

**PERBEDAAN STRES SISWA PADA SEKOLAH *FULL DAY*  
*SCHOOL* DAN *HALF DAY SCHOOL*  
(Pada SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh:**

**Nurul Badriyah  
03410093**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MALANG  
2007**

**PERBEDAAN STRES SISWA PADA SEKOLAH *FULL DAY SCHOOL* DAN *HALF DAY SCHOOL***  
**(Pada SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo)**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Nurul Badriyah**  
**03410093**

**Telah Disetujui oleh:**  
**Dosen Pembimbing**

**Rahmat Azis, M. Si**  
**NIP. 150 318 464**

**Tanggal 09 Juli 2007**

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Psikologi**

**Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I**  
**NIP. 150 206 243**

**PERBEDAAN STRES SISWA PADA SEKOLAH *FULL DAY SCHOOL* DAN *HALF DAY SCHOOL***  
**(Pada SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo)**

**SKRIPSI**

**Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji  
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Pada tanggal     Juli 2007**

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI:**

**TANDA TANGAN**

- |                                   |                         |                  |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------|
| 1. Prof. Drs, H.M. Kasiram, M. Sc | (Penguji Utama)         | _____            |
|                                   |                         | NIP.150 054 684  |
| 2. Rifa Hidayah, M. Si            | (Ketua/Penguji)         | _____            |
|                                   |                         | NIP.150 321 637  |
| 3. Rahmat Azis, M.Si              | (Sekretaris/Pembimbing) | _____            |
|                                   |                         | NIP. 150 318 464 |

**Mengesahkan  
Dekan Fakultas Psikologi**

**Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I**  
**NIP. 150 206 243**

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NURUL BADRIYAH  
NIM : 03410093  
FAkultas : Psikologi  
Judul Skripsi : PERBEDAAN STRES SISWA PADA SEKOLAH *FULL DAY SCHOOL* DAN *HALF DAY SCHOOL* PADA SMA NURUL JADID PAITON PROBOLINGGO

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, Juli 2007  
Yang Menyatakan,

**NURUL BADRIYAH**

## MOTTO

﴿ يَبْنِي ۚ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا

يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

artinya: *Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*

QS. Al-A'raaf (7): ayat 31.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya berkat rahmat dan petunjuknya, sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar walaupun masih terdapat kendala yang penulis hadapi.

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita baginda Nabi Muhammad SAW, para keluarga ,sahabat dan para pengikutnya yang telah membawa petunjuk kebenaran seluruh umat manusia yaitu Ad – Dinul Islam yang kita harapkan syafaatnya di dunia dan di akherat.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari dalam segi praktis tulisan ini jauh dari kesempurnaan, dengan kesadaran akan kekurangan dalam skripsi ini tiada suatu apapun yang dapat kami sampaikan, kecuali penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada

1. Bapak Prof. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di lembaga yang dipimpinnya
2. Bapak Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang.
3. Bapak Rahmat Azis M.Si, selaku dosen pembimbing, sebagai pembimbing yang telah tulus ikhlas membimbing dan mengarahkan dalam pembuatan skripsi ini terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesabarannya.

4. Abah H. Ali Makki dan umi' Hj. Robiah Adawiyah. Orang tua penulis yang selalu memberikan dorongan moral maupun spiritual yang tidak henti-hentinya kepada penulis dengan belaian kasih sayang tiada batas sehingga penulis dapat menyelesaikan studi pada jenjang Strata Satu.
5. Bapak H. Syamsul Ma'arif, S.Pd.I. Kepala sekolah SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo yang telah memperkenankan penulis untuk melakukan penelitian di SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo.
6. Bapak dan Ibu Guru SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo, yang telah bersedia membantu penulis dalam penelitian ini.
7. Siswa-siswi SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo, yang telah bersedia mengisi instrument penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan semua pihak, penulis sampaikan *Jazakumullah Ahsanal jaza'*. Dan semoga skripsi ini dapat mendatangkan manfaat sesuai dengan tujuan dan cita-cita penulis. Amin

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

**Penulis**

**Nurul Badriyah**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR FORMULA</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>ABSTRAKSI</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. <i>Full Day School</i>	
1. Kajian Penelitian Terdahulu .....	12
2. Kajian Teori <i>Full Day School</i> .....	14
3. Pelaksanaan full day school .....	16
B. <i>Half Day School</i> .....	19
C. Stres	
1. Kajian Penelitian Terdahulu .....	21
2. Kajian Teori stres .....	22
3. Ciri dan Jenis Stres .....	29
4. Faktor-Faktor Penyebab Stres .....	31
D. Remaja .....	34



E. <i>Full Day School</i> dan <i>Half Day School</i> dalam Perspektif Islam .....	39
F. Stres menurut Pandangan Islam .....	42
G. Perbedaan Stres Siswa <i>Full Day School</i> dan <i>Half Day School</i> ....	43
H. Hipotesa .....	46

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	47
B. Variabel .....	47
C. Definisi Operasional	
1. <i>Full Day School</i> .....	48
2. <i>Half Day School</i> .....	48
3. Stres .....	48
D. Populasi dan Sampel	
1. Populasi .....	49
2. Sampel .....	50
E. Metode Pengumpulan Data	
1. Angket .....	51
F. Validitas dan Reliabilitas	
1. Validitas .....	54
2. Reliabilitas .....	57
G. Prosedur Penelitian	
1. Tahap Pra Lapangan .....	58
2. Tahap Lapangan .....	58
3. Tahap Paska Lapangan .....	59
H. Analisa Data .....	59

### **BAB IV LAPORAN HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Obyek Penelitian	
1. Sejarah SMA Nurul Jadid .....	63
2. Visi dan Misi SMA Nurul Jadid .....	64

3. Pola Pembinaan SMA Nurul Jadid .....	65
4. Program Studi Pilihan .....	67
<b>B. Hasil Analisa Data</b>	
1. Stress Siswa <i>Full Day School</i> .....	68
2. Stres Siswa <i>Half Day School</i> .....	70
3. Perbedaan tingkat stres siswa <i>Full Day School</i> dan <i>Half Day School</i> .....	71
<b>C. Pembahasan Hasil Penelitian .....</b>	<b>73</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran .....	77
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	
 <b>LAMPIRAN .....</b>	

## DAFTAR TABEL

TABEL 3.1	Jumlah Sampel .....	50
TABEL 3.2	Skala Nilai .....	52
TABEL 3.3	Blue Print Stres Siswa .....	52
TABEL 3.4	Sebaran Aitem Skala Stres .....	54
TABEL 3.5	Validitas Aitem Stres Siswa .....	56
TABEL 3.6	Reliabilitas Stres Siswa.....	57
TABEL 3.8	Standar Pengategorisasian Tingkat Variabel.....	60
TABEL 4.1	Kategori Skor <i>Full Day School</i> .....	71
TABEL 4.2	Proporsi Tingkat Stres Siswa <i>Full Day School</i> .....	71
TABEL 4.3	Kategori Skor <i>Half Day School</i> .....	72
TABEL 4.4	Proporsi Tingkat Stres Siswa <i>Half Day School</i> .....	73
TABEL 4.5	Group Statistic .....	74
TABEL 4.6	Independent Sample T-test .....	75

## DAFTAR FORMULA

FORMULA 3.1	SOLVIN .....	49
FORMULA 3.2	KORELASI <i>PRODUCT MOMENT</i> PEARSON.....	54
FORMULA 3.3	RELIABILITAS <i>ALPHA CRONBACH</i> .....	57
FORMULA 3.4.	STANDART DEVIASI .....	59
FORMULA 3.5	T-Test .....	60

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. ANGKET STRES SISWA
2. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS ANGKET STRES SISWA
3. ANGKET PENELITIAN STRES SISWA
4. DATA PENELITIAN
5. VALIDITAS DAN RELIABILITAS HASIL PENELITIAN
6. HASIL ANALISIS UJI PERBEDAAN (T-test)
7. SURAT KETERANGAN PENELITIAN
8. BUKTI PENELITIAN DARI SMA NURUL JADID
9. BUKTI KONSULTASI
10. DAFTAR JUMLAH SISWA SMA NURUL JADID
11. STRUKTUR ORGANISASI SMA NURUL JADID
12. TABEL T

## ABSTRAKSI

Badriyah, Nurul. 2007. **Perbedaan Stres Siswa Pada Sekolah *Full Day School* dan *Half Day School* di SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo.**

*SKRIPSI.* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

Dosen Pembimbing : Rahmat Azis M.Si.

Kata Kunci: Stress, *Full Day School*, *Half Day School*.

Persaingan yang sangat padat menuntut manusia untuk mempunyai keterampilan di segala bidang, sehingga dibutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas dan siap saing. Bagi sistem pendidikan dituntut untuk meningkatkan kualitas sebagai wadah individu menjadi *out put* yang bermutu, dari sekolah *full day school* dan *half day school*. Dengan berbagai sistem pendidikan tersebut tidak menutup kemungkinan dapat mengakibatkan efek negatif maupun positif bagi peserta didik terutama pada stres siswa. Maka dari itu dapat dirumuskan bagaimana tingkat stres siswa sekolah *full day school*, bagaimana tingkat stres siswa sekolah *half day school* dan bagaimana perbedaan tingkat stres siswa pada sekolah *full day school* dan *half day school*.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat stres siswa sekolah *full day school*, untuk mengetahui bagaimana tingkat stres siswa sekolah *half day school* dan untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat stres siswa pada sekolah *full day school* dan sekolah *half day school*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparatif dengan populasi seluruh siswa SMA Nurul Jadid yang berjumlah 1203 orang yang terdiri dari 313 orang siswa sekolah *full day school* dan 890 orang siswa sekolah *half day school*. Pengambilan sampelnya berupa *purposif sampling* dengan menggunakan rumus *Solvin* yang masing-masing jumlah sampel 100 orang dengan kelonggaran 10%. Metode pengumpulan datanya berupa angket dan analisa data yang digunakan adalah uji t-tes.

Berdasarkan hasil uji t-tes diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres siswa sekolah *full day school* dan *half day school*, dimana diketahui hasil t-hitung 1.682 lebih kecil dari pada t-tabel 1.9720 ( $t_{hit} 1.682 \leq t_{tabel} 1.9720$ ) artinya tidak ada perbedaan stres siswa sekolah *full day school* dan *half day school*.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Proses modernisasi seperti saat ini, dimana simbol-simbol zaman modern seperti yang ditampakkan oleh peradaban kota tumbuh sangat cepat, melampaui kemajuan manusianya, sehingga kesenjangan antara manusia dan tempat dimana mereka hidup sangat lebar, kesenjangan itu melahirkan usaha manusia untuk mampu mengejar perkembangan kemajuan tersebut.

Kemajuan arus globalisasi dan modernisasi, dihadapkan dengan masalah ini tidak sedikit orangtua mencari pendidikan yang terbaik bagi putra dan putri mereka agar dapat mengikuti perkembangan tersebut, sebagai generasi penerus dan sekaligus anugerah yang diserahkan kepada orang tua sebagai amanah anak berhak mendapatkan perlakuan yang terbaik, dalam segala hal bahkan dalam mengembangkan potensi yang ia miliki, remaja dan anak sebagai *agent of change* maka orangtua akan menaruh pengharapan yang penuh pada putra dan putrinya, baik pengharapan masa depan mereka, perekonomian dan peradaban untuk bangsa dan negaranya, oleh sebab itu orang tua memberikan pendidikan yang terbaik, mereka memilih lembaga pendidikan yang berkualitas agar dapat memberi bekal yang penuh untuk masa depan putra-putrinya.

Belajar adalah *key term* (istilah kunci) yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar sesungguhnya tak pernah ada

pendidikan, sebagai suatu proses, belajar hampir selalu mendapatkan tempat yang luas dalam berbagai disiplin yang berkaitan dengan upaya kependidikan. Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa, baik ketika ia berada disekolah maupun dilingkungan rumah atau keluarganya sendiri, berbagai jenis sekolah yang ada pada saat ini salah satunya adalah sekolah yang menerapkan sistem belajar sehari penuh (*full day school*) maupun yang bersistem hanya setengah hari (*half day school*).

Lembaga pendidikan formal diseleksi sebagai tempat belajar yang berkualitas dari sekolah favorite sampai yang eksklusif, tidak peduli dengan biaya yang akan dikeluarkannya, usaha ini dilakukan agar putra-putri mereka dapat bersaing di dunia modern kelak yang menjadi manusia yang mempunyai *skill* untuk bisa bertahan hidup di masa depannya.

Sistem *full day school* adalah salah satu inovasi baru dalam sistem pembelajaran, tujuan diadakannya sistem ini adalah untuk memberikan dasar yang kuat dalam belajar pada segala aspek yaitu perkembangan intelektual, sosial, ekonomi.

