

IJEE 5 (2) 2023



Indonesian Journal Of Elementary Education
ISSN: 2715-5161
e-ISSN: 2716-5116
Journal homepage: <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/ijee/>
Journal Email: jurnalijeepgmi@alamatweb.ac.id



Pengaruh Program Full Day School Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon

Pitriani¹

PGMI, IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email : pitriani9910@gmail.com

Tati Nurhayati²

PGMI, IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email : tatinurhayati@syekhnurjati.ac.id

Dwi Anita Alfiani³

PGMI, IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Email : dwianitaalfiani@syekhnurjati.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of the *full day school* program on the stress level of 5th grade students of MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Cirebon Regency. The approach used in this research is quantitative. The research design used is *ex-post facto*. The population in this study were all 5th grade students as many as 26 students and used the saturated sample technique. Data collection tools in this study used a closed questionnaire *full day school* program and stress levels. Data analysis through normality test, homogeneity test, and simple linear regression test and hypothesis testing. Based on the results of the study, it was obtained that the score of the *full day school* program was 31.3% and the stress level score was 76.1%. Then the results of the unt note that = 0.00 > 0.05 means that there is a significant influence. Significant from the results of academic stress levels. This is based on the value of $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0.408 > 0.380). Thus, it can be interpreted that there is an influence between the *full day school* program and the level of stress in grade 5 students. The implication of this is as an evaluation.

Keywords: *Full Day School* Program, Stress Level, Student Stress.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program *full day school* terhadap tingkat stres siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *ex-post facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas 5 sebanyak 26 siswa dan menggunakan teknik sampel jenuh. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket tertutup program *full day school* dan tingkat stres. Data analisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji regresi linear sederhana dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa skor program *full day school* 31,3% dan skor tingkat stres 76,1% kemudian hasil dari uji t diketahui bahwa = 0,00 > 0,05 artinya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil tingkat stres akademik. Hal ini berdasarkan dari nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,408 > 0,380). Dengan demikian, dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh antara program *full day school* dengan tingkat stres pada siswa kelas 5. Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai bahan evaluasi untuk sekolah.

Kata Kunci: Program *Full Day School*, Tingkat Stres, Stres Siswa.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan nasional, baik umum ataupun agama, yang diatur dengan undang-undang dan peraturan menteri. Kedua program tersebut dijadikan solusi untuk penyelesaian permasalahan yang ada di negeri ini, baik formal dan nonformal dan diatur dalam UU Pendidikan Nasional. Artinya, ada beberapa pendidikan yang diakui di Indonesia. Ketiga pendidikan tersebut sebenarnya berjalan sesuai dengan sistem masing-masing. Dalam undang-undang merupakan sarana bagi peserta didik dalam mengembangkan potensi dalam menempuh pendidikan (Darlis, 2017 : 85).

Secara linguistik, istilah *full day school* mengacu pada sekolah atau kegiatan belajar sepanjang hari. Di sekolah, berbagai jenis kegiatan belajar berlangsung secara teratur dari pagi hingga sore hari, tergantung pada tingkat pendidikannya. Pasalnya, program ini dilaksanakan di beberapa sekolah swasta yang diakui sebagai SMA. Program sekolah penuh waktu, atau *full day school* adalah model sekolah umum yang memadukan sistem pendidikan islam yang intensif dengan tambahan waktu yang dikhususkan bagi studi agama siswa. Sekolah penuh waktu adalah sekolah di mana siswa biasanya berada di sekolah dari jam 7 pagi sampai jam 6 sore.

