainya harapan sekolah yang efektif dan efisien (Benawa *et al.*, 2018). Suatu Proses dikatakan berkualitas apabila pencapaian harapan sekolah sesuai dengan persyaratan kinerja sekolah. Keberhasilan mutu di sekolah dapat diukur dengan tingkat kepuasan internal dan eksternal. Sekolah dikatakan berhasil jika memberikan pelayanan yang sesuai dengan harapan (Riana, Teti Berliani & Agau, 2020). Kualitas mutu dengan memperbaharui pendidikan dengan mengubah hak dan kewajiban masyarakat dalam bernegara, orang tua, dan pemerintahan; diversifikasi kurikulum, standar penilaian nasional, pendidik dan tenaga kependidikan, infrastruktur pendidikan, keterlibatan masyarakat, akreditasi (Yuhasnir, 2020).

Pendidikan kurikulum sekolah di Indonesia telah mengalami pembaharuan mengikuti zaman yang berguna untuk meningkatkan mutu pendidikan atau sekolah. Model pendidikan dari *teacher centered* menjadi *student centered* dengan menerapkan berbagai pendekatan proses belajar mengajar untuk menempatkan siswa sebagai subjek proses tersebut (Benawa *et al.*, 2018). Pendidik kurikulum melakukan upaya meningkatkan kualitas pendidikan, kualitas proses, dan produktivitas pembelajaran dengan model yang beragam (Ayu *et al.*, 2021). Sistem tersebut dibuat oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) yaitu *full day school* (FDS) dengan menerbitkan Peraturan Mendikbud No 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah dengan berlangsungnya sekolah pada hari Senin - Jumat biasa disebut dengan Lima Hari Sekolah (LHS)

dengan jam belajar 8 jam tiap harinya (Indahri, 2017). Penyebutan lima hari sekolah sempat dibantah oleh Muhadjir Effendi dikarenakan beliau lebih menggunakan penyebutan penguatan pendidikan karakter (Mujizatullah, 2018).

Pada program lima hari sekolah ini mempunyai alokasi waktu satu hari penuh yang mempunyai Upaya dalam mengembangkan potensi diri siswa dalam menyeimbangan antara *hardskill* dan *softskill*, serta karakter ataupun kepribadian siswa (Muti'ah & Sholeh, 2020). Selain itu, penerapan ini merupakan tuntutan global agar pendidikan di sekolah dapat menjadikan siswa agar berfikir kritis dalam menyelesaikan masalah, kreatif, mampu berkomunikasi, dan berkolaborasi (Indahri, 2017). Hal tersebut tentu memiliki pro dan kontra meskipun penyelenggaraan lima hari sekolah bertujuan guna menguatkan kepribadian siswa. Pelaksanaan lima hari kerja memiliki beberapa kelemahan antara lain: (1) dalam pelaksanaan lima hari sekolah kesiapan sekolah belum maksimal, (2) tidak seluruh guru memiliki tata cara pengajaran yang menarik, (3) kinerja guru menurun dalam mengajar di siang hari yang berkorelasi dengan penerimaan siswa, (4) siswa mudah mengantuk serta bosan mengikuti pembelajaran sekolah di siang hari, (5) kelelahan siswa bertambah, (7) tidak seluruh siswa menggunakan hari Sabtu minggunya untuk berkumpul dengan keluarga, seperti yang dijelaskan salah satu tujuan lain dari lima hari sekolah ialah agar siswa memiliki waktu di rumah pada hari Sabtu dan Minggu (Subroto, 2019). Menurut Nakiah & Hamami (2022) durasi lima hari sekolah juga membuat waktu sosialisasi anak menjadi minim, dikarenakan waktu pagi hingga sore dihabiskan di sekolah sehingga

berdampak pada kondisi tubuh anak menjadi lemah dan letih. Sehingga membuat anak malas melakukan sosialisasi dengan lingkungan sekitar. Kemudian menurut Faizah *et al* (2020) waktu lama di sekolah memiliki dampak negatif pada tingkat stres siswa.