Perkembangan pendidikan di Indonesia sangat beragam dan mengalami beberapa inovasi ini karena tuntutan zaman yang semakin maju dengan diiringi perkembangan teknologi yang sangat cepat dan tak



terelakkan. Menurut Masruri Dalam pendidikan *full day school* memadukan tiga unsur sekaligus yaitu peranan sekolah, keluarga dan masyarakat. Dan bagi anak pendidikan ini memberikan keterpaduan yang seimbang antara ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. tetapi dengan adanya sistem *full day school* akan menyebabkan perubahan dalam seluruh komponen seperti waktu belajar yang lebih lama, memadukan berbagai kurikulum, kualifikasi guru dan memadukan aktifitas siswa sehari-hari dengan ajaran dikelas dan otomatis juga fasilitas dan dana.<sup>1</sup>

Sistem *full day school* adalah sistem pendidikan yang menerapkan kurikulum yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dan sumber daya manusia, disekolah ini disediakan berbagai macam fasilitas untuk belajar, dalam *full day school* tidak hanya akan mendapatkan ilmu umum tetapi juga ilmu agama, keseimbangan itulah yang ditawarkan dalam *full day school* selama sehari penuh dan berkesinambungan siswa dibimbing dan dibina secara akademis.<sup>2</sup>

Kurikulum yang dipakai meliputi kurikulum Depdiknas ditambah dengan kurikulum khas dari lembaga yang bersangkutan, adapun kurikulum khas tersebut meliputi kegiatan sehari-hari antara lain shalat berjama'ah, makan bersama, budaya antri, hafalan juz' Amma, dan do'a sehari-hari. Siswa-siswi *full day school* ini belajar dari hari sabtu sampai dengan hari kamis yang dimulai pada pukul 7.30 sampai dengan 16.00 sedangkan untuk hari jum'at libur, jadwal yang cukup padat ini menjadikan anak lebih banyak

---

<sup>1</sup> [http// www.Google.com/](http://www.Google.com/) Suara Merdeka. *Pendidikan Alternatif di Era Quantum*.28 November 2006.

<sup>2</sup> BPS (Buku Pedoman Siswa) SMA Nurul Jadid.,5-12.

menghabiskan waktunya didalam lingkungan sekolah dengan sistem ini, siswa akan mampu memadukan aktivitas sehari-hari dengan pengajaran di sekolah.<sup>3</sup>

Pelatihan kedisiplinan dalam *full day school* juga diterapkan agar siswa benar-benar menjadi seorang yang profesional disegala bidang, dengan waktu belajar yang begitu padat siswa siswi juga harus disiplin mengerjakan tugas-tugas dengan baik yang diberikan oleh guru dan mencari bahan pelajaran yang ditugaskan guru untuk mereka, mengingat sekolah dengan sistem *full day school* adalah sekolah favorite maka siswa di tuntut untuk menjadi yang terbaik dan mampu menangani tugas dengan baik.

Tersitanya banyak waktu di sekolah serta penambahan jam pelajaran yang sampai pada sore hari, mereka tidak kurang meluangkan waktunya untuk bermain, menonton TV dan berbagai macam kegiatan yang merugikan bahkan mereka sampai tidak mempunyai waktu senggang untuk sekedar melapas kejenuhan karena sepulang sekolah mereka dipenuhi oleh setumpuk tugas yang ia dapatkan dari sekolah, berbeda dengan sekolah setengah hari atau *half day school* sama halnya dengan *full day school* yaitu sistem belajar siswa bedanya terletak pada penggunaan waktu yang mana *full day school* dengan waktu yang lebih lama dari pada *half day school* dan juga penambahan waktu dan bobot pelajaran yang diterapkan juga berbeda.

Waktu bimbingan dan belajar *half day school* hanya berakhir sampai pada siang hari yang pada umumnya hanya sampai pada jam dua siang,

---

<sup>3</sup> [http://www.Google.com/Suara Merdeka](http://www.Google.com/Suara%20Merdeka) *Op.Cit.*

disbanding dengan *full day school* pada *half day school* ini siswa mempunyai banyak waktu untuk meluangkan pada hal-hal lainnya selain belajar, seperti misalnya bermain, banyak nonton TV dan lain-lain sesuai dengan yang mereka inginkan, kurikulum yang dipakai juga mengikuti kurikulum pada umumnya yaitu sistem KBK hanya saja perbedaannya terletak pada penambahan waktu dan jam pelajaran dalam sekolah dan kegiatan lainnya yaitu untuk *half day school* yang hanya dengan waktu tidak sedemikian padat *full day school*.

SMA Nurul Jadid adalah lembaga pendidikan yang menerapkan dua sistem belajar yaitu *full day school* dan *half day school* lembaga ini berdiri pada tahun 1970, saat ini telah terakreditasi dengan status disamakan, pada tahun sekitar 2001/2002 lembaga ini membuka SMA Unggulan yang bersistem belajar *full day school*. Dengan metode pembinaan belajar yang sinergis dan metode pembinaan yang diterapkan dengan student oriented yang menekankan siswa berperan aktif dalam proses belajar mengajar dengan visi dan misi membentuk kader penerus bangsa berilmu, beriman dan bertaqwa berakhlak mulia dan menghasilkan out put yang berkualitas maka bentuk pembinaan diseimbangkan antara pembinaan ilmu umum dan agama.<sup>4</sup>

Siswa disekolah menengah berada pada masa remaja, yang memiliki karakteristik perkembangan yang meliputi, aspek sosial, emosi,

---

<sup>4</sup> Mutiara Kenangan SMA Nurul Jadid 2005/2006.,10.

dan intelektual, pada masa remaja emosinya sangat sensitif dan temperamental reaktif dalam menghadapi peristiwa sosial.<sup>5</sup>

Perkembangan zaman yang begitu cepat membuat masalah remaja semakin kompleks, remaja masa kini tumbuh dalam dunia yang melaju dengan cepat tingkat stres pun semakin tinggi, tuntutan prestasi akademik disekolah, pergaulan, keluarga dan lingkungan yang seringkali membuat bosan, jenuh, tegang, marah stres dan depresi, stres terjadi pada siapapun, tidak memandang bulu, usia, jenis kelamin, agama, status sosial, maupun kebangsaan dan suku bahkan anak sekolah pun mengalami stres apalagi siswa remaja yang mana masa remaja adalah masa transisi, masa gejolak kecenderungan untuk stres sangat rentan dialami oleh remaja, kondisi suka dan duka yang datang silih berganti dalam kehidupan sehari-hari.

Berkaitan dengan kehidupan remaja, baik masa dan usia yang cenderung mengarah pada stress baik masalah teman sebaya, sekolah, lingkungan keluarga, dan kepadatan kegiatan, sebagian dari mereka bisa mengatasi masalah dan survive dengan situasi stress, akan tetapi tidak sedikit yang beralih ke perilaku negatif, kekerasan, keluhan berbagai penyakit fisik ataupun psikis, dan bunuh diri, stres terjadi dan dialami oleh semua orang tidak mengenal jenis kelamin datangnya kapan saja tidak mengenal status sosial begitu juga dengan siswa *full day school* SMA Nurul Jadid berdasarkan hasil observasi ditemukan adanya gejala-gejala stres yang dialami siswa *full day school* ini berbentuk rawannya siswa mengalami

---

<sup>5</sup>Nurjannah, "Eksistensi Guru, Siswa dan Kurikulum di Sekolah Menengah, *El\_Harakah (Jurnal Studi Islam dan Kebudayaan)*, 1(Januari-April, 2006),75-76.

sakit, tidak jarang mengalami sakit yang tidak beralasan, merasa pusing dan lain sebagainya, kemungkinan ini terjadi karena adanya tekanan dari dalam dan luar diri individu diantaranya teman sebaya, keluarga, dan bahkan dari kepadatan kegiatan fenomena ini kerap kali terjadi sehingga siswa sering mengalami pusing.

.....Menurut Lazarus dan Folkman dengan teori transaksional stres menurut mereka sebagai tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, bahwa jika tuntutan itu lebih besar daripada kesanggupan seseorang untuk melawannya maka ia akan mengalami stres.<sup>6</sup>

Tuntutan waktu, padatnya kegiatan, deadline tugas yang diberikan oleh guru dengan kemampuan yang terbatas akan menyebabkan stres pada siswa, ketidak sanggupan siswa dalam menyelesaikan setumpuk tuntutan akan menyebabkannya mengalami gejala stres diatas.

Stres merupakan hal yang tak terhindar dalam hidup, setiap orang pernah dan akan mengalaminya, bahkan pada saat ini tidak sedikit orang yang menderitanya, stress datang kapan saja tidak mengenal waktu dan tempatsiapun dalam bentuk tertentu dalam kadar berat-ringan yang berbeda, dalam jangka panjang-pendek tidak akan sama, tidak seorangpun dapat menghindari dari padanya. Karena tak seorang pun yang tak pernah mengalami stress sama sekali, stress bukan hanya ditimbulkan oleh penyakit serius, luka fisik, atau mental yang parah. Dan stress tidak selalu negatif Ia adalah bumbu kehidupan karena emosi atan aktivitas apapun bisa

---

<sup>6</sup>Abdullah Bin Abbas, *Kiat Mengatasi Stres Anak (Melalui Sikap Kasih Sayang Orang Tua)*. (Jakarta: Restu Agung, 2007), 4.

menimbulkan stress, stress merupakan respon tubuh terhadap apa yang terjadi disekeliling.<sup>7</sup>

Dalam kehidupan modern dikota, banyak orang yang menghadapi stres yang dapat mengganggu keharmonisan hidup, stres didefinisikan sebagai kondisi tertekan secara psikis yang disebabkan pengalaman fisik ataupun psikis yang tidak menyenangkan. Istilahnya "stresor", respon atas stres dapat berupa kimiawi dalam tubuh, meningkatkan hormon adrenalin, munculnya ketegangan dan kecemasan.<sup>8</sup>

Orang yang mengalami stress bisa menjadi gelisah dan khawatir, mereka sering mudah marah dan agresi, tidak dapat relaks, stress juga merupakan faktor utama penyebab penyakit diantaranya pusing, maag dan asma, bahkan ahli ilmu kulit mengungkapkan bahwa stress menyebabkan berbagai macam penyakit kulit diantaranya seperti gatal-gatal dan radang kulit. stress juga tidak hanya mempengaruhi badan tetapi juga pikiran dan perasaan, kadang-kadang kita melampiaskan kepenatan pada orang lain misalnya memarahi orang disekitar kita.

Stres yang lama dapat berakibat fatal, penderita tidak dapat menjadi segar kembali bila stres menerpa terus-menerus sepanjang hari. Jiwa mungkin akan berubah, depresi dan tidak mempunyai harapan, mudah tersinggung, dan berbuat tanpa akal sehat, perubahan yang dialami tersebut mungkin disebabkan banyak hal, baik itu sederhana maupun kompleks, bila

---

<sup>7</sup> Mahsun, *Bersahabat Dengan Stres* (Yogyakarta: Prisma Media),.12.

<sup>8</sup>Ibid.,12.

kita mempunyai masalah fisik atau konflik, stres dapat menambah penderitaan.

Sesuai dengan paparan di atas bahwa banyak hal yang dapat mengakibatkan timbulnya stres ini terjadi dan dialami oleh semua orang tidak mengenal jenis kelamin, usia, dan status sosial bahkan siswa *full day school* dengan berdasarkan observasi yang peneliti lakukan bahwa banyaknya siswa mengalami gejala-gejala stres seperti pusing, sakit maag dan gatal-gatal, stres ini terjadi disebabkan karena adanya tekanan dari luar dan dari dalam dirinya diantaranya karena teman sebaya, keluarga, dan bahkan dari kepadatan kegiatan yang dijalani oleh individu, berkaitan dengan sekolah *full day school* dimana stres siswa timbul karena begitu banyaknya kegiatan yang mana siswa menghabiskan waktunya dalam lingkungan sekolah.

## **B. Rumusan Masalah**

Sistem *full day school* adalah sistem pendidikan yang menerapkan sekolah sehari penuh, dengan sistem ini diharapkan untuk bisa mengembangkan kemampuan dan potensi siswa, tapi yang menjadi pertanyaannya adalah apakah penerapan *full day school* memang benar-benar membantu siswa atau sebaliknya berpengaruh negatif yang meningkatkan stress pada siswa? Maka dari itu rumusan masalah yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres siswa *full day school* ?
2. Bagaimana tingkat stres siswa *half day school* ?

3. Bagaimana perbedaan tingkat stres siswa pada penerapan *full day school* dan *half day school* ?

### **C. Tujuan**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat stress siswa *full day school*.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat stress siswa *half day school*.
3. Untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat stres siswa pada *full day school* dan *half day school*.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berpijak pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat secara teoritis maupun praktis dalam rangka aplikasinya dalam dunia akademik maupun dalam masyarakat. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk penambahan khazanah keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan.

#### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumbangan informasi yaitu:



a. Bagi siswa

Mampu memberi sumbangan wacana praktis tentang bagaimana siswa mengetahui dan memahami tentang sistem belajar baik dengan penerapan *full day school* maupun sekolah dengan penerapan *half day school* serta kegiatan didalamnya, memberi sumbagan kepada siswa khususnya untuk memahami baik dari kajian stres, tingkat stres maupun stres yang dialami.

b. Bagi lembaga pendidikan

Mampu memberikan masukan positif bagi lembaga untuk digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memperbaiki masalah yang berkaitan dengan belajar, khususnya tentang kondisi tingkat stres yang dialami siswa.

c. Bagi pengajar

Dapat memberikan masukan bagi pengajar dan mengatasi anak didiknya dengan menggunakan metode belajar yang variatif dan menyenangkan untuk mengurangi tingkat stres pada siswa.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Full day school*

##### 1. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain yang digunakan peneliti sebagai penunjang dan memperkuat sekaligus untuk membandingkan hasil penelitian yaitu berdasarkan penelitian terdahulu.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Chintami, menemukan adanya perbedaan tingkat motivasi belajar siswa dengan menggunakan metode t-tes yang menunjukkan bahwa tingkat motivasi belajar siswa *full day school* berbeda dengan tingkat motivasi belajar siswa *half day school*, analisis ini terdapat perbedaan yang signifikan ( $t$ -hitung = 2,689) ( $t$  – table = 2,000) jika dilihat dari jenisnya dimana motivasi belajar siswa *full day school* lebih tinggi (= 121,82) dari pada motivasi belajar siswa *half day school* (115,95).<sup>9</sup>

Peneliti yang dilakukan oleh Nurhayati, menemukan bahwa pelaksanaan *full day school* di MTS Surya Buana berjalan dengan baik, hal ini dapat dilihat dari keaktifan siswa (kedisiplinan) juga bisa dilihat dari mutu pendidikan yang terus meningkat dari tahun ke tahun, bahkan pada UAN 2004/2005 meraih nilai NEM tertinggi se kabupaten Malang. analisa

---

<sup>9</sup> Ike Chintami. "Perbedaan Tingkat Motivasi Belajar Siswa *Full Day School* dan *Half Day School* (di MTsSurya Buana Malang dan MTs Nahdhatul Ulama Kepuharjo Karang Ploso Malang)," *Skripsi* (Malang: UIN Malang, 2007).

data dari hasil angket adalah dengan menggunakan teknik prosentase dengan rumus  $P = F/N \times 100 \%$ .<sup>10</sup>

Beberapa persamaan penelitian terdahulu yang dilakukan orang lain dengan penulis yaitu terletak pada :

Chintami, persamaanya terletak pada variable bebas *full day school*, metode kuantitatif dan analisa data dengan uji t-tes, sedangkan dalam penelitian Nurhayati, persamaanya terletak pada variabel bebas (independen) yaitu *full day school* dan kegiatan didalamnya dengan variabel bebas dalam penelitian ini. dan metode menggunakan kuesioner.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penulis yaitu :

Perbedaan dalam Penelitian Chintami terletak pada variabel terikatnya (dependen) yaitu motivasi belajar siswa, dan perbedaan dalam Penelitian Nurhayati terletak pada variabel terikatnya yaitu kedisiplinan dan mutu pendidikan.

Kelemahan dari penelitian diatas terletak pada hasil penelitian yang hanya memaparkan keunggulan yang didapat pada *full day school* sedangkan ketidak efektifannya dari *full day school* tersebut tidak di ungkapkan, sedangkan pada penelitian ini mengungkap dari ketidak efektifan dari sistem *full day school* tersebut, yaitu berkaitan dengan efisiensi waktu, dana dan kondisi siswa yaitu stres.

---

<sup>10</sup> Lilik Nurhayati. "*Full day school* dan Peranannya Kedisiplinan di MTs Surya Buana" *Skripsi* (Malang:UIN Malang 2005).

## **2. Pengertian *Full Day School***

Perubahan sosial budaya yang sedang terjadi di masyarakat kita, dari masyarakat agraris menuju masyarakat industri. Perubahan tersebut di atas jelas sangat berpengaruh pada pola pikir dan pola pandang masyarakat kita. Kemajuan sains dan teknologi yang begitu cepat perkembangannya terutama teknologi komunikasi dan informasi. Lingkungan kehidupan perkotaan yang menjurus ke arah individualisme. Dari latar belakang ini maka diterapkan sistem pendidikan dengan *full day school* untuk dapat mengikuti perkembangan zaman.

*Full day school* dalam kamus bahasa Inggris *full* yang berarti penuh *day* yang berarti hari dan *school* berarti sekolah.<sup>11</sup> maka kesimpulannya adalah sekolah sehari penuh atau *full day school*. Sistem belajar sehari penuh/*full day school*, dari jam 7.30 - 15.40, siswa didampingi dibina secara akademis. dengan sistem ini, siswa akan mampu memadukan aktivitas sehari-hari dengan pengajaran di sekolah. dan akan menyebabkan perubahan seluruh komponen di sekolah. Seperti waktu belajar yang lebih lama, memadukan berbagai kurikulum, kualifikasi guru, memadukan aktivitas sehari-hari dengan ajaran di kelas, dengan sistem ini Siswa tidak hanya memiliki pengetahuan dengan prestasi yang baik, tetapi sekaligus mampu hidup bermasyarakat. yang utama, mampu menjawab tantangan zaman.

Menurut Yusuf *full day school* sebagai sistem pendidikan yang tidak hanya memiliki pengetahuan umum melainkan keseimbangan antara

---

<sup>11</sup> John M.Echol & Hasan Sadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia 1996).,165, 259, 504.

ilmu umum dan ilmu agama, dengan sistem ini juga anak akan mudah dikontrol, diarahkan yang bertujuan untuk mengefektifkan dan mengefisienkan pendidikan, selain mendapatkan ilmu keterampilan yang menunjang keahlian, peserta didik juga mendapatkan *life skill* seperti budi pekerti dan akhlak yang baik. Dalam pendidikan ini juga siswa akan mendapat kebebasan dalam memilih berbagai kegiatan non kulikuler yang sesuai dengan minatnya, dengan lamanya jam belajar dan waktunya disekolah maka akan terjadi komunikasi yang lebih baik antara guru dan murid.<sup>12</sup>

Selain dampak positif yang ditimbulkan, dalam sistem ini juga terdapat dampak negatif yaitu dengan mewajibkan civitas akademik terutama siswa berada dalam sekolah dan mengikuti semua kegiatan dari pagi hingga sore, tidak menutup kemungkinan siswa akan lelah karena sebagian besar waktu banyak digunakan untuk beraktifitas belajar sehingga waktu istirahatpun tidak sebanding dengan waktu kegiatan yang dilakukan.

Konsep *full day school* juga harus tetap mengikuti kebutuhan anak yang tidak hanya dari segi kognitif, afektif, dan psikomotoriknya saja, tetapi juga kebutuhan psikisnya, yaitu untuk merasa aman, nyaman sehingga tidak menyebabkan stres yang berkepanjangan.<sup>13</sup>

Cara ini bila terus dilaksanakan setiap hari, maka kondisi siswa akan menjadi kurang fit dalam belajar, sehingga kemungkinan besar masukan

---

<sup>12</sup>Depdikbud "*Uji Coba Full Day School* [http// html.doc. www. Google.com / KOMPAS](http://html.doc.www.Google.com/KOMPAS),(di akses pada 28 November 2006).

<sup>13</sup>Andrini susi, *Pilih Sekolah "Full Day" atau "Reguler"* .Bali Post Edisi Minggu:<http://www.google.com>.(diakses pada 12 juni 2007)

informasi pelajaran yang disampaikan banyak tidak terserap ke otak siswa, hal ini akan merugikan semua pihak yang khususnya siswa. Banyaknya waktu yang dihabiskan dalam sekolah dan dengan kegiatan sehari-hari dalam lingkungan sekolah kemungkinan besar siswa kurang bisa bersosialisasi dengan dunia luar juga hubungan emosional siswa dengan keluarga juga akan jauh dan kurang harmonis.

Proses belajar *full day school* berada dalam kelas dengan sistem belajar sinergis dengan metode pembinaan adalah *student oriented*, yang mana peran siswa betul-betul ditekankan untuk mewujudkan kreatifitas siswa masing-masing baik melalui belajar kelompok, diskusi penelitian dan sebagainya.<sup>14</sup>

### **3. Pelaksanaan *Full Day School***

program *full day school* dan pembinaan terhadap peserta didik berlangsung dan terlaksana selama 24 jam dan berkesinambungan antara pembinaan sekolah dan asrama, adanya pembinaan dalam bidang keagamaan dalam *full day school* diharapkan agar peserta didik mengetahui, menghayati, dan mengamalkan ajaran islam dengan baik dan benar, target dasar yang ingin dicapai adalah penguasaan ibadah-ibadah yang bersifat fardlu 'ain, ibadah yang sifat kemasyarakatan dan penguasaan baca tulis Al-Qur'an.<sup>15</sup>

Sistem *full day school* dengan pengemasan cara belajar yang berorientasi pada mutu pendidikan, berlangsung sehari penuh dengan

---

<sup>14</sup>BPS. *Op. Cit.*,3.

<sup>15</sup> BPS. *Op.Cit.*,5&12.

penggunaan kurikulum berbasis kompetensi. dalam *full day school* ini diterapkan pelajaran agama secara mendalam serta cara bagaimana mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sistem *full day school* merupakan pengembangan dari kurikulum yang sudah ada, dengan lamanya waktu belajar siswa maka diperlukan modifikasi pada kurikulum nasional, sehingga dapat sesuai dengan tambahan jam belajar yang lebih banyak tersebut dan dapat mencerminkan ciri khas dari sekolah yang bersangkutan.<sup>16</sup>

tujuan yang ingin dicapai dalam proses belajar mengajar *full day school* yaitu membekali siswa secara keilmuan agar menjadi siswa yang memiliki standart kecakapan hidup yaitu kecakapan personal, kecakapan berfikir, kecakapan social, kecakapan akademi dan kecakapan vakasional. Mendidik siswa menjadi siswa yang mandiri dengan bekal keterampilan berbahasa arab, inggris dan komputer. Menyiapkan *out put* yang mampu mengabdikan melalui pengabdian mengajar ilmu agama dilingkungan masyarakat mengingat karakteristik yang berdasarkan aspek histories bahwa SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo lahir dan besar oleh masyarakat. Mempersiapkan siswa agar mampu bersaing memperoleh kesempatan belajar pada pendidikan tinggi melalui program beasiswa, mempersiapkan siswa setelah lulus dapat melanjutkan pada pendidikan yang favorit baik dalam negeri maupun luar negeri. pendidikan yang dapat memberi keseimbangan antara ilmu pengetahuan dan agama.

---

<sup>16</sup> Nurhayati. *Op. Cit.*,59-60.

sekolah saat ini banyak yang menggunakan program *full day*. Program ini adalah proses pembelajaran dilaksanakan sehari penuh di sekolah yang dilaksanakan oleh pihak sekolah. Dengan kebijakan seperti ini maka waktu dan kesibukan anak-anak lebih banyak dihabiskan di lingkungan sekolah dari pada di rumah. Anak-anak dapat berada di rumah lagi bila menjelang sore.

Alasan positif yang dapat dikemukakan bila program *full day* dilaksanakan, yaitu anak-anak akan menghabiskan waktunya hampir sehari penuh bersama guru dan temannya, yang kemudian dapat membentuk tata pergaulan dan ukhwah dalam suasana interaksi dan sosialisasi yang bernuansa akademis. di samping itu, anak didik juga terhindar dari kegiatan yang kurang bermanfaat diluar rumah ataupun sekolha. *fullday school* sebagai salah satu model alternatif untuk menghindarkan siswa dari pengaruh negatif di luar sekolah. Tujuan dari sistem ini untuk memberikan dasar yang kuat dalam belajar disegala aspek perkembangan yaitu pengembangan intelektual, fisik, sosial dan emosional. Agar semua dapat terjangkau oleh pendidik.<sup>17</sup>

Sedangkan dampak negatif program *full day* yang dikemukakan adalah, anak didik akan kelelahan setiba di rumah, kemudian tidur, dan malamnya pun mereka dituntut untuk belajar. Artinya, tidak efektifnya waktu di rumah untuk anak-anak. Oleh sebab itu di sini dituntut kearifan para orang tua di rumah. Meskipun program *full day* dinilai lebih banyak

---

<sup>17</sup>Budi Asyhari Afwan, *Gagas Fullday School@kompacyber.com*.(diakses pada 28 November 2006).



manfaatnya, karena terus di praktekkan, Alasan lain dari perlunya program *full day* adalah untuk memacu perkembangan sumber daya manusia

Konsekwensi dari diadakannya program *full day* itu adalah, anak didik akan jauh dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk berinteraksi dengan realitas kehidupan yang seharusnya ia hadapi. Dengan demikian dapat dibayangkan, program *full day* akan melahirkan produk anak didik yang jauh dari kehidupan nyata. Sadar dengan urusan akademis tapi jauh dengan urusan dunia luarnya. Cakap dengan bidang keilmuannya tetapi tidak kritis dengan fenomena yang terjadi di sekitar lingkungannya.<sup>18</sup>

Berdasar pendapat para tokoh di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *full day school* adalah sekolah seharian penuh dari pagi hari sampai sore hari yang penerapannya menggunakan cara student oriented yaitu peran siswa sangat di tekankan untuk mewujudkan kreatifitas siswa masing-masing baik melalui belajar kelompok, diskusi penelitian dan sebagainya. Selain itu program *full day school* juga tidak efektif bagi kondisi psikis siswa.

## **B. *Half day school***

*Half day school* berasal dari bahasa ingris, yang artinya *half* setengah dan *day* artinya hari sedangkan *school* artinya sekolah.<sup>19</sup> jadi dapat disimpulkan dengan sekolah setengah hari, sekolah ini merupakan

---

<sup>18</sup>Lindus Yardi, *Sekolah Kehidupan Berbasiskan Realitas (Mengkritisi Program Sekolah Full day)*. <http://www.Google.com>, (diakses pada 9 Juni 2007).