Kenyataannya, sekolah yang menerapkan model sekolah penuh waktu relatif mahal, dan *full day school* merupakan bagian dari program favorit yang ditonjolkan oleh sekolah tersebut. Oleh karena itu, menurut (Asmani.J.M, 2017) Sekolah model ini sebenarnya dimulai pada pukul 07.00WIB dan pulang pada pukul 15.15WIB. Oleh karena itu, sekolah penuh waktu dianggap sebagai sekolah yang ideal untuk pertumbuhan pribadi siswa, dan karena sekolah penuh waktu adalah sekolah sepanjang hari dan guru memainkan peran penting, banyak orang tua yang bekerja penuh waktu. Saya bekerja di. peran. Di sekolah jangka panjang dan sekolah penuh waktu, sebagian besar siswa terbiasa belajar dan berlatih dalam kehidupan sehari-hari, yang mengarah pada transfer pengetahuan yang lebih komprehensif. Kegiatan dan tantangan sekolah yang menekankan bahwa siswa belajar sebagian besar waktu luang mereka, belajar dengan kelompok dan teman, dan menggunakan sumber belajar yang sesuai dengan cara yang berbeda. Menurut sebuah penelitian, mahasiswa penuh waktu memiliki banyak manfaat akademis dan sosial.

Namun kekhawatiran ini juga membuat orang tua berpikir tentang pendidikan penuh waktu oleh beberapa orang tua yang tidak mendukung pendidikan penuh waktu akan membebani anak-anak mereka seperti beberapa studi dalam Baharun & Alawiyah (2018 : 2) yang menemukan bahwa ada beberapa sekolah yang mengadakan *full day school* untuk dapat mempersiapkan anak baik fisik ataupun mental. Jika siswa tidak siap, maka siswa akan bosan atau bahkan membuat beban yang sangat besar (stress). Menurut Yusuf dalam (Amy et al., 2017 : 198) stres pada dasarnya adalah fenomena psikofisik manusia dalam arti bahwa itu melekat pada setiap orang dalam kehidupan kita sehari-hari. Peneliti memahami bahwa stres merupakan keadaan yang dialami siswa yang tidak sebanding dengan kemampuannya sehingga faktor dari stres yaitu seperti tuntutan dari lingkungan, ataupun tuntutan dari tempat siswa tinggal. Bahkan di lingkungan sekolah seperti stres siswa yang dilakukan oleh individu dengan lingkungan.

Menurut Desmta dalam (Barseli, Mufadhal, 2017 : 114) Kata "stres" Stres akademik ialah stres yang disebabkan oleh stresor akademik. Untuk itu menurut peneliti stres akademik merupakan stres yang dialami melalui hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, yang merupakan tuntutan baik dari situasi di luar kelas maupun di dalam kelas. Diperkuat menurut (Kurnia Rahmawati, 2016 : 19) stres akademik diakibatkan oleh pikiran negatif peserta didik terhadap tuntutan atau keadaan pada proses belajar mengajar.

Menurut (Yusuf, 2011 : 112) indikator stres dibagi menjadi empat indikator dari reaksi-reaksi stres yaitu : 1. Reaksi fisik 2. Reaksi emosional 3. Reaksi perilaku 4. Reaksi proses. Stres sendiri menurut Ibung dalam Hesti Mahmudah, (2019 : 34) Stres adalah efek dari suatu peristiwa atau serangkaian pengalaman pribadi yang ditafsirkan secara negatif dan berada di luar kendali individu. Adanya perbedaan dan harapan pada fenomena yang terjadi mengarah pada kenyataan bahwa situasi tersebut menimbulkan stres bagi individu. Stres dalam lingkungan pendidikan disebut stres akademik. Menurut Aryani dalam Soeli et al., (2021 : 8) dalam teori stress akademik, yaitu ketika siswa stres akademik, maka siswa akan mempengaruhi kondisi baik gejala secara fisik yaitu siswa akan mengalami kelelahan dan gejala perilaku atau psikis yaitu siswa mengalami mudah lupa.