Stres ialah suatu tingkat kesedihan pada individu yang memiliki persepsi dan interpretasi individu terhadap sumber stres. Stres yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran dalam pendidikan yang diakibatkan oleh tuntutan yang dibebankan pada individu selama masa pendidikan biasa disebut stres akademik. Stres akademik merupakan respons sangat banyaknya tuntutan serta tugas yang wajib dikerjakan individu, yang memiliki sumber tekanan yang sama, diantaranya: ujian/tes, menulis, berdialog di depan *universal*, kecenderungan menunda belajar, dan standar akademik yang tinggi. Tanda gejala stres akademik yaitu sulit berkonsentrasi, mudah lupa, cepat bosan, gugup, kurang nafsu makan, kurang merasa tertarik, dan perubahan emosi. Hal tersebut dapat mengganggu efektifitas pembelajaran (Anifah & Kurniasih, 2014). Sarana belajar di sekolah memiliki elemen penting untuk membentuk proses perkembangan pada pendidikan akademik (Khairul *et al.*, 2019). Pendidikan akademik Sekolah Menengah Pertama dimana umurnya 12 sampai 15 tahun yang merupakan tahap remaja awal (Wijaya & Widiasavitri, 2019). Masa remaja ialah masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang tentunya melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional yang membutuhkan bantuan untuk menghadapi tekanan sekolah sebagai pemicu stres akademik tersebut (Khairul *et al.*, 2019).

Menurut data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gangguan afektif mental yang ditunjukkan dengan

gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (5-24 tahun) mereka mempunyai tingkat depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan cenderung merugikan diri sendiri (*self harm*) melalui bunuh diri. Sebesar 80-90% kasus bunuh diri merupakan akibat depresi dan kecemasan. Pelajar di Indonesia pernah berpikir untuk bunuh diri sebesar 4,2%. Depresi pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, *bullying*, faktor keluarga dan masalah ekonomi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ayu *et al.*, 2021) mendapatkan hasil siswa dengan kebijakan *full day school* mengalami stres sedang, hasil penelitian yang didapatkan oleh Soeli *et al.*, (2021) dengan kategori stres ringan sedangkan hasil penelitian yang didapatkan oleh (Imamah *et al.*, 2021) dengan tingkat stres tinggi.

Berdasarkan hasil *survey* pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2022 dan pertimbangan analisis situasi maka pelaksanaan penelitian akan dilakukan di SMPN 02 Kebakkramat. Peneliti memilih siswa SMP sebagai responden dikarenakan SMPN 02 Kebakkramat sudah menerapkan program lima hari sekolah selama 3 bulan ini. Penerapan sistem yang berganti tentunya memiliki pengaruh pada proses belajar dan pengelolaan waktu siswa yang bisa memiliki dampak terhadap stres (Faizah *et al.*, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan observasi, didapatkan siswa yang mengakhiri kelas sebelum jam belajar selesai dikarenakan kondisi badan tidak fit, lalu melalui wawancara pada tanggal 8-9 November 2022 kepada 10 siswa SMPN 02 Kebakkramat menunjukkan dari 10

terdapat 6 siswa yang mengatakan kehilangan konsentrasi ketika mulai jam belajar siang, siswa juga merasa lelah dengan jam belajar program lima hari sekolah ini sebagian dari mereka ada yang melanjutkan bimbingan sekolah setelah jam sekolah selesai ditambah lagi dengan banyaknya tugas sekolah. Hal tersebut membuat kurangnya waktu istirahat. Dari 10 siswa terdapat 6 siswa melaporkan merasa lelah, sulit berkonsentrasi saat sudah memasuki jam pelajaran siang, apabila kelelahan menjadi gampang emosi serta nafsu makan berkurang atau lupa makan.