<sup>19</sup>Echol, *Op.Cit.*, 165, 286, 504.

sama dengan sekolah reguler lainnya yaitu dengan proses belajar yang berlaku dari jam 7.15 sampai pada jam 14.00 bedanya hanya selisih jam lebih singkat dari *full day school*.

Pengaturan jadwal mata pelajaran dalam *half day school* ini disesuaikan dengan guru fak dalam masing-masing pelajaran, sehingga yang paling utama dalam model *half day school* adalah pengaturan jadwal dengan guru-guru yang benar-benar paten dalam mata pelajarannya.<sup>20</sup>

Proses belajar *half day school* berada dalam kelas juga dengan sistem belajar sinergis dengan metode pembinaan adalah *student oriented*, yang mana peran siswa betul-betul ditekankan untuk mewujudkan kreatifitas siswa masing-masing baik melalui belajar kelompok, diskusi penelitian dan sebagainya.<sup>21</sup>

Proses belajar mengajar *half day school* pada dasarnya sama dengan sekolah-sekolah lainnya, sebab pendidikan menjadi tanggung jawab besar antara guru dan murid, proses ceramah dan diskusi ini tidak boleh menjadi proses yang hegemonis dan dominatif yang berpihak pada guru, namun haruslah menjadi sebuah motivasi munculnya kesadaran-kesadaran kritis baik dari guru ataupun murid khususnya. Sehingga proses ini akan senantiasa merefleksikan antara pengalaman murid dan guru, disini guru menyajikan pelajarannya kepada murid sebagai bahan pemikiran mereka

---

<sup>20</sup>Chintami, *Op. Cit.*, 44.

<sup>21</sup>BPS, *Op. Cit.*, 3.

dengan menguji kembali pemikirannya terdahulu ketika murid mengemukakan hasil pemikirannya sendiri.<sup>22</sup>

Sekolah *half day school* juga telah menawarkan berbagai sarana dan prasarana, dan berbagai metode pengajaran untuk memfasilitasi siswa. Tujuan yang diharapkan pada seluruh sekolah adalah untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam setiap mata pelajaran sehingga kerja sama guru dan siswa harus berkaitan.

## C. Stres

### 1. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah menemukan adanya perbedaan tingkat kecemasan menghadapi ujian penelitian dengan teknik analisa data menggunakan uji T-tes diperoleh hasil yang sangat signifikan ( $t= 3.550 = p.0.001$ ) dari hasil penelitian maka terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kedua santri dimana santri lama memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi ( $X= 98.269$ ) santri baru ( $X= 90.007$ ).<sup>23</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Zamralita, menemukan adanya Korelasi antara stress lingkungan dengan coping yang berfokus pada

---

<sup>22</sup>Chintami, *Op. Cit.*, 45.

<sup>23</sup> Uswatun Hasanah, "Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Diniyah Antara Santri Lama dan Santri Baru dalam Menghadapi Ujian Diniyah dipondok Pesantren Nurul Ulum Malang", *Skripsi* (Malang:UIN Malang 2004)

masalah +0,237, dengan tingkat signifikansi 0,05. hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif antara stres lingkungan dengan perilaku coping.<sup>24</sup>

Persamaannya pada penelitian Hasanah, terletak pada variabel terikat (dependen) yaitu kecemasan yang merupakan salah satu bentuk dari stres, metode menggunakan kuesioner. Sedangkan Zamralita, persamaannya terletak pada variabel bebasnya dengan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu stres lingkungan yang disebabkan oleh kesibukan sehari-hari.

Perbedaan dalam Penelitian Hasanah, terletak pada variable bebasnya santri. Sedangkan Perbedaan dalam Penelitian Zamralita, terletak pada variabel terikatnya yaitu perilaku coping

## 2. Kajian Teori

Para ahli stress menyatakan, Han Selye 1976 ia lebih menfokuskan perhatiannya kepada reaksi manusia terhadap stressor yang ia namakan GAS (General Adaptation Syindrom) yaitu yaitu mekanisme respon tipikal tubuh dalam merespon rasa sakit, ancaman atau stressor lainnya

.....Menurutnya Gas ini terdiri dari tiga tahap antara lain adalah reaksi alarm yang terjadi pada saat organisme merasakan adanya ancaman, lalu merespon dengan *fight* atau *flight*, *resistence* yang terjadi jika stres itu tidak berhenti dan *exbation* yang terjadi apabila stres tidak berhenti lebih dari periode waktu tertentu, yang menyebabkan organisme mengalami sakit.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Zamralita, "Hubungan antara Stres Lingkungan dengan Perilaku Coping Suatu Studi Pada Masyarakat di Salah Satu RW, Kelurahan Kalianyar Kecamatan Tambora Jakarta Barat," *Skripsi* (Jakarta: Tarumanagara 2003).

<sup>25</sup> Abbas, *Op. Cit.*, 3-6.

.....Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai akibat tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, dengan kata lain bahwa jika tuntutan itu lebih besar dari pada kesanggupan seseorang untuk melawannya maka ia akan mengalami stres

.....Menurut Hawari stres bisa diartikan sebagai reaksi fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi.

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon fisik manusia dalam menghadapi tekanan dan tuntutan atau stimulus dari luar individu (stressor) yang membuatnya terancam oleh stimulus tersebut.

Stres dapat melanda semua orang, tidak mengenal status sosial , ekonomi, agama, ras dan suku, kata stres berasal dari bahasa latin yaitu yaitu stringere yang berarti "menarik dengan kuat atau menjepit", stres bisa berasal dari diri sendiri dan dari luar diri yaitu: faktor lingkungan, stres merupakan fenomena yang sangat kompleks dan unik sehingga banyak para ahli mendefinisikannya beragam. Stres dalam arti luas adalah kejadian yang merugikan sehingga menimbulkan respon individual, dan stres juga merupakan situasi dimana seseorang perlu menyesuaikan diri dan membuat perubahan dalam rutinitas normalnya, perubahan-perubahan itu bisa dalam bentuk psikologis, fisiologis atau sosial. Stres telah digunakan sejak awal tahun 1900- an untuk menggambarkan situasi yang menimbulkan perubahan secara fisik dan psikis dalam diri manusia.

Stres mempunyai arti yang berbeda-beda bagi masing-masing individu. Kemampuan setiap orang beraneka ragam dalam mengatasi

jumlah, intensitas, jenis dan lamanya stres. Stres merupakan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara stimulasi dan respon. Jadi stres adalah konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik yang berlebihan pada seseorang.

Stres telah menjadi nama yang dikenal luas, tetapi apa sebenarnya stres itu? dan apa pengaruhnya pada manusia, bagaimana untuk dapat mengetahui stres?. Stres mempunyai banyak arti, tetapi banyak orang yang berfikir stres merupakan tuntutan hidup, secara teknis tuntutan ini dinamakan " stresor".<sup>26</sup>

Stres merupakan sebuah kondisi dinamis dimana seseorang dihadapkan pada konfrontasi antara kesempatan, hambatan, atau permintaan akan apa yang diinginkan dan hasilnya dipersepsikan tidak pasti dan penting, definisi ini cukup rumit namun pada dasarnya ada tiga kriteria penting dari stres yaitu adanya kesempatan, adanya hambatan dan adanya demand (rasa tidak memiliki sesuatu yang diinginkan).<sup>27</sup>

Stres muncul dari masalah yang cukup serius; stres terjadi dengan kadar dan cara yang berbeda bagi setiap orang, stres juga sering memunculkan gejala-gejala fisik, dan tidak semata-mata berkaitan dengan kejiwaan.

Stres merupakan reaksi normal pada setiap orang dari segala usia, ini disebabkan oleh naluri tubuh untuk melindungi diri dari tekanan emosi,

---

<sup>26</sup> Charlesworth dan Nathan, *Manajemen Stres dengan Teknik Relaksasi*, (Jakarta: Abdi Tandur 1996), 20.

<sup>27</sup> John Suprihanto dkk. *Perilaku Organisasional*, (Yogyakarta: Aditya Media. 2003), 62

tekanan fisik, situasi ekstrim, atau bahaya yang mengancam. Stres muncul sebagai reaksi alami tubuh terhadap tegangan, tekanan dan perubahan dalam kehidupan, Stres merupakan fakta kehidupan yang bisa dialami kapan dan dimanapun, dalam kehidupan sehari-hari seseorang sering menghadapi masalah yang mempengaruhi kehidupannya, upaya penyesuaian diri secara mental berlebihan bisa memunculkan keluhan fisik yang tidak nyaman.<sup>28</sup>

Semua penelitian yang telah dilakukan tentang respon tubuh terhadap stres menunjukkan kesimpulan yang sama: semua respon tubuh terhadap stres tampaknya bersifat universal. Penyebab stres bisa saja berbeda dan tingkat serta akibat stres bisa bervariasi pada tiap orang tapi respon pada umumnya adalah sama jika penyebab stres memiliki dampak negatif, Walter Canon dalam Bob losyk menjelaskan tentang respon biologis terhadap stres pada tahun 1920-an sebagai "respon tempur atau kabur."<sup>29</sup>

Selama berlangsungnya respon tempur kabur ini, kelenjar-kelenjar adrenal memompakan hormon adrenalin kedalam aliran darah untuk mempersiapkan tubuh terhadap ancaman. Hormon-hormon lain seperti *corticosteroids*, juga dilepaskan kedalam aliran darah untuk memobilisasikan tubuh dan memperbesar tingkat energi. Jantung berpacu lebih cepat dan menambah suplai darah dan aliran oksigen kedalam otot. Tekanan darah menyentak, nafas semakin memburu, tapi tiap tarikan nafas mungkin menjadi lebih pendek, laju penyerapan dalam sistem pencernaan mulai melambat sehingga tubuh dapat mengalihkan gula dan lemak yang

---

<sup>28</sup> Mahsun., *Op. Cit.*, 6.

<sup>29</sup> Boblosyk. *Kendalikan Stres Anda ! Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja* (Jakarta:Gramedia 2007)...12.

dibutuhkan oleh otot untuk menjadi energi. Selanjutnya kita meningkatkan kekuatan otot pada saat tubuh bersiap-siap untuk melakukan aksi, pengeluaran keringat meningkat dalam rangka menjaga kenormalan suhu tubuh

Menurut Selye 1976, respon fisik dan mental memiliki tiga tahapan spesifik; reaksi peringatan, pertahanan, dan penghabisan, dalam tahap peringatan tubuh dihadapkan pada penyebab stres, orang menjadi bingung dan kehilangan arah. Tubuh mempersiapkan dirinya melawan stres dengan mengirimkan hormon-hormon berguna dalam darah, akibatnya detak jantung dan pernafasan meningkat, ditambah dengan semakin menegangnya otot-otot pada saat tubuh bersiap-siap melakukan aksi. Gerakan pertahanan ini membantu kita agar dapat bertahan terhadap faktor penyebab stres yang dihadapi.

Dalam tahap pertahanan, hormon-hormon dalam darah tetap pada tingkat tinggi. Tubuh menyesuaikan diri untuk melawan stres, penyesuaian ini bisa saja hanya terjadi di dalam sebuah organ tubuh tersendiri maupun sistem organ secara menyeluruh, jika stres tingkat tinggi terus berlangsung, keadaan ini sering kali berakibat pada timbulnya penyakit dalam sebuah organ atau sistem tubuh, tingginya tingkat stres ini juga menyebabkan seseorang menjadi gugup, lelah dan sering marah-marah.

Tahap terakhir, penghabisan, adalah tahap dimana jika stres bisa berlangsung, jaringan dan sistem organ tubuh bisa rusak. Dalam jangka waktu yang panjang, keadaan ini bisa menimbulkan penyakit atau kematian.



Selye menyimpulkan, tiap orang hanya memiliki sejumlah terbatas energi untuk beradaptasi terhadap stres, begitu energi tersebut habis kita harus menemukan cara untuk mengisinya kembali, atau kelelahan dan kematian akan segera terjadi.<sup>30</sup>

Remaja masa kini tumbuh dalam dunia yang melaju dengan cepat, harus sekolah setiap hari, mengikuti ujian, mencari kerja, dan menghadapi berbagai pengaruh kehidupan keluarga dan lingkungan sosial, lengkap dengan semua perubahan yang terjadi pada kondisi fisik dan emosi mereka. Akibat yang muncul dari kondisi ini adalah perasaan bosan, jenuh, tegang, marah, stres, depresi, atau bahkan bunuh diri.