Sekolah yang memiliki sistem full-time cenderung membuat stres di sekolah karena tercermin dari perilaku siswa itu sendiri. Siswa menghadiri sekolah sepanjang hari di mana kelas diadakan mulai pukul 12:00 siang, siswa akan mengalami bosan dan tidak konsentrasi dalam belajar. Sehingga bisa saja mengalami gelisah dan grogi. Menurut jurnal (Aryani Safithry & Sari Dewi, 2020 : 3) Stres memiliki bentuk stres fisik dan stres psikologis, dan ketika stres dirasakan mempengaruhi memburuknya kondisi fisik dan menyebabkan rasa sakit pada organ seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Memori buruk, kesedihan, tekanan mental seperti depresi, penundaan pekerjaan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di MI Al-Washliyah Perbutulan School terdapat sistem pembelajaran yang bercirikan dimulai pukul 07.00 WIB sampai pukul 15.30 WIB. Hal ini terlihat pada proses pembelajaran yang terdiri dari satu mata pelajaran yang berisi dua mata pelajaran. Selain itu, sistem pembiasaan memiliki dua WIB, satu pada pukul 07.00 dan satu pada pukul 12.00. Kebiasaan ini memungkinkan siswa penuh waktu menghabiskan lebih sedikit waktu untuk makan siang. Akibatnya, pembelajaran intensif menurunkan konsentrasi anak, menyulitkan mereka dalam mengingat pelajaran, mempengaruhi kelelahan fisik, dan membuat mereka lebih mudah bosan atau bosan saat belajar.

Hal ini senada dengan penelitian (Diono Kusum, 2018) bahwa stres akademik *full day school* di MAN Tanah Bambu memiliki kategori lebih tinggi sedangkan tidak *full day school* di MAN 3 Banjarmasin berkategori rendah. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian (Diono Kusum, 2018) Penelitian yang lebih spesifik untuk membahas topik stres sekolah untuk anak sepanjang hari tingkat sekolah dasar. Faktor penyebab stres akademik Menurut Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A.dalam (Barseli, Mufadhal, 2017 :145) Faktor-faktor untuk dapat mempengaruhi stres akademik: faktor internal dan faktor eksternal.

B. METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program *full day school* terhadap tingkat stres. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* adalah salah satu dari banyak jenis penelitian yang dilakukan menggunakan hubungan sebab akibat yang tidak dimanipulasi atau ditangani bagi peneliti. Penyelidikan sebab akibat dilakukan terhadap program, kegiatan, atau peristiwa yang sedang atau telah terjadi karena adanya hubungan sebab akibat antara variabel X dan Y.(Sugiyono, 2017 : 199).

Penelitian ini dilakukan MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon dengan menggunakan teknik sampel jenuh dengan populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan yang berjumlah murid laki-laki 13 dan perempuan berjumlah 13 murid. Metode pengumpulan data survei ini menggunakan observasi, angket, serta dokumentasi. Sarana

penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup digunakan untuk mengetahui program *full day school* kelas 5 MI Al-Washiyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon dan tingkat stres. Indikator program sekolah sehari penuh adalah: 1. Pengembangan sikap dasar fitrah (pengetahuan dasar iman, Islam dan kasih sayang, kebanggaan Islam dan semangat juang, pengetahuan dasar iman tercela, cinta kepada Allah dan Rasul-Nya). 2. Adat budaya Islam (cinta ibadah, cinta belajar, disiplin, kreativitas). 3. Perolehan pengetahuan dan keterampilan (pengetahuan materi dasar program pendidikan, pengetahuan dan pengalaman ibadah sehari-hari, pengetahuan dan pengalaman membaca dan menulis Alquran, memahami isi Amalia sehari-hari dengan kata-kata sederhana). Di sisi lain, indikator tingkat stres adalah sebagai berikut. 1. Reaksi fisik (reaksi fisik yang ditandai dengan berkembangnya kelelahan fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan telapak tangan yang sering berkeriat). 2. Reaksi emosional (reaksi emosional ditandai dengan terjadinya reaksi ketika diabaikan, tidak puas, atau cemas). 3. Reaksi perilaku (behavioral reaction atau reaksi perilaku yang ditandai dengan agresif, menolak masuk sekolah, dan berbohong untuk menyembunyikan kesalahan). 4. Reaksi proses berpikir (reaksi ini ditandai dengan konsentrasi yang buruk, perfeksionisme, pemikiran negatif, dan kurangnya prioritas dalam hidup). Instrumen penelitian ini diolah dengan uji validasi *expert judgement*. Artinya, alat tersebut dibangun di atas aspek-aspek yang diukur berdasarkan teori tertentu dan dikonsultasikan dengan seorang ahli. Hasil validasi ini digunakan untuk mengetahui program *full day school* dan tingkat stres siswa kelas 5 MI Al-Washiyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon. Setelah memperoleh data, data dianalisis dengan menggunakan uji validitas, uji reabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, uji analisis regresi linear sederhana, uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji T karena untuk mengetahui pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Program *Full Day School* siswa kelas 5 MI Al-Washiyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon

Data program *full day school* dihasilkan dari angket yang bersifat tertutup. Angket Ini disebar kepada seluruh responden penelitian yang berjumlah 26 siswa. Dengan pertanyaan angket tersebut sebanyak 20 butir yang harus dijawab oleh responden dengan jawaban "Ya atau Tidak". "Ya dengan skor 1", dan "Tidak dengan skor 0". Dengan kriteria penilaian sebagai berikut :

Table 1
Kriteria Penilaian Variabel X tentang Program *Full Day School*

Table 3.2 kriteria Presentase Variabel X

No.	Presentase	Penafsiran
1.	75%-100%	Baik
2.	55%-75%	Cukup
3.	40%-54%	Kurang Baik
4.	0%-39%	Tidak Baik

Berikut data hasil angket variabel X tentang program *full day school* siswa kelas 5 MI Al-Wasahliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon :

Gambar 1
Hasil Angket Variabel X Tentang Program Full Day School

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
item_1	26	1	0	1	21	.81	.079	.402	.162
item_2	26	1	0	1	19	.73	.089	.452	.205
item_3	26	1	0	1	16	.62	.097	.496	.246
item_4	26	1	0	1	16	.62	.097	.496	.246
item_5	26	1	0	1	15	.58	.099	.504	.254
item_6	26	1	0	1	14	.54	.100	.508	.258
item_7	26	1	0	1	13	.50	.100	.510	.260
item_8	26	1	0	1	23	.88	.064	.326	.106
item_9	26	1	0	1	16	.62	.097	.496	.246
item_10	26	1	0	1	17	.65	.095	.485	.235
item_11	26	1	0	1	10	.38	.097	.496	.246
item_12	26	1	0	1	17	.65	.095	.485	.235
item_13	26	1	0	1	20	.77	.084	.430	.185
item_14	26	1	0	1	12	.46	.100	.508	.258
item_15	26	1	0	1	17	.65	.095	.485	.235
item_16	26	1	0	1	21	.81	.079	.402	.162
item_17	26	1	0	1	14	.54	.100	.508	.258
item_18	26	1	0	1	18	.69	.092	.471	.222
item_19	26	1	0	1	16	.62	.097	.496	.246
item_20	26	1	0	1	11	.42	.099	.504	.254
Total	26	37.5	12.5	50.0	815.0	31.346	2.1937	11.1855	125.115
Valid N (listwise)	26								

Berdasarkan data program *full day school* siswa kelas 5 berjumlah 26 orang siswa/n=26 MI Al-Washliyah masing-masing nilai yang benar maka akan mendapatkan nilai 1, dan jika salah akan mendapatkan nilai 0. Hasil keseluruhan program *full day school* siswa kelas 5 di atas memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 31,3% , skor maksimal 100%. Skor minimal 39%, maka sebagian besar siswa kelas 5 MI Washliyah dapat dinyatakan memiliki program *full day school* yang tidak baik. Hal ini dapat dilihat dari kriteria presentase yang ada pada di kriteria tidak baik yaitu sebesar 31,3%, artinya sebagian besar siswa kelas 5 tidak menjalankan program *full day school* sehingga dalam hal ini siswa banyak yang mengetahui program-program *full day school* tetapi tidak semua siswa dapat menerapkan dengan baik dilingkungan sehari-hari. Hal ini diperkuat menurut Istiqomah et al., (2020 : 22) Di sekolah penuh waktu, siswa perlu menghabiskan lebih banyak waktu belajar di sekolah, yang memakan waktu sekitar 9-10 jam. Siswa yang aktif mengikuti program sekolah penuh waktu terutama belajar, bermain, beribadah, dan istirahat di sekolah.