Atas dasar hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Gambaran Tingkat Stres tentang Lima Hari Sekolah pada Anak Usia Remaja di SMP Negeri 02 Kebakkramat”

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 87 siswa aktif SMP Negeri 02 Kebakkramat. Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden seperti usia dan jenis kelamin. Analisa univariat pada penelitian ini meliputi tingkat stres akan diukur menurut tingkat karakteristiknya dan gambaran tingkat stres tentang lima hari sekolah pada usia remaja di SMP Negeri 02 Kebakkramat. Data dari penelitian ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 87 siswa-siswi SMP negeri 02 Kebakkramat didapatkan hasil analisa univariat sebagai berikut :

##### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi berdasarkan Usia responden

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Remaja Pra (11-13 tahun)	33	37,9
Remaja Awal (14-16 tahun)	54	62,1
<b>Total</b>	87	100

Hasil penelitian tabel 1.1 pada karakteristik berdasarkan usia responden ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada masa remaja awal dengan rentan usia 14-16 tahun sebanyak 54 responden. Masa remaja ialah salah satu periode yang unik dimana individu mengalami perubahan perilaku melalui fisik, sosial serta emosi yang berdampak pada perilaku individu (Aisyah *et al.*, 2022). Hal yang berkaitan dengan usia responden terhadap stres menyatakan bahwa usia sangat berpengaruh dalam cara seseorang dalam menghadapi *stressor*, semakin tua usia seseorang, maka semakin banyak pengalaman dan kematangan seseorang dalam menghadapi masalah yang muncul. Menurut Ashari *et al.*, (2023) tingkat usia yang semakin dewasa dianggap memiliki banyak pengalaman, pengetahuan, dan tingkat kematangan baik dalam mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stres. Jadi anggapan bahwa tingkat stres menurun dengan seiringnya tingkatan usia yang semakin tinggi.. Sedangkan pada usia remaja dikatakan lebih rentan karena tergolong usia labil dalam mengelola emosi, serta pada usia remaja memiliki pengalaman terbatas sehingga kurang mantap, tetapi semakin bertambahnya pengalaman yang dimiliki akan mengerti cara merespon tekanan yang didapat dengan memikirkan jangka panjang dari pada kesenangan sesaat.

Dari hasil analisis di atas didapatkan bahwa usia masa remaja bisa dikatakan lebih *sensitive* dalam menghadapi stres dikarenakan sikap labil dalam mengelola emosi serta kurang pengalaman yang baik dalam menyikapi tekanan yang muncul. Kondisi lapangan yang ditemui oleh peneliti malah sebagian besar yang mengalami stres sedang dan berat yaitu anak kelas 8 dan 9 yang umurnya terhitung lebih tua atau bisa dikatakan tingkat usia yang tinggi. Hal tersebut tentunya memiliki banyak faktor yang mempengaruhinya, faktor luar yang dapat mempengaruhi faktor dalam. Faktor luar yang dimaksud yaitu faktor dari keluarga atau teman yang dapat mempengaruhi kondisi internal atau yang dimaksud disini yaitu adanya pembaruan kurikulum lima hari sekolah yang berubah, perubahan tersebut terletak pada jam pelajaran siswa menjadi lebih lama yang dilaksanakan selama lima hari dengan rata-rata perharinya 8 jam siswa berada di sekolah belum lagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan organisasi sekolah.

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	41	47,1
Perempuan	46	52,9
<b>Total</b>	<b>87</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tabel 1.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 responden (52,9%) karena penelitian dilakukan dengan *system random* menggunakan undian botol putar dan yang terpilih oleh botol dijadikan responden disesuaikan dengan kriteria sampel inklusi maka terpilih menjadi responden. Pada

penelitian Ayu *et al.*, (2021) terdapat hasil sebagian besar stres dialami oleh responden perempuan, dikarenakan perempuan lebih *sensitive* dari pada laki-laki serta dalam menyelesaikan masalah perempuan lebih menggunakan perasaan, sedangkan laki-laki menggunakan akal dalam menyelesaikan masalah.