Reaksi terhadap berbagai macam stres sebenarnya sama, Han selye dalam Mahsun; ketika dihadapkan pada situasi stres, tubuh akan meresponnya. Respon tubuh ini berlangsung dalam dua tahap, yaitu tahap pertama keterkejutan, yang berupa reaksi spontan tubuh terhadap tekanan yang tiba-tiba muncul, reaksi ini antara lain berupa detak jantung yang tidak teratur, suhu tubuh menurun, tekanan darah turun, dan otot-otot mengendur. Kemudian dalam tahap melawan keterkejutan, reaksi tubuh berkebalikan dari yang tadi dan menyiapkan diri untuk membela diri, kini jantung berdebar cepat, suhu tubuh naik, dan otot-otot pulih kembali, sehingga siap melakukan aksi, banyak orang menyebut hal ini sebagai reaksi "lawan atau

---

<sup>30</sup> Ibid.,14.

lari" (*fight or flight*); reaksi untuk melawan kembali apa yang akan membahayakan diri.<sup>31</sup>

Dalam penjelasan secara ilmiah, stres tampil sebagai reaksi tubuh terhadap apa saja yang tengah berlangsung (stresor). Dalam tahap melawan ini, yang terjadi pada kebanyakan situasi yang sangat menimbulkan stres, muncul gejala-gejala sebagai berikut: pupil mata melebar, detak jantung meningkat, nafas lebih cepat otot-otot tubuh mejadi lebih tegang, dan lebih banyak darah yang mengalir dari perut dan organ pencernaan lainnya lalu dikirimkan ke otot-otot untuk memasok tenaga ekstra untuk melakukan lawan atau lari itu.

Stres yang terjadi pada anak berasal dari lingkungan intern rumah, sekolah, dan teman sebaya misalnya stres yang berasal dari lingkungan rumah adalah kurang curahan kasih sayang dari kedua orang tua, adanya perubahan status keluarga misal dari serba kecukupan menjadi serba kekurangan, meninggalnya salah satu orang tua terutama ayah atau ibu, sedangkan sumber stres yang datang dari lingkungan sekolah adalah sikap dan perlakuan guru yang kasar, kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan terlalu padatnya kegiatan disekolah.<sup>32</sup>

Stres pada masa remaja biasanya yang menjadi sumber penyebab adalah konflik atau pertentangan antar dominasi, peraturan atau tuntutan keluarga (orang tua) dengan kebutuhan remaja untuk menjadi manusia bebas, tidak sedikit penyesuaian remaja yang negatif merupakan pernyataan

---

<sup>31</sup>Mahsun, *Op. Cit.*,13.

<sup>32</sup>Abbas,*Op. Cit.*,7.

dari upaya-upaya dalam rangka mendapatkan kebebasan itu, fenomena-fenomena umum dari kesulitan penyesuaian diri remaja ini antara lain ialah : membolos sekolah, berbohong, dan bersikap keras kepala atau melawan orang tua.<sup>33</sup>

### 3. Ciri Dan Jenis Stres

Humphrey 1999 (dalam Rahmah).<sup>34</sup> mengemukakan beberapa gejala awal yang diakibatkan oleh stres yaitu dari gejala perilaku, emosi, kognitif, dan fisik, gejala perilaku orang akan mudah gugup, penyalahgunaan obat, mudah marah, hilang semangat, tidak senang diam, perilaku impulsif dan lain sebagainya. Untuk gejala emosi seseorang akan mudah gelisah, selalu sensitif dengan kritikan, mudah tersinggung, apatis, merasa bersalah dan frustrasi dan untuk gejala kognitif seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, sulit mengingat, khawatir dengan pelaksanaan tugas dan apatis. Untuk gejala fisik seseorang akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mulut kering, penyempitan pupil mata, sakit perut, sakit kepala, dan panas dingin.

Setiap masalah yang dihadapi bersifat sangat spesifik, akan tetapi semua masalah yang ada (stres) secara umum dikelompokkan kedalam dua sumber yaitu masalah yang terjadi diluar diri, dan masalah yang terjadi

---

<sup>33</sup>Ibid.

<sup>34</sup>Erlina Rahmah, "Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Siswi di Asrama MAN 3 Malang," *Skripsi*(Malang:UIN Malang, 2004),.16.

dalam diri. Dengan catatan masalah yang bersumber dari luar diri seseorang akan berpengaruh pada diri seseorang, dan juga sebaliknya.<sup>35</sup>

Stres bisa dilihat dari beberapa gejala, oleh para ahli gejala-gejala tersebut dapat dikelompokkan pada dua macam yaitu gejala fisik dan psikis:

Hal-hal yang terjadi di luar diri misalnya situasi sekitar yang berupa hubungan atau konflik dengan orang lain, pergantian kerja, perpisahan, jabatan organisasi, harus bertemu dengan kepala sekolah atau dosen, kelas yang terlalu padat dan meninggalnya orang yang disayangi.

Tuntutan yang berupa batas akhir pengerjaan tugas, fobia, persaingan, ujian, terbatasnya waktu, masalah keluarga, kesulitan keuangan, terlalu banyak tanggung jawab, berbicara didepan umum, merawat orang lain, diet dan berhenti merokok.

Masalah lain yang berupa tetangga yang tidak berperasaan, guru/dosen atau staff yang memberi penghargaan, kemacetan lal lintas, resesi ekonomi, dan lain sebagainya.

Hal-hal yang terjadi dalam diri seseorang berupa pikiran seperti gangguan konsentrasi, kritis kepada segala sesuatu, fikiran negatif, dan fikiran berubah ubah. perasaan yang berupa merasa lelah, terjebak, tersinggung dan tegang, dan mood emosi yang berupa: cemas yang parah, cemas yang berkepanjangan, marah, sedih, frustrasi, takut, rasa bersalah, tidak sabar, depresi, jengkel, permusuhan, putus asa, rasa tak berdaya, menarik diri, hilang harapan, bosan dan cuek. gejala psikis. Yang lain

---

<sup>35</sup> Mahsun, *Op.Cit* .,15-16.

adalah gelisah, kurang bisa berkonsentrasi bekerja atau belajar, sering melamun, sikap masa bodoh, sikap pesimis, selalu murung, malas bekerja atau belajar, bungkam seribu bahasa, hilang rasa humor, dan mudah marah atau bersikap agresif, seperti kata-kata kasar dan menghina, atau menempeleng, menendang, membanting pintu dan suka memecahkan barang-barang.

Sedangkan respon lain berupa, Gejala fisik. Yang termasuk gejala stres bersifat fisik antara lain adalah sakit kepala, darah tinggi, sakit jantung dan jantung berdebar-debar, sulit tidur, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang nafsu makan, serta sering buang air kecil.ketegangan otot, kaki atau tangan dingin, jantung berdebar, sakit kepala, sakit leher, sakit punggung, gangguan perut, diare, dan lain sebagainya.

#### **4. Faktor-faktor penyebab stres**

faktor penyebab stres (stressor) digolongkan menjadi beberapa kelompok yaitu stressor psikologik, stressor fisik dan stressor sosial.

a. stressor psikologik. yang termasuk dalam kelompok ini antara lain seperti: buruk sangka, kekecewaan sebab gagal mendapatkan sesuatu yang diinginkan, iri hati, denda, perasaan cemburu, sikap bermusuhan, konflik pribadi, serta keinginan yang diluar kemampuan

b. stressor fisik biologik. Yang termasuk dalam kelompok ini antara lain adalah penyakit yang tidak kunjung sembuh, keadaan fisik

yang kurang sempurna atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak ganteng atau cantik, dan keadaan postur tubuh yang dianggapnya kurang ideal (seperti: terlalu kecil, pendek, kurus atau gemuk).

- c. Stressor sosial, stressor ini meliputi 3 faktor yaitu (1).faktor pekerjaan, misalnya kesulitan mendapatkan pekerjaan, (2) faktor keadaan kehidupan keluarga misalnya relasi antar anggota keluarga kurang harmonis. (3) faktor keadaan lingkungan misalnya: maraknya tindakan kriminalitas (pembunuhan, pencurian, dan perampokan).<sup>36</sup>

secara umum sumber stres bisa dikelompokkan ke dalam dua Sumber yaitu masalah yang terjadi dari luar diri dan masalah yang terjadi di dalam diri dengan catatan masalah yang bersumber dari luar diri berpengaruh bagi diri individu, keadaan atau situasi yang dapat menimbulkan stres dibagi menjadi dua yaitu stressor fisik dan stressor sosial, adapun stressor fisik seperti panas yang berlebihan, suara yang menggagu, kondisi dan peralatan kerja buruk dan lalu lintas yang hiruk pikuk, stressor sosial disebabkan karena keadaan sosial, ekonomi dan politik yang buruk, jabatan atau karir yang tidak menyenangkan, konflik keluarga dan konflik lingkungan sosial.<sup>37</sup>

Sedangkan sumber stres yang datang dari lingkungan sekolah antara lain ialah sikap dan perlakuan guru yang kasar, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, masalah teman sebaya dan teman sekolah, kurang

---

<sup>36</sup> Abbas, *Op. Cit.*,8-10

<sup>37</sup> Mahsun, *Op. Cit.*,12-13.

senang terhadap salah satu atau sebagian bidang studi, terlalu padat kegiatan sekolah, tidak naik kelas serta kondisi sekolah yang kurang kondusif untuk belajar (seperti bising, kumuh dan kurang sehat).<sup>38</sup>

Charlesworth dan Nathan memberikan pendapat bahwa stres kejiwaan yang merupakan gangguan psikologis dapat mempengaruhi produktivitas dan hubungan pribadi, bila reaksi stres meningkat, akan semakin lemah untuk mengatasinya, dan biasanya kemampuan untuk bergaul dengan orang lain juga terganggu, stres juga merupakan faktor utama penyebab hipertensi dan penyakit jantung, pusing berkepanjangan, asma dan maag. Stres juga memperburuk sakit punggung yang kronis, radang sendi, alergi kulit dan berbagai penyakit kulit.<sup>39</sup>

Seseorang yang mengalami stres akan merasakan beberapa gejala fisik maupun psikologis, menurut Mahfud (dalam Rahmah).<sup>40</sup> mengungkapkan beberapa gejala yang terjadi ketika seseorang mengalami stres diantaranya yaitu:

1. Gejala fisik diantaranya: sakit kepala, pusing, pening, susah tidur, bangun terlalu awal (bukan karena kebiasaan), sakit punggung terutama pada bagian bawah, mencret, gatal-gatal dibagian kulit, radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang (terutama bagian leher dan bahu), terganggu pencernaan dan bisulan, tekanan darah tinggi/ serangan jantung, berubah selera makan, lelah dan kekurangan daya energi, banyak melakukan kekeliruan / kesalahan dalam kerja dan gugup

---

<sup>38</sup> Abbas, *Op.Cit.*,7.

<sup>39</sup>Charlesworth & Nathan. *Op.Cit.*,8-10.

<sup>40</sup>Erlina Rahmah. *Op.Cit.*,13-15.

2. Gejala emosional diantaranya, sedih, depresi, mudah nangis, mudah marah, mudah panas, gelisah, cemas, rasa harga diri menurun, merasa tidak aman, terlalu peka dan sensitive, mudah tersinggung, marah-marah, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor yang sehat, dalam bekerja banyak melakukan kekeliruan, fikiran dipenuhi satu fikiran saja, produktivitas atau prestasi menurun

3. Gejala Interpersonal diantaranya, kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji / tidak menepati, menyerang orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, mendiamkan orang lain.

## **D. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Remaja adalah mereka yang mengalami masa transisi (peralihan) dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yaitu antara usia 12-13 tahun hingga usia 20-an, perubahan yang terjadi termasuk drastis pada semua aspek perkembangannya yaitu meliputi perkembangan fisik, kognitif, kepribadian, dan sosial.<sup>41</sup>

Menurut Piaget (dalam Hurlock) mengatakan secara psikologis remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah ikatan orang-orang yang lebih

---

<sup>41</sup> Agus Dariyo, "Memahami dan Mengatasi Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja," dalam Singih D. Gunarsa (ed.) et. Al., *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. (Cetakan 1; Jakarta. BPK Gunung Mulia. 2006), 196.



tua melainkan dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak.<sup>42</sup>

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, seiring dengan perubahan fisik, biologis dan psikis untuk menuju pada kematangan, jasmani, berfikir, seksual dan kematangan emosional. Perkembangan manusia ini juga di jelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Hajj ayat 5 yang berbunyi:

عَلَقَةٍ مِنْ نُّطْفَةٍ مِنْ تُّرَابٍ مِّنْ خَلْقِنَا فَإِنَّا أَلْبَعَثْنَا مِنْ رَّبِّ فِي كُنُتُمْ إِنْ النَّاسُ يَتَأَنَّهَا  
ثُمَّ مُمَسَّى أَجَلٍ إِلَىٰ نَشَاءِ مَا الْأَرْحَامِ فِي وَنُفِرْ لَكُمْ لِنَبِّينَ مَخْلَقَةٍ وَغَيْرِ مَخْلَقَةٍ مُّضَعَةٍ مِنْ نُّمَّ  
الْعُمُرِ أَرْدَلِ إِلَىٰ يَرُدُّ مَنْ وَمِنْكُمْ يُتَوَفَّى مَنْ وَمِنْكُمْ أَشَدَّكُمْ لَتَبْلُغُوا ثُمَّ طِفْلًا خُرْجُكُمْ  
أَهْتَرَّتْ أَلْمَاءَ عَلَيْهَا أَنْزَلْنَا فَإِذَا هَامِدَةٌ الْأَرْضِ وَتَرَىٰ شَيْئًا عِلْمٍ بَعْدَ مِنْ يَعْلَمُ لِكَيْلَا  
بِهَيْجِ زَوْجِ كُلِّ مِنْ وَأَنْبَتَتْ وَرَبَّتْ

artinya: " maka (ketahuilah) sesungguhnya kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setets mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan tidak sempurna, agar kami jelaskan kepada kamu dan kami tetapkan dalam rahim, apa yang kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian dengan berangsur-angsur kamu sampailah pada kedewasaan dan diantara kamu ada yang wafatkan dan (ada pula) diantara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun supaya dia tidak mengetahuilagi sesuatupun yang dahulu telah diketahuinya". (QS Al-Hajj :5 ).<sup>43</sup>

<sup>42</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta. Erlangga 1980),.206.