2. Data tingkat stress siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon

Data hasil tingkat stres semua mata pelajaran siswa kelas 5 MI Al-Washiyah diperoleh dari angket yang bersifat tertutup. Angket ini disebar kepada seluruh responden penelitian. Yang berjumlah 26 siswa. dengan pernyataan angket tersebut sebanyak 14 butir yang harus dijawab oleh responden dengan jawaban "SS,S,N,KS, dan TS". "SS yaitu sangat setuju dengan skor 5", "S yaitu setuju dengan skor 4", "N yaitu netral dengan skor 3", "KS yaitu kurang setuju dengan skor 2", "TS yaitu tidak setuju dengan skor 1". Angket yang berisi 7 butir pernyataan positif dan 7 butir pernyataan negatif.

Table 2

Kriteria Penilaian Variabel Y tentang Tingkat Stres

Table 3.3 Kriteria Presentase Variabel Y

No.	Interval	Kategori
1.	76% < % ≤ 100%	Tinggi
2.	51% < % ≤ 75%	Sedang
3.	25% < % ≤ 50%	Rendah

Berikut data hasil angket variabel Y tentang tingkat stres siswa kelas 5 MI Al-Wasahliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon :

**Gambar 2
Hasil Angket Variabel Y Tentang Tingkat Stres**

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
item_2	26	3	2	5	84	3.23	.160	.815	.665
item_3	26	3	2	5	89	3.42	.185	.945	.894
item_4	26	4	1	5	93	3.58	.243	1.238	1.534
item_5	26	4	1	5	103	3.96	.204	1.038	1.078
item_6	26	2	3	5	114	4.38	.137	.697	.486
item_7	26	4	1	5	79	3.04	.280	1.428	2.038
item_8	26	4	1	5	108	4.15	.198	1.008	1.015
item_9	26	2	3	5	108	4.15	.154	.784	.615
item_10	26	4	1	5	100	3.85	.227	1.156	1.335
item_11	26	4	1	5	94	3.62	.222	1.134	1.286
item_12	26	3	2	5	116	4.46	.138	.706	.498
item_13	26	3	2	5	102	3.92	.199	1.017	1.034
item_14	26	4	1	5	104	4.00	.222	1.131	1.280
Total	26	40.0	52.9	92.9	1978.7	76.104	1.5416	7.8608	61.792
Valid N (listwise)	26								

Berdasarkan data tingkat stres siswa kelas 5 berjumlah 26 orang siswa/n=26 MI Al-Washliyah masing-masing nilai yang "SS yaitu sangat setuju maka akan mendapatkan nilai 5", "S yaitu setuju maka akan mendapatkan nilai 4", "N yaitu netral maka akan mendapatkan nilai 3", "KS yaitu kurang setuju maka akan mendapatkan nilai 2", dan jika "TS yaitu tidak setuju maka akan mendapatkan nilai 1. Hasil keseluruhan tingkat stres siswa kelas 5 di atas memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 76,1%, skor maksimal 100%. Skor minimal 25%, maka sebagian besar siswa kelas 5 MI Washliyah dapat dinyatakan memiliki tingkat stres kategori tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari kriteria presentase yang ada pada di kriteria prosentase kategori tinggi yaitu sebesar 76,1%, artinya sebagian besar siswa kelas 5 memiliki tingkat stres kategori tinggi. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon rata-rata stres akibat dari mata pelajaran yang terlalu padat sehingga membuat siswa stres akademik. Untuk itu dilihat dari proses pembelajaran yang memuat 1 jam pelajaran dengan dua mata pembelajaran. Selain itu, dalam sistem pembiasaan terdapat dua kali, yaitu pada pukul 07.00 WIB dan 12.00 WIB. Pembiasaan tersebut membuat siswa *full day school* kurang jam istirahat siang. Menurut Aryani dalam Soeli et al., (2021 : 8) dalam teori stres akademik, yaitu ketika siswa