Dari hasil studi ilmiah didapatkan siklus menstruasi yang tidak teratur ialah masalah yang dialami remaja, faktor tersebut salah satunya disebabkan oleh stres atau depresi. Faktor yang menyebabkan terganggunya hormon yang berperan pada siklus menstruasi yaitu hormon FSH, LH, estrogen dan progesterone (Handayani, 2021). Penjelasan tentang siklus menstruasi berhubungan dengan hormon FSH yang menyebabkan folikel berubah menjadi folikel yang mengandung de Graay Estrogen yang tinggi untuk merangsang sekresi LH. Puncak LH memicu stimulasi hormon estrogen terhadap kelenjar hipofisis. Kadar gonadotropin dan estrogen yang tinggi diperlukan untuk ovulasi. Gonadotropin hanya memicu pematangan estrogen yang dapat menentukan terjadinya ovulasi atau tidak, saat estrogen memberikan sinyal kepada hipofisis untuk segera mengeluarkan LH. Perkebangan folikel sangat bergantung pada rasio FHS/LH di dalam folikel itu sendiri. Menstruasi terjadi karena peningkatan kadar hormon FSH dalam tubuh dan penurunan jumlah hormon LH (Nuralita, 2017). Hormon estrogen ialah jenis hormon yang berkaitan dengan perubahan suasana hati, dikarenakan estrogen juga ikut mempengaruhi fungsi otak dalam mengontrol emosi dan suasana hati. Maka dari itu, bisa dikatakan perempuan lebih *sensitive* dibanding laki-laki karena kerja dari

hormon yang dimiliki oleh perempuan ditambah lagi dengan situasi perempuan sedang menstruasi lalu mendapat tekanan juga dapat mempengaruhi kondisi perasaan perempuan. Hal tersebut juga dikatakan oleh Zainuddin *et al.*, (2022) mendapati wanita mencatat prevalensi gangguan kemurungan paling tinggi dibanding lelaki. Kelemahan atau kekurangan wanita ialah pada aspek biologi, psikologi dan sosial yang mendorong golongan wanita memiliki resiko tinggi terkena gangguan perasaan atau kemurungan dibanding lelaki. Dari aspek biologi, gangguan perasaan wanita didapatkan dari sistem biologi wanita terutama sewaktu transisi peralihan dari usia baligh kepada usia akil baligh.

2. Gambaran Tingkat Stres Responden Berdasarkan tabel 2.1 didapatkan hasil sebagai berikut.

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	54	62,1
Sedang	31	35,6
Berat	2	2,3
<b>Total</b>	87	100

Stres didefinisikan suatu tingkat kesedihan pada individu yang memiliki persepsi dan interpretasi individu terhadap sumber stres. Salah satunya stres yang memiliki hubungan dengan kegiatan pendidikan yang muncul akibat terdapat rasa tekanan dalam individu saat masa pendidikan yang dijalani (Anifah & Kurniasih, 2014). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringan sejumlah 54 responden (62,1%), 31 responden (35,6%) tingkat stres sedang dan 2 responden (2,3%) memiliki tingkat stres berat.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Soeli *et al.*, (2021) didapatkan bahwa sebagian besar siswa di SMP Negeri 6 Gorontalo

yang menjalankan program *full day* atau lima hari sekolah mengalami tingkat stres ringan sebesar 60 responden dari 100 responden dibuktikan *indicator* stres perilaku mudah lupa serta gejala fisik keletihan. Menurut Ayu *et al.*, (2021), stres ringan biasanya mengalami banyak tidur atau mudah mengantuk, gampang lupa, perilaku yang berlebihan, makan berlebihan dan stres ringan dapat menimbulkan penyakit apabila terus terusan mendapat tekanan, ditambahkan menurut Septyari *et al.*, (2022) gejala yang terkait dengan stres ringan adalah kecemasan, lekas marah dalam hal sepela, merasa sedih, dan tertekan, panik, takut dan mudah cemas. Analisa yang berkaitan tentang level stres yang dialami siswa menurut Kristi Pramuka Sari & Fajrul Falah, (2018) ialah pembelajaran sendiri yang dimiliki siswa, misal kesiapan mental, fisik merupakan faktor penyebab timbulnya stres. Walaupun waktu belajarnya panjang dan pekerjaan rumah / tugas banyak, apabila mental mereka cenderung belum siap juga dapat berpengaruh pada besarnya stres berlaku juga jika mental mereka siap maka stres level yang didapat juga semakin kecil.