<sup>43</sup>QS. Al -Hajj (22):5.

Adapun perkembangan remaja <sup>44</sup> secara umum adalah:

1. kegelisahan, kegelisahan adalah keadaan yang tidak tenang yang selalu menguasai diri si remaja. Mereka mempunyai banyak macam keinginan yang tidak selalu dapat dipenuhi.
2. pertentangan yang terjadi didalam diri remaja menimbulkan kebingungan baik bagi diri mereka sendiri maupun orang lain. Biasanya pertentangan-pertentangan ini terjadi antara siremaja dengan orang tua.
3. berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya. Sebagian besar remaja ingin selalu mengetahui dan mencoba macam-macam hal dengan cara apapun dan melalui usaha-usaha yang dilakukan dalam berbagai bidang.
4. keinginan untuk mencoba sering pula diarahkan pada diri sendiri maupun terhadap orang lain. Keinginan untuk mencoba ini tidak hanya dalam penggunaan obat-obatan akan tetapi meliputi juga segala hal yang berhubungan dengan fungsi-fungsi kebutuhan.

Remaja mengalami *growth spurt* yaitu pertumbuhan fisik yang sangat pesat, yang ditandai oleh ciri-ciri perkembangan pada masa pubertas. Otot-otot tubuh mengeras, tinggi dan berat badan meningkat cepat, begitu pula dengan proporsi tubuh yang semakin mirip dengan tubuh orang dewasa, termasuk juga dengan kemasakan fungsi seksual, hal ini terjadi disebabkan adanya proses biologis yang berkaitan dengan perubahan

---

<sup>44</sup>Gunarsa. *Op. Cit.*,32.

hormonal didalam tubuh remaja. Dengan demikian, pada saat ini remaja menjadi manusia seksual yang memiliki kemampuan untuk bereproduksi.

Keadaan emosi selama masa remaja, secara tradisional remaja dianggap sebagai periode "badai dan tekanan", suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Ketegangan emosi ini diperoleh dari kondisi sosial yang mengelilingi remaja masakini. Adapun meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak iakurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu.<sup>45</sup>

Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun benar juga sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Meskipun emosi remaja sering kali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional.

Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak, perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka, misalnya perlakuan sebagai "anak kecil" atau secara tidak adil membuat remaja sangat marah dibandingkan dengan hal-hal lain

---

<sup>45</sup> Hurlock. *Op.Cit.*,212-213.

Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak "meledakkan" emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional.

Minat pendidikan Pada umumnya remaja muda suka mengeluh tentang sekolah dan larangan-larangan, pekerjaan rumah, kursus wajib, makanan di kantin, dan cara pengelolaan sekolah. Besarnya minat remaja terhadap pendidikan sangat dipengaruhi oleh minat mereka pada pekerjaan, kalau remaja mengharapkan pekerjaan yang menuntut pendidikan tinggi maka pendidikan akan dianggap batu loncatan.<sup>46</sup>

Penentuan minat remaja terhadap pendidikan tergantung pada minat remaja pada karir dimasa depan karena banyak remaja mengeluh tentang apa yang ada disekitarnya terutama pada bagian sekolah misalnya tugas-tugas sekolah dan peraturan sekolah.

Salah satu perubahan remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial, remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus

---

<sup>46</sup> Ibid.,220.

membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam dukungan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin<sup>47</sup>

Perkembangan sosial pada masa remaja adalah masa tersulit yang harus dilalui oleh remaja di mana dalam masa ini remaja harus melakukan penyesuaian terhadap lawan jenis yang ini belum pernah terjadi sebelumnya, juga pada hal sosialisasinya terhadap orang dewasa lain disekitarnya.

#### **E. *Full day school* dan *Half day school* dalam perspektif islam**

Sesungguhnya Penerapan *full day school* dan *half day school* sama sekali tidak bertentangan dengan ketentuan islam, kewajiban mencari ilmu tidak dibatasi waktu, (lama belajar), usia, dan jenis kelamin, Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui oleh manusia melalui pengalaman, informasi, perasaan atau melalui intuisi

Ilmu pengetahuan merupakan hasil pengolahan akal (berfikir) dan perasaan tentang yang diketahui itu, sebagai makhluk berakal manusia mengamati sesuatu, hasil pengamatan itu diolah sehingga menjadi ilmu pengetahuan, demikian banyak hasil kemajuan ilmu pengetahuan yang membuat manusia dapat hidup menguasai alam ini.

---

<sup>47</sup> Ibid., 213.

Manusia itu mulia menurut pandangan Allah karena iman dan ilmunya, dan dengan dasar berilmu itulah manusia mulia hidup didunia dan akherat. Jadi dalam mewujudkan kesejahteraan lahir bathin untuk kepentingan hidup manusia kekal di akherat nanti, umat islam harus memperhatikan pendidikan, mulai dari baca tulis hingga ketingkat pendidikan yang tertinggi, sesuai dengan kebutuhan manusia dalam mengikuti kemajuan perkembangan pengetahuan dan tekhnologi

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Az-Zumar ayat 9 yaitu : <sup>48</sup>

قُلْ رَبِّهِ رَحْمَةٌ وَيَرْجُوا الْآخِرَةَ تَحَذَّرُوا قَابِئًا سَاجِدًا أَلَيْلِ ءَأَنَا فَنَيْتُ هُوَ أَمِّنٌ  
الْأَلْبَابِ أُولُوا يَتَذَكَّرُ إِنَّمَا يَعْلَمُونَ لَا وَالَّذِينَ يَعْمُونَ الَّذِينَ يَسْتَوِي هَلْ

Artinya: *(apakah kamu Hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.*

Dari beberapa ayat diatas Allah menganjurkan manusia untuk berilmu agar supaya dengan ilmu pengetahuan manusia akan dapat menguasai alam, Allah mewajibkan manusia memiliki dasar ilmu yang dimiliki manusia yang dapat membedakan manusia dengan makhluk lainnya, akan tetapi Allah juga tidak sesungguhnya tidak menyukai sesuatu

---

<sup>48</sup>QS.Az-Zumar (39):9.

yang berlebihan karena manusia memiliki keterbatasan dalam hal apapun disini berkaitan dengan proses pembelajaran dengan sistem *full day school* yang pada sistem ini waktu, kegiatan dan tuntutan tugas untuk siswa sangat padat dan hal ini dapat menyebabkan stres pada siswa. hal ini sesuai dengan firman Allah surat AL-A'raaf ayat 31 yang mana dianjurkan bagi manusia untuk tidak berlebih-lebihan.<sup>49</sup>

لَا إِنَّهُ تَسْرِفُونَ وَلَا وَاشْرَبُوا وَكُلُوا مَسْجِدٍ كُلِّ عِنْدَ زِينَتِكُمْ خُدُوا ءَادَمَ يَبْنِي ﴿٣١﴾  
 الْمُسْرِفِينَ تُحِبُّ

*Artinya hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*

Dan dalam Surat Al-Alaaq ayat 3 -7 Allah berfirman tentang sungguh manusia memang melampaui batas dalam segala hal karena dia melihat dirinya cukup mampu dalam menjalaninya, sehingga tidak melihat dari segi kemampuannya...<sup>50</sup>

إِنَّ كَلَّآ ﴿٣﴾ يَعَلِّمُ لِمَ مَا الْإِنْسَانُ عَلَّمَ ﴿٤﴾ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الذِّي ﴿٥﴾ الْأَكْرَمُ وَرَبُّكَ أَقْرَأُ ﴿٦﴾  
 أَسْتَغْنَى رَّءَاهُ أَنْ ﴿٧﴾ لِيَطْغَى الْإِنْسَانُ

*Artinya: (3) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, (4). Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, (5). Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya, (6) Ketahuilah! Sesungguhnya manusia benar-benar melampaui batas, (7) Karena dia melihat dirinya serba cukup.*

<sup>49</sup> QS. Al-A'raaf (7): 31.

<sup>50</sup> QS. Al-Alaaq (96): 3-7.

## F. Stres Menurut Pandangan Islam

Stres yang disebabkan oleh lingkungan adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya, namun tidak semua orang mampu melekuakan adaptasi dan mengatasi stressor tersebut, sehingga timbullah keluhan-keluhan antara lain berupa stress, cemas dan depresi, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Surat Al-Ma'arij ayat 19, 20, 21, 22, 23, sebagai berikut:<sup>51</sup>

إِلَّا ۝ مَنْوعًا خَيْرٌ مَّسَّهُ وَإِذَا ۝ جَزُوعًا أَلْسَرُ مَسَّهُ إِذَا ۝ هُلُوعًا خُلِقَ الْإِنْسَانُ إِنَّ ۝  
دَائِمُونَ صَلَاتِهِمْ عَلَىٰ هُمَ الَّذِينَ ۝ الْمُصَلِّينَ ۝

*artinya: sesungguhnya manusia diciptakan berkeluh kesah lagi kikir, apabila ia tertimpa kesusahan ia akan berkeluh kesahdan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalat (Q.S. Al-Ma'arij. 70:19, 20, 21, 22, 23).*

dan Allah SWT berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 9 sebagai berikut:

هُمَ أَنَّ الصَّلِحَاتِ يَعْمَلُونَ الَّذِينَ الْمُؤْمِنِينَ وَيُبَشِّرُ أَقْوَمُ هِيَ ۝ لِلَّتِي يَهْدِي الْقُرْآنَ هَذَا إِنَّ ۝  
كَبِيرًا أَجْرًا ۝

*artinya: sesungguhnya Al-Qur'an ini akan memberikan kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan amal sholeh, bahwa bagi mereka ada pahala yang besar (Q.S. Al-Isra', 9).*<sup>52</sup>

<sup>51</sup>QS. Al-Ma'arij (70):19-23

<sup>52</sup>QS.Al-Isra' (17): 9.



Ayat diatas mengisyaratkan bahwa kita berada dalam jalur yang lurus dengan petunjuk Al-Qur'an serta banyak berbuat amal kebajikan, selain akan memperoleh pahala juga dapat terhindar dari stress, cemas dan depresi sebagai dampak dari modernisasi dan globalisasi.<sup>53</sup>

Nabi Muhammad bersabda sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Majah dan Tirmidzi

وان الله تعالى اذا احب قوما ابتلاهم فمن رضى فله الرضا ومن سخط فله لسخط

(رواه ماجه والترمذى)

Artinya: *dan sesungguhnya bila Allah SWT, mencintai suatu kaum dicobanya dengan berbagai cobaan, siapa yang ridho menerimanya maka ia akan memperoleh keridhoan Allah, dan barang siapa yang tidak ridho dia akan memperoleh kemurkaan Allah (HR.Ibnu Majah dan Tirmidzi)*

Dari hadist diatas menyadarkan kita manusia bahwa hidup ini penuh cobaan seperti kematian suami atau istri, kehilangan jabatan, tukar sekolah, tukar kegiatan sekolah dan lain sebagainya, yang apabila kita tidak dapat ridho menerimanya dapat mengakibatkan stress.

## **G. Perbedaan Stres Siswa *Full Day School* dan *Half Day School***

Stress merupakan hal yang tak akan terhindar bagi semua orang, stress merupakan bumbu kehidupan, tak seorang pun yang tak pernah mengalami stres sama sekali, stres bukan hany ditimbulkan oleh penyakit serius, luka fisik atau mental yang parah karena emosi dan aktifitas apapun

---

<sup>53</sup>Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. (Yogyakarta. Dhana Bhakti Prisma Yasa 2004), 455-458.

bisa menimbulkan stres. Stres sebenarnya merupakan respon tubuh terhadap apa yang terjadi disekeliling manusia dan di dalam diri sendiri.

Stres sebagai tuntutan untuk melakukan penyesuaian diri (adaptasi). Stres merupakan suatu tuntutan alamiah, makhluk hidup merespon sesuatu yang mempengaruhinya baik dari dalam individu maupun luar individu, jadi stres adalah apa saja yang dirasakan ketika tubuh kita bereaksi terhadap tekanan.

Stres pada remaja terjadi di sebabkan dari luar maupun dalam diri yang bersal dari luar diri individu meliputi sekolah, pekerjaan rumah, keluarga, dan teman sebaya. Sumber stres yang datang dari lingkungan sekolah antara lain terlalu padatnya kegiatan disekolah, kondisi sekolah yang kurang kondusif dan kurang senang terhadap salah satu atau sebagian bidang studi.

Berdasarkan teori menurut lazarus dan folkman tentang stres menyatakan bahwa stres terjadi karena tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan dengan kata lain bahwa jika tuntutan itu lebih besar dari pada kesanggupan seseorang untuk melawannya maka akan mengalami stres.