stres akademik, maka siswa akan mempengaruhi kondisi baik gejala secara fisik yaitu siswa akan mengalami kelelahan dan gejala perilaku atau psikis yaitu siswa mengalami mudah lupa. Diperkuat menurut (Kurnia Rahmawati, 2016 : 19) stres akademik diakibatkan oleh pikiran negatif peserta didik terhadap tuntutan atau keadaan pada proses belajar mengajar. Tugas akademik yang dipercaya menjadi beban berakibat keluarnya pikiran negatif. Jika pikiran negatif dibiarkan akan mengakibatkan terganggunya proses belajar mengajar. Untuk itu stres akademik membuat peserta didik dapat membuat berpikir tidak jernih.

3. Pengaruh Program Full Day School Terhadap Tingkat Stres Siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon
Uji Normalitas

Tabel 3
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		26
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.86152452
Most Extreme Differences	Absolute	.131
	Positive	.095
	Negative	-.131
Kolmogorov-Smirnov Z		.666
Asymp. Sig. (2-tailed)		.767
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan nilai residan menggunakan Kolmogorov-smirnow test melalui program SPSS dengan menggunakan tariff signifikansi 5% dengan jumlah siswa 26 (n=26) di atas adalah **berdistribusi normal** karena data tersebut menghasilkan sig 0,767 karena data tersebut dapat dinyatakan sig 0,767>0,05 artinya data tersebut **berdistribusi normal**.

Uji Homogenitas

Tabel 4

ANOVA

program full day school

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2220.854	15	148.057	1.559	.442
Within Groups	949.800	10	94.980		
Total	3170.654	25			

Jika Sig>0,05 = Berdistribusi Homogen

Jika Sig<0,05 = Berdistribusi Tidak Homogen

Berdasarkan nilai olahan data menggunakan model Anova melalui program SPSS di atas menggunakan taraf signifikan 5% dengan jumlah siswa 26 (n=26) adalah data tersebut homogen. Karena menghasilkan sig 0,442. Artinya sig. 0,442>0,05 akan menghasilkan data yang homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 5

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Angket _x- Angket _y	-40.731	6.797	1.333	-43.476	-37.985	-30.554	25	.000

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas atau independen (X) berpengaruh terhadap variabel terikat atau variabel dependen (Y). uji t dan uji hipotesis dapat dinyatakan :

Uji T

H₀ ditolak jika sig<0.05 / t hitung>t tabel = maka ada pengaruh

H₀ diterima jika sig>0.05 / t hitung<t tabel = maka tidak berpengaruh

Uji Hipotesis

H₀ = tidak ada pengaruh yang signifikan antara program *full day school* terhadap tingkat stres siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon.

H₁ = ada pengaruh yang signifikan antara program *full day school* terhadap tingkat stres siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon.

Kriteria pengujiannya adalah H_0 jika P-value (Sig. 2 tailed) \geq dan H_0 ditolak jika P-value (Sig. 2 tailed) $< 0,05$. Dari tabel diatas menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji t program *full day school* dan tingkat stres yaitu sebesar 0,000, maka nilai sig.2 tailed $<$ dari nilai $\alpha = 0,05$, dengan kata lain H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara program *full day school* terhadap tingkat stres siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 6