Berdasarkan tabel 2.1 sebagian besar siswa SMP Negeri 02 Kebakkramat dengan lima hari sekolah mengalami stres ringan. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan hasil stres ringan lebih banyak yaitu sebesar 54 responden. Dari hasil wawancara didapatkan beberapa siswa sudah jauh lebih santai dalam menghadapi jam padat sekolah seberjalannya waktu, tetapi beberapa siswa mengalami kejenuhan akibat program lima hari sekolah yang diterapkan pada hari senin sampai jumat, waktu proses pembelajaran yang berlangsung kurang lebih 7-8 jam tersebut mengakibatkan terjadinya faktor stres tuntutan fisik siswa yang biasa terjadi yaitu hilangnya konsentrasi saat memasuki jam pembelajaran akhir serta siswa dalam penerimaan pembelajaran merasa mengantuk. Untuk siswa yang

mengalami stres sedang dan berat didapatkan bahwa siswa tersebut kebanyakan mengalami masalah ekstrernal yang berdampak pada lingkungan sekolah, misal dari aspek masalah keluarga juga dapat menimbulkan tekanan pada siswa tersebut. Faktor stres yang diberikan program lima hari sekolah ialah kejenuhan ada yang mengatakan jika tugas sekolah, jam sekolah yang padat, serta kegiatan di luar jam kelas yang menimbulkan tekanan untuk siswa. Hal tersebut juga tidak bisa dihiraukan begitu saja. Tentunya dengan adanya laporan gambaran penelitian ini dapat memberikan pandangan kepada siswa, guru, serta untuk orang tua murid dalam menghadapi tekanan yang ada menjadi suatu pengalaman yang berbuah positif atau bisa dikatakan tekanan tersalurkan. Sehingga karena adanya penelitian ini dapat memberi manfaat untuk SMP Negeri 02 Kebakkramat karena mengetahui gambaran tingkat stres pada siswa siswanya.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa program lima hari sekolah pada remaja dapat mempengaruhi remaja pada faktor yang dapat menimbulkan stres dalam berbagai levelnya yang dipengaruhi fisik siswa, tuntutan tugas, peran serta faktor interpersonal siswa.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang menggambarkan tingkat stres tentang lima hari sekolah pada anak usia remaja di SMP Negeri 02 Kebakkramat dapat disimpulkan sebagai berikut :

##### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik penelitian ini berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas adalah sebagian besar berusia remaja awal di rentang usia 14 – 16 tahun dengan jumlah sebanyak 54 responden (62,1%), jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 46

responden (52,9%) dan sebagian besar berdasarkan kelas sebanyak 30 responden untuk kelas 7 (34,5%).

##### 2. Gambaran Tingkat Stres Responden

Gambaran tingkat stres tentang lima hari sekolah pada anak usia remaja di SMP Negeri 02 Kebakkramat dominan sebagian besar memiliki tingkat stres ringan dengan jumlah sebanyak 54 responden (62,1%), tingkat stres sedang dengan jumlah sebanyak 31 responden (35,6%) dan stres berat dengan total 2 responden (2,3%).

#### **SARAN**

##### 1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi siswa dalam mengetahui gambaran tingkat stres yang terjadi dalam pelaksanaan pendidikan sehingga siswa mampu mengetahui penyebab stres tersebut.

##### 2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran tentang tingkat stres yang dialami siswa SMP Negeri 02 Kebakkramat dalam pelaksanaan pendidikan sehingga pihak sekolah memiliki strategi agar siswa dapat menikmati proses pembelajaran, serta tekanan yang timbul karena adanya program atau aspek dari luar penyelenggaraan pendidikan.

##### 3. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian dapat bermanfaat bagi ilmu keperawatan yang berkaitan dengan gambaran tingkat stres dengan pelaksanaan kebijakan pendidikan.

##### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data informasi mengenai gambaran dan *evidence based* untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan pengembangan cara mengatasi tingkat stres.