*Full day school* sebagai sistem yang menerapkan sistem belajar sehari penuh, sehingga siswa berada dalam lingkungan sekolah selama sehari penuh, melakukan kegiatan belajar mengajar dibimbing secara akademis dan menghabiskan sebagian besar waktu dan kegiatan sehari-hari mereka dalam sekolah. Bahkan juga pembinaan ini berkesinambungan

antara pembinaan sekolah dan asrama selama 24 jam, sistem ini memadukan dua kecakapan akademis yaitu kecakapan dibidang ilmu umum dan agama.

*Half day school* juga merupakan sistem belajar mengajar, tetapi perbedaannya terletak ada penggunaan waktu yang tidak sepadat *full day school* sistem ini hanya sampai pada siang hari dimana siswa belajar hanya menggunakan waktu pada umumnya sampai jam dua siang berada dalam lingkungan sekolah, selain itu siswa juga mempunyai banyak waktu untuk meluangkan waktunya untuk bermain dan sebagainya.

Perbedaan stres pada siswa *full day school* berkaitan dengan kegiatan siswa yang berbeda, yaitu *full day school* selama sehari penuh berada dalam sekolah serta kegiatan yang terlalu padat sedangkan *half day school* kegiatan belajarnya tidak sepadat *full day school* dimana siswa ini masih dapat meluangkan waktu untuk kegiatan lainnya diluar sekolah selain kegiatan belajar mengajar. Stres yang dialami siswa timbul antara lain disebabkan karena terlalu padatnya kegiatan sehingga mereka kurang memberikan waktu istirahat diri mereka baik psikis dan fisik mereka sehingga mereka akan mengalami kelelahan fisik dan mengalami stres, lain halnya dengan *half day school* disini mereka mempunyai waktu yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan psikis dan fisik mereka.

## H. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan atau dugaan yang bersifat sementara terhadap suatu masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah (belum tentu kebenarannya)<sup>54</sup> hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

- Ada perbedaan stres siswa *full day school* dan *half day school*
- Stres siswa pada *full day school* lebih tinggi dari pada *half day school*

---

<sup>54</sup>Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Administrasi Publik dan Masalah-Masalah Sosial* (Yogyakarta. Gafa Media 2007),.137.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Rancangan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini yang digunakan adalah kuantitatif maksudnya bahwa dalam menganalisa data dengan menggunakan angka-angka, rumus atau model matematis.<sup>55</sup>

Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai, maka jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menemukan persamaan dan perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, tentang prosedur kerja, tentang ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau suatu prosedur kerja, dapat juga membandingkan kesamaan pandangan dan perubahan-perubahan pandangan orang.<sup>56</sup>

##### B. VARIABEL

Adapun rancangan penelitiannya dan identifikasi variable penelitian adalah sebagai berikut:



---

<sup>55</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar 2005),. 5.

<sup>56</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rieneka Cipta 2002),.236.

Keterangan:

Variable bebas (X) adalah: sekolah *full day school*

Sekolah *half day school*

Variable terikat (Y) adalah: stress siswa

### **C. Definisni operasinal variabel penelitian.**

Definisi operasional adalah suatu definisi yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut. Variabel yang perlu di definisikan adalah:

1. *Full day school* adalah sekolah sehari penuh yaitu suatu proses belajar mengajar yang berlangsung pada pagi hari dari jam 07.00 hingga 15.30. artinya selama kurang lebih sehari siswa berada di lingkungan sekolah, belajar dan melakukan kegiatan-kegiatan lainnya, di dampingi dan di bimbing secara akademik
2. *Half day school* adalah sekolah setengah hari yang artinya proses kegiatan belajar mengajar yang di mulai pada pukul 06.45 sampai pada jam 13 siang hari, artinya selama setengah sehari siswa berada di lingkungan sekolah melakukan proses belajar dibimbing dan didampingi secara akademik.
3. Stress adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya gejala kecemasan deg-degan, sulit tidur perasaan tegang, sakit kepala, gemetar khawatir, tidak mampu mengambil keputusan sulit

konsentrasi, penurunan daya fikir, sakit perut, cepat lupa yang diakibatkan oleh stressor yang dihadapi.

Berdasarkan teori menurut Han Selye ia menunjukkan bahwa stres menyebabkan perubahan fisik pada organ dan hormon tubuh, stres tidak hanya merusak tubuh tapi juga berpengaruh pada perilaku, respon terhadap stres berupa reaksi kimiawi yang berupa meningkatnya hormon adrenalin yang berakibat gangguan fisik, penurunan daya fikir dan perubahan tingkah laku.<sup>57</sup>

#### **D. Populasi dan Sampel.**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.<sup>58</sup> Populasi dalam penelitian ini ada seluruh siswa SMA Unggulan Nurul Jadid kelas dua dengan jumlah 114 siswa dan seluruh siswa SMA Reguler Nurul Jadid kelas dua dengan jumlah keseluruhan 297 siswa. Arikunto berpendapat jika populasinya banyak maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih sebagai sampel.<sup>59</sup>

Untuk menentukan besarnya sample dari populasi yang ada, peneliti menggunakan rumus Solvin yaitu

$$n = \frac{N}{1 \times Ne^2}$$

Keterangan (n) Sample, (N) Populasi, (e) persen kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sample yang masih dapat di tolerir.<sup>60</sup>

---

<sup>57</sup> Mahsun., *Op. Cit.*, 12.

<sup>58</sup> *Ibid.*, 108.

<sup>59</sup> *Ibid.*, 112.

<sup>60</sup> Ahmad Maki Hasan dkk, "Perbedaan Kecerdasan Mahasiswa Aktif Pada Organisasi Ekstra Kampus Dengan Mahasiswa Pasif Pada Organisasi Ekstra Kampus," *Lorong Journal Of Social Cultural Studies Relasi Agama Budaya*, I (Juni-Desember, 2004), 88.

Peneliti dengan menggunakan rumus tersebut maka sampel penelitian dalam penelitian ini minimal sebanyak 100 siswa SMA Unggulan Nurul Jadid Paiton Probolinggo dengan populasi sebanyak 313 orang dengan kelonggaran 10%, dan SMA Reguler sampel penelitian minimal 100 siswa, SMA Reguler Nurul Jadid dengan populasi sebanyak 890 orang siswa dengan kelonggaran 10%.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling* yaitu menentukan subjek secara acak yaitu dalam menentukan sample dilakukan teknik undian dengan menuliskan nama/nomor pada populasi dan pada masing-masing sekolah setelah dikocok dipungut gulungan kertas tersebut untuk dijadikan sampel.<sup>61</sup>

Penentuan subjek didasarkan kepada: 1) siswa yang diambil harus mewakili dari siswa SMA Unggulan Nurul Jadid dan siswa SMA Reguler Nurul Jadid, 2) kurang lebih telah mengikuti proses belajar selama 1 tahun di SMA Unggulan Nurul Jadid dan SMA reguler Nurul Jadid. dengan mempertimbangkan tujuan-tujuan diatas, maka siswa yang akan dijadikan penelitian adalah seluruh siswa SMA Unggulan kelas II yang berjumlah 114 siswa dan SMA Reguler kelas II yang berjumlah 297. kelas III tidak menjadi obyek penelitian dikarenakan sedang menghadapi persiapan UAN, yang dikhawatirkan peneliti, ketika kelas III dijadikan penelitian akan mempengaruhi validitas hasil akhir penelitian, karena banyak

---

<sup>61</sup>Moehnilabib dkk, Dasar-Dasar Metodologi Penelitian (Malang: Universitas Negeri Malang 2003)., 66-67.



masalah yang akan dihadapi oleh subyek, sehingga subyek kurang berkonsentrasi dalam menjawab angket.

**Tabel 3.1**  
**Sampel Penelitian Siswa SMA Nurul Jadid**

No	Jenis Sekolah	kelas	jumlah	
1	<i>Full day school</i>	II BHS	49	100
		II IPA	51	
2	<i>Half day school</i>	II IPA	44	100
		II IPS	56	
Total				200

## **E. Metode Pengumpulan Data.**

### **1. Kuesioner**

Kuesioner (questionnaire) merupakan suatu bentuk instrument pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relatif digunakan yang berupa daftar pertanyaan, data yang diperoleh lewat penggunaan kuesioner adalah data yang kita kategorikan sebagai data factual, yang berisi sejumlah pertanyaan/ Pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (laporan tentang pribadinya/hal-hal yang ia ketahui).<sup>62</sup>

Skala yang digunakan terdiri atas 4 kategori, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS), banyak jenjang kategori diagnosis yang akan dibuat biasanya tidak lebih dari lima jenjang tapi juga tidak kurang dari tiga, tapi penulis memilih empat jenjang

---

<sup>62</sup>Saifuddin Azwar 2004, *Op. Cit.*, 101.

hal ini disebabkan pilihan jawaban angket ini tidak menggunakan pilihan jawaban ragu-ragu atau jawaban tengah karena adanya sebuah asumsi yang menyatakan bahwa apabila disediakan pilihan jawaban tengah maka responden akan memiliki kecenderungan untuk memilih jawaban tengah, sehingga data mengenai perbedaan diantara responden menjadi kurang informatif.<sup>63</sup>

Skor yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Skor Skala Likert**

<b>Jawaban</b>	<b>Skor Favourable</b>	<b>Skor Unfavourable</b>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap obyek sikap. Pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap obyek sikap yang hendak diungkap.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar.1999),.34.

<sup>64</sup>Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia dan Pengukurannya*.(Yogyakarta.Pustaka Pelajar.2000),.107.

**Tabel 3.3****Blue Print stres Siswa**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>
Stres siswa	Gejala fisik	<ol style="list-style-type: none"><li>1. sakit kepala</li><li>2. pusing</li><li>3. pening</li><li>4. tidur tak teratur</li><li>5. susah tidur</li><li>6. bangun terlalu awal (bukan karena kebiasaan)</li><li>7. sakit punggung terutama pada bagian bawah, mencret</li><li>8. gatal-gatal dibagian kulit</li><li>9. radang usus besar</li><li>10. sulit buang air besar</li><li>11. sembelit</li><li>12. urat tegang (terutama bagian leher dan bahu)</li><li>13. terganggu pencernaan dan bisulan</li><li>14. tekanan darah tinggi/ serangan jantung</li><li>15. berubah selera makan</li><li>16. lelah dan kekurangan daya energi</li><li>17. banyak melakukan kekeliruan / kesalahan dalam kerja</li><li>18. gugup</li></ol>
	Gejala emosi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. sedih</li><li>2. depresi</li><li>3. mudah nangis</li><li>4. mudah marah</li><li>5. mudah panas</li><li>6. gelisah</li><li>7. cemas</li><li>8. rasa harga diri menurun</li><li>9. merasa tidak aman</li><li>10. terlalu peka dan sensitive</li><li>11. mudah tersinggung</li><li>12. marah-marah</li><li>13. melamun secara berlebihan</li><li>14. kehilangan rasa humor yang sehat</li><li>15. dalam bekerja banyak melakukan kekeliruan</li><li>16. fikiran dipenuhi satu fikiran saja produktivitas atau prestasi menurun</li></ol>

	Gejala interpersonal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kehilangan kepercayaan kepada orang lain</li> <li>2. mudah menyalahkan orang lain</li> <li>3. mudah membatalkan janji / tidak menepati</li> <li>4. menyerang orang lain</li> <li>5. menyerang orang lain dengan kata-kata</li> <li>6. mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri</li> <li>7. mendiamkan orang lain</li> </ol>
--	----------------------	--

**Tabel 3.4**

**Sebaran item skala Stress Siswa**

No	Aspek	Nomor aitem		jumlah
		favourabel	unfavourabel	
1	Gejala fisik	4, 7, 9, 12, 16	1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15	16
2	Gejala emosional/ intelektual	20, 22, 26, 27, 29, 31, 32,	17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 30, 33, 34, 35	19
3	Gejala interpersonal	36, 39, 41	37, 38, 40	6
total				41

**a. Validitas dan reliabilitas**

**1. Validitas**

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya.<sup>65</sup> Sejauh mana kepercayaan dapat diberikan pada kesimpulan penelitian, antara lain pada akurasi dan kecermatan data yang diperoleh. Akurasi dan kecermatan data hasil pengukuran tergantung pada

<sup>65</sup>Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar. 2006),.5-6.

validitas dan reliabilitas alat ukurnya, atau memberikan hasil yang tepat akurat.<sup>66</sup>

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi

N = Jumlah responden

X = variabel yang pertama

Y = Variabel yang kedua

Perhitungan validitas alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan computer program SPSS (*statistical product and service solution*) 12.0 for Windows. Pada umumnya untuk penelitian-penelitian di bidang ilmu pendidikan digunakan taraf signifikansi 0,05 atau 0,01.

Jika hasil simpang baku item dengan total item satu faktor didapatkan probabilitas ( $p$ ) < 0,05 maka dikatakan signifikan dan butir-butir tersebut dianggap valid untuk taraf signifikansi 5 %. Sebaliknya jika didapatkan probabilitas ( $p$ ) > 0,05 maka dianggap tidak signifikan dan butir-butir dalam skala tersebut dinyatakan tidak valid.<sup>67</sup> Atau nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel dinyatakan valid dan sebaliknya nilai  $r$  hitung dibawah  $r$  tabel dinyatakan tidak valid/gugur.

---

<sup>66</sup>Saifuddin Azwar 2004, *Op.Cit.*,105.

<sup>67</sup>Saifuddin Azwar 2006, *Op.Cit.*,121.