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.083 ^a	.007	-.034	7.9952

a. Predictors: (Constant), program full day school

b. Dependent Variable: tingkat stress

Tabel di atas menunjukkan besar nilai korelasi/hubungan (R) yaitu 0,083. Dari output tersebut menghasilkan koefisien determinasi (R-squared) sebesar 0,007. Artinya pengaruh variabel bebas (program sekolah sepanjang hari) terhadap variabel terikat (tingkat stres) adalah 0,007%. Oleh karena itu, hasil yang ditemukan adalah adanya pengaruh yang signifikan antara program *full day school* terhadap tingkat stres siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon. Beberapa studi dalam Baharun & Alawiyah (2018 : 2) yang menemukan bahwa ada beberapa sekolah yang mengadakan *full day school* untuk dapat mempersiapkan anak baik fisik ataupun mental. Jika siswa tidak siap, maka siswa akan bosan atau bahkan membuat beban yang sangat besar (stres). Artinya sebagian siswa kelas 5 MI Al-washliyah tidak dapat menerapkan program *full day school* di kehidupan sehari-hari. Maka dapat dilihat dari beberapa indikator (Wulandari E., Taufik, M., & Kuncayono, 2018 : 65-74) Program sekolah sehari penuh, yaitu: 1. Pembentukan sikap fitrah (pengetahuan dasar keimanan, keislaman, kebanggaan Isan terhadap Islam dan semangat juang, pengetahuan dasar keimanan terpuji dan terkutuk, kecintaan kepada Allah dan rasul-rasulnya). 2. Akrab dengan budaya Islam (cinta ibadah, cinta belajar, disiplin, kreativitas). 3. Perolehan pengetahuan dan keterampilan (pengetahuan materi dasar program pendidikan, pengetahuan dan pengalaman ibadah sehari-hari, pengetahuan dan pengalaman membaca dan menulis Alquran, memahami isi Amalia sehari-hari dengan kata-kata sederhana). Sehingga bukan hanya pada indikator saja melainkan ada beberapa kelemahan dari program *full day school*, yaitu : 1) faktor sarana dan prasarana, keterbatasan sarana dan prasarana, siswa tidak dapat melanjutkan pendidikannya, sehingga diperlukan pengelolaan sarana dan prasarana yang baik. 2) Jadwal kegiatan pembelajaran yang ketat dan memerlukan

persiapan fisik, mental dan intelektual yang cukup. sehingga memudahkan untuk berpartisipasi di lingkungan sekolah. Jadi tidak masalah bagi siswa yang siap secara fisik, mental dan intelektual, tetapi akan membuat belajar menjadi menyenangkan bagi anak-anak. Oleh karena itu, mengelola masalah ini sangat penting 3) Mengurangi hubungan dengan tetangga dan keluarga. 4) Anda akan memiliki lebih sedikit waktu untuk bermain. 5) Anak-anak kehilangan waktu di rumah dan belajar untuk tinggal dengan keluarga mereka. Hasil stres akademik siswa kelas 5 MI AL-Washliyah berkategori tinggi. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon rata-rata stres akibat dari mata pelajaran yang terlalu padat sehingga membuat siswa stres akademik. Menurut Aryani dalam Soeli et al., (2021 : 8) dalam teori stres akademik, yaitu ketika siswa stres akademik, maka siswa akan mempengaruhi kondisi baik gejala secara fisik yaitu siswa akan mengalami kelelahan dan gejala perilaku atau psikis yaitu siswa mengalami mudah lupa. Untuk itu stress akademik merupakan tekanan atau tuntutan akademik yang berdampak pada kesehatan mental ataupun fisik individu. Sehingga akan mempengaruhi kondisi baik gejala-gejala dari diri siswa sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa penyebab dari stres akademik adalah dari program *full day school* yang tidak baik sehingga kurangnya jam istirahat untuk merefleksikan pikiran serta tenaga siswa, serta siswa dalam belajar cepat bosan dan cenderung ingin bermain, dan kurang konsentrasi dan mudah jenuh dalam belajar dikelas. Sehingga ada beberapa faktor terjadinya stres akademik yaitu menurut Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. dalam (Barseli, Mufadhal, 2017 :145) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik: (1) Faktor internal stres akademik: pemikiran, kepribadian, keyakinan. (2) Faktor eksternal stres sekolah: kelas yang lebih dekat, tekanan untuk berprestasi, promosi status sosial, orang tua yang bersaing. Oleh karena itu, program sekolah sepanjang hari memiliki dampak beban sekolah. Diperkuat menurut jurnal (Zikri, 2019 :56) sekolah yang menerapkan *full day school* cenderung akan mengalami stress disekolah baik di pelajaran ataupun lingkungan sekolah, sehingga dapat dilihat dari beberapa gejala-gejala yang diperlihatkan oleh diri individu, baik dari reaksi fisik, reaksi emosional, reaksi perilaku ataupun reaksi proses berpikir yang dapat mempengaruhi tingkat stress belajar siswa.

D. SIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa program *full day school* kelas 5 dapat dikategorikan tidak baik atau dalam presentase sebesar 31,3%. Artinya sebagian besar siswa kelas 5 dalam program *full day school* tidak baik dalam menerima program *full day school*. Karena program *full day school* disekolah sudah diterapkan dengan baik tetapi sebagian besar siswa belum dapat menerapkan program *full day school* dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan hasil tingkat stres akademik kelas 5 dapat dikategorikan tinggi atau dalam presentase sebesar 76,1%. Artinya sebagian besar siswa kelas 5 dalam tingkat stres yang sangat tinggi. Karena pembelajaran yang padat dan jam istirahat siang yang kurang membuat anak kurang fokus dan sulit konsentrasi sehingga berdampak kelelahan fisik atau mudah bosan dan jenuh dalam belajarnya sehingga mengalami stres akademik tinggi. Sehingga terdapat pengaruh program *full day school* terhadap tingkat stres siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon. Hal ini ditunjukkan dengan nilai sig.2 tailed < dari 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Amy, N., Achmad, J., & Eka, S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Aryani Safithry, E., & Sari Dewi, I. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40–47. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1313>
- Asmani.J.M. (2017). *Full Day School Konsep Manajemen & Quality Control*. Yogyakarta : Ar-ruzz media.
- Baharun, H & Alawiyah, S. (2018). Pendidikan Full Day School dalam Perpektif Epistemologi. *POTENSIA :Jurnal Pendidikan Islam*, 4 (1).
- Barseli, Mufadhal, I. I. & N. N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Darlis, A. (2017). Hakikat Pendidikan Islam: Telaah Antara Hubungan Pendidikan Informal, Non Formal Dan Formal. *Jurnal Tarbiyah*, XXIV(1), 84–103.
- Diono Kusum, anggi. D. N. R. R. S. D. (2018). Full Day Dan Yang Tidak Full Day Di MAN Tanah Bumbu Dan MAN 3 Banjarmasin The Difference In Academic Stress Between Students Attending Full Day School And Students Not Attending Full Day School At MAN Tanah Bumbu And MAN 3 Banjarmasin Abstrak. *Jurnal Kognosia*, 1 1, 55–62.
- Hesti Mahmudah, D. R. (2019). Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sd N Sronдол Wetan 02 Semarang Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School. *Empati*, 7(4), 33–42.
- Istiqomah, N., Psikologi, F., Malang, U. M., Rahmawati, A., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2020). School Well Being Siswa Full Day School dan Siswa Regular School. *Psikologi Tabularas*, 15(1), 19–28.
- Kurnia Rahmawati, Weni. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Nor Hasan. (2006). Full Day School (Model Alternatif Pembelajaran Bahasa Asing). *Tadris (Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 110–111.
- 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>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Wulandari E., Taufik, M., & Kuncahyono, K. (2018). Analisis Implementasi Full Day School Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Siswa Di SD Muhammadiyah 4 Kota Malang. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*. <http://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5904>
- Yusuf, S. dan M. N. S. (2011). *Perkembangan peserta didik*. Bandung : PT. Rajagrafindo Persada.