5. Bagi peneliti  
Penelitian ini dapat menambah data gambaran tingkat stress pada remaja terhadap pelaksanaan lima hari sekolah di SMP Negeri 02 Kebakkaramat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. S. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Anifah, H. L., & Kurniasih, N. (2014). Analisis Dampak Program Sekolah Lima Hari ( Ps5H ) Pada Stres Akademik Pembelajaran Di SMA Negeri 1 Purworejo. 184–189.
- Ashari, A. M., Ekayanti, E., Pemerintah, A., & Ngawi, K. (2023). *Media Publikasi Penelitian ; 2023 ; Volume 10 ; No 1 . Website : <http://jurnal.akperngawi.ac.id> Gambaran Strategi Coping dalam Menghadapi Stres Pada Remaja Kalas 12 IPA SMA Negeri 1 Ngawi Overview of Coping Strategies in Dealing with Stress in Teenagers C. 10(1), 52–59.*
- Ayu, F., Zuhra, M. R., & Elita, V. (2021). Perbedaan Tingkat Stres Siswa Smp Yang Menerapkan Sistem Full Day Dan Half Day School. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 402–406.
- Benawa, A., Peter, R., & Makmun, S. (2018). The Effectiveness of Full Day School System for Students' Character Building. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 288(1), 1–7. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/288/1/012160>
- Faizah, F., Rahma, U., Dara, Y. P., & Gunawan, C. L. (2020). School Well-Being Siswa Sekolah Dasar dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Pengguna Sistem Full-Day School di Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 34–41. <https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p034>
- Handayani, T. Y. handayani T. (2021). Hubungan Stres dengan siklus menstruasi. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.746>
- Imamah, I. N., Mulyaningsih, & Asiska. (2021). Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Siswa Full Day School. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 1–10.
- Indahri, Y. (2017). Kebijakan Lima Hari Sekolah. *Majalah Info Singkat Kesejahteraan Sosial*, IX(13), 13–16.
- Kemenkes. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*.
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., Rusli, R., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Lambung, U., Jl, M., Banjarbaru, K., Selatan, K., & Pos, K. (2019). Effectiveness Of Zumba Gymnastics On Decreasing Academic Stress In Keywords : Zumba Gymnastics , Academic Stress , Islamic Boarding School. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 114–121.
- Kristi Pramuka Sari, A., & Fajrul Falah, I. (2018). Perbedaan Stress Level Siswa Sekolah Dasar Antara Full-Day Dan Half-Day School Di Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmiah Educater*, 4(2), 142–148.
- Mujizatullah, M. R. (2018). Implementation of Full Day School Policy on Madrasah and School in Palu. *Jurnal Penamas*, 31(1), 29–46.

- Muti'ah, Z. D., & Sholeh, M. (2020). Pengaruh sistem full day school terhadap motivasi belajar dan pembentukan karakter siswa di SMPIT at-taqwa Surabaya. *Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 8(2), 27–40. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/inspirasi-manajemen-pendidikan/article/view/33344>
- Nakiah, N., & Hamami, T. (2022). Problem dan Tantangan Full Day School dan Half Day School di Era Globalisasi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3916–3926. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2752>
- Nuralita, E. & J. P. (2017). *Kontrasepsi Hormonal* (J. Waluyo (ed.)). UPT Penerbitan Universitas Jember.
- Rianae, Teti Berliani, E. D., & Agau. (2020). Perencanaan Pendidikan dalam Upaya Peningkatan Mutu Pendidikan di SMP Swasta Graha Kirana Medan. *Equity in Education Journal*, 2 Nomor 2, 77–87. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/eej/article/view/2447/2221>
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. N. S., & Lakoro, D. D. K. (2021). Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nursing Journal*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i1.9822>
- Subroto, Y. H. (2019). Evaluasi penyelenggaraan lima hari sekolah. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.30738/wd.v7i1.3762>
- Wijaya, A. A. A. R., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi berprestasi pada remaja awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 261. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p05>
- Yuhasnil, Y. (2020). Manajemen Kurikulum dalam Upaya Peningkatan Mutu Pendidikan. *Journal Of Administration and Educational Management (ALIGNMENT)*, 3(2), 214–221. <https://doi.org/10.31539/alignment.v3i2.1580>
- Zainuddin, H., Ghazali, R., Aishah, S. ', & Kejururawatan, M. (2022). Depresi Di Kalangan Wanita : Faktor Penyebab Dan Pencegahan. *Journal of Engineering and Health Sciences*, 5(1), 112–120. <http://www.unimel.edu.my/journal/index.php/JEHS/article/view/1060>