Suatu kesepakatan umum menyatakan bahwa koefisien validitas dapat dianggap memuaskan atau valid apabila melebihi  $r_{xy} = 0,30$  ( $> 0,30$ ) sehingga butir-butir tersebut dianggap sah, sebaliknya jika didapatkan koefisien validitas kurang dari  $0,30$  ( $< 0,30$ ) maka butir-butir tersebut tidak valid dan dianggap gugur.<sup>68</sup> Dalam menghitung validitas skala kedua variabel, peneliti menggunakan aturan umum tersebut diatas.

**Tabel 3.5**  
**Validitas aitem stress siswa**

Variabel stres	Valid	Jml	Gugur	Jml
Gejala Fisik	3, 4, 10, 11, 12, 13, 14	7	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 15, 16	9
Gejala Emosional	19, 25, 26, 27, 28, 31, 35	7	17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 29, 30, 32, 33, 34	12
Gejala Interpersonal	36, 38, 40, 41	4	37, 39	2
Jumlah		18		23

Dari hasil uji validitas angket stress siswa di atas, diketahui 18 item valid dan 23 item gugur. Dimana 7 valid dan 9 gugur pada gejala fisik, 7 valid dan 12 gugur pada gejala emosional, dan 4 valid 2 gugur pada gejala interpersonal. Aitem valid inilah yang hendak dijadikan instrumen penelitian.

<sup>68</sup>Saifuddin Azwar, *Tes Prestas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996).,179.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas bisa juga disebut dengan kepercayaan, keajegan, konsistensi dan kestabilan ide pokok. dalam konsep reliabilitas ini adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya, hasil pengukuran terhadap kelompok subyek dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama jika aspek yang diluar subyek belum berubah.<sup>69</sup>

Uji reliabilitas dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach.<sup>70</sup> perhitungan dilakukan dengan rumus :

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \frac{1 - \sum \sigma_b^2}{\sigma_y^2}$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabelitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varians butir pertanyaan

$\sigma_y^2$  = Varians total

---

<sup>69</sup>Saifuddin Azwar 2000, *Op.Cit.*,176.

<sup>70</sup>Saifuddin Azwar 2006, *Op. Cit.*,75-76.

**Tabel 3.7**  
**Reliabilitas stres siswa**

Variabel	Alpha	Keterangan
Stres	0,614	Andal

Dari hasil uji keandalan angket stres siswa didapatkan  $\alpha = 0,614$  dengan jumlah butir aitem 18. yang berarti nilai  $\alpha$  hampir mendekati angka 1. Artinya dapat dikatakan bahwa angket tersebut handal atau reliabel. angket stress siswa tersebut layak untuk dijadikan instrumen pada penelitian yang akan dilakukan.

#### **b. Prosedur Penelitian**

Prosedur dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan, sebagai berikut:

##### **1. Tahap Pra Lapangan**

Pada tahap ini disebut juga dengan tahap persiapan. Dalam persiapan peneliti menentukan sampel penelitian, yang dikira-kira dapat memenuhi kategori penelitian.

##### **2. Tahap Lapangan**

Pelaksanaan dalam penelitian ini, terlebih dahulu dengan melakukan pengumpulan data mulai tanggal 23 April 2007 kemudian pada tanggal 29 April 2007 peneliti menyebarkan angket uji validitas, untuk



mengetahui angket mana yang signifikan sehingga dapat diambil untuk penelitian. Angket uji coba diberikan siswa kelas II SMA Unggulan dan SMA Reguler Nurul Jadid yang masing-masing berjumlah 20 siswa.

Angket penelitian disebarakan pada tanggal 3 juni 2007. Anget disebarakan dikelas II untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stress siswa *full day school* dan siswa *half day school*. dimana penyebaran angket penelitian itu diberikan pada sampel kelas II dengan jumlah masing-masing sekolah 100 orang siswa siswa.

### **3. Tahap Paska Lapangan**

Setelah, mendapatkan data dan hasil penelitian peneliti melakukan kroscek lapangan dan melakukan wawancara (*interview*) ulang terhadap dewan guru dan wali kelas apakah data yang diperoleh sesuai dengan kenyataan di lapangan. Tujuan lainnya, juga untuk melengkapi data yang dianggap masih kurang dan tidak representative.

#### **c. Analisis Data**

Tehnik analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuan adalah untuk mendapat kesimpulan dari hasil penelitian. Adapun teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui tingkat stres siswa digunakan rumus skor standar.<sup>71</sup> Sebelum memasuki rumus skor standar dilakukan perhitungan rata-rata skor kelompok dan deviasi standar kelompok dengan rumusan:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N-1}}$$

Keterangan

SD = Standar deviasi

X = Skor x

N = Jumlah responden

Rumus untuk mencari mean adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan

M = Mean

N = Jumlah total

X = Banyaknya nomor pada variabel x

Scor yang didapat kemudian ditafsirkan dan diklasifikasikan.

Adapun pengklasifikasiannya dalam tabel sebagai berikut:

---

<sup>71</sup>Saifuddin Azwar 1996, *Op. Cit.*, 122.

**Tabel 3.8**

**Standart Pengkategorisasian tingkat variabel**

<b>Kategori</b>	<b>Kriteria</b>
Tinggi	$M + 1SD \geq$
Sedang	$M - 1SD \text{ s/d } M + 1SD$
Rendah	$0 \text{ s/d } \text{Mean} - 1SD$

Rumus persentase digunakan untuk menghitung jumlah prosentase subyek dalam kategori tinggi, sedang dan kategori rendah baik untuk kategori stres siswa adalah sebagai berikut:

$$\text{Prosentase : } P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = angka prosentase

F = frekuensi

N = jumlah frekuensi

Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini untuk uji beda menggunakan t-tes yaitu berfungsi untuk menguji signifikansi perbedaan tingkat stress, adapun rumus t-tes adalah sebagai berikut:

$$t - test = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left(\frac{SD_1^2}{N_1 - 1}\right) + \left(\frac{SD_2^2}{N_2 - 1}\right)}}$$

Keterangan:

$M_1$  = Mean pada distribusi sample 1

$M_2$  = Mean pada distribusi sample 2

$SD_1^2$  = Nilai varian pada distribusi sampel 1

$SD_2^2$  = Nilai varian pada distribusi sampel 2

$N_1$  = Jumlah individu pada sampel 1

$N_2$  = Jumlah individu pada sampel 2

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian.**

##### **1. Sejarah Singkat SMA Nurul Jadid**

Obyek dalam penelitian ini adalah SMA Nurul Jadid, SMA Nurul Jadid berdiri pada tanggal 15 oktober 1970 berdasarkan surat keputusan yayasan Nurul Jadid Nomor : NDJ/II/B/X-1970, secara riil SMA Nurul Jadid yang dulu bernama Sekolah Menengah Islam Pesantren Nurul Jadid (SMAIP) dibuka dan menerima siswa baru pada tanggal 1 Januari dengan kepala sekolah Drs. Abdul Jalal (Alm) mantan dosen Uneversitas Surabaya (UNESA) dan mantan dosen senior IAI Nurul Jadid. Pada tahun 1974 sebanyak sebelas orang siswa SMA Nurul Jadid (tiga) mengikuti ujian negara pertama bergabung dengan SMA Dharma Siswa Kraksaan dan dinyatakan lulus 10 orang, dan tahun 1975 melaksanakan ujian sendiri.

Pada tanggal 28 mei 1976 mendapatkan tanda bukti sekolah terdaftar Kanwil P dan K Propinsi Jawa Timur berdasarkan surat keputusan menteriP dan K nomor :79/0/1975 dan surat keputusan menteri tanggal 14 mei 1975 nomor : 094/01975 dengan status terdaftar : 094/ PA / PMU/ 7310/ 13.76, pada tahun 1980 memperoleh nomor ststistik sekolah (NSS) 304. 052. 022.002.

Status terdaftar diperbarui oleh Kanwil Depdikbud Propinsi Jawa Timur pada tanggal 29 Desember 1980 dengan nomor : 158/ U/

104.2/13.80 kemudian pada tahun 1985, memperoleh data sekolah (NDS) 15224001. jenjang sttus DIAKUI diperoleh pada tanggal 16 februari 1985 berdasarkan keputusan Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Depdikbud 17 Januari 1985 dengan nomor status DIAKUI ; 077/ C/Kep/ 1.85.

Setelah melalui proses Akreditasi, memperoleh jenjang staus DISAMAKAN pada tanggal 20 Januari 1990 denannomor : 009/ C/ Kep/ 1990. Akreditasi pada tanggal 22 mei 1995 dengan nomo : 024/ C/ Kep/ I/ 1995 tetap diperoleh status DISAMAKAN, Akreditasi ulang tetap diperoleh status DISAMAKAN pada tanggal 16 September 1997 dengan nomor : 15163/ 104.7.4/ 1997. akreditasi ulang dilaksanakan kembali, SMA Nurul Jadid masih mampu mempertahankan staus DISAMAKAN berdasarkan keputusan direktur jenderal pendidikan dasar dan menengah nomor : 2722/ 104/ PP/2001 pada tanggal 09 februari.

## **2. Visi dan Misi SMA Nurul Jadid.**

### **a. Misi**

misi sekolah SMA Nurul Jadid yaitu tercetaknya kader penerus bangsa, beriman, bertaqwa, berakhlak mulia, berkemampuan akademik dan berketerampilan sesuai dengan potensinya

### **b. visi**

visi sekolah SMA Nurul Jadid yaitu:

1. terlaksananya KBM yang mantap

2. terpenuhinya sarana dan prasarana yang cukup
3. menghasilkan out put dengan nilai diatas rata-rata
4. menghasilkan out put yang berkualitas dan bersaing
5. menghantarkan para alumni yang siap dengan disiplin ilmu yang memadai
6. menghasilkan alumni yang memiliki IMTAQ dan IPTEK yang seimbang dan sesuai dengan tuntutan zaman

### **3. Pola Pembinaan**

pembinaan siswa SMA Nurul Jadid dilaksanakan secara terpadu dan terintegrasi antar unsur-unsur pengurus sekolah, pengurus pesantren dan orang tua/ wali peserta didik. Dari pembinaan tersebut diharapkan out put SMA Nurul Jadid dapat menjaga citra almamater dan citra dirinya sebagai santri pelajar, sehingga pola pembinaan dilembaga ini meliputi beberapa bidang diantaranya adalah :pembinaan keagamaan yang meliputi bac atulis Al-Qur'an, Furuz Al-Ainiyah, Akhlak dan Amaliyah agama yang bersifat kemasyarakatan. Penjurusan program meliputi program kelompok studi IPA, IPS, BHS dan kelompok studi Unggulan kelas IPA dan BHS.

Sistim belajar yang dipakai dalam sekolah ini adalah sistim belajar sinergis dengan metode pembinaan yang diterapkan ialah *student oriented* artinya bahwa peran aktif siswa benar-benar ditekan demi untuk

mewujudkan keaktifan siswa masing-masing baik melalui belajar kelompok, diskusi, penelitian dan sebagainya.

Sedangkan dalam sistem belajar mengajar mayoritas metode atau tata cara belajar yang digunakan oleh siswa adalah sistem PQRS yang diperkenalkan oleh El Thomas dan Ha Robinson berikut adalah lima aitem yang menjadi tunjangan sistem ini.

a. *Preview* (mengulang kembali topik-topik penting)

Dalam aitem ini pelajar disarankan agar melihat topik utama dalam suatu bab dan seterusnya melihat topik-topik kecil yang menjadiringka dalam menggambarkan diskripsi atau isi penting dalam keseluruhan bab.

b. *Question* (Bertanya)

didalam rangka ini bertanya dapat membantu anda mencari isi penting, dengan cara ini anda dapat mengingat sesuatu dengan lebih kuat.

c. *Read* (membaca)

membaca suatu topik akan menjadi lebih bermakna karena setiap kalimat menjawab setiap pertanyaan

d. *Self Recitation* (menyebut satu persatu)

apabila anda sudah membaca, anda perlu mencatat atau merangkum sesuatu isi penting yang berkaitan dengan apa yang difahami, kemudian baca isi penting itu semua tanpa catatan yang telah dicatat.



e. *Test* (Ujian)

untuk memastikan anda sudah memahami dan mengingat fakta sebaiknya anda perlu membuat penilaian sendiri, dua cara bisa dilaksanakan yaitu melaksanakan ujian-ujian lepas tanpa melihat rujukan dan menggunakan teknik soal jawab dengan teman.

#### **4. Program Studi Pilihan**

penjurusan atau pemograman di SMA Nurul Jadid dilaksanakan mulai dari kelas dua dengan menjalani beberapa tahapan yaitu dengan mengikuti test minat bakat (Comperhensif Test) yang sesuai dengan spesifikasi materi dan jurusan yang ada, adapun program pilihannya adalah:

##### **1. Program Kelas Reguler**

Yang dimaksud dengan kelas reguler (reguler class) adalah sistim seleksi yang dipakai dalam rekrutmen penjurusannya menggunakan sistim klasifikasi minat dan bakat siswa dengan emperhatikan potensi yang dimiliki oleh siswa, adapun program jurusan sebagai berikut :

- a. Program IPA
- b. Program IPS
- c. Program Bahasa

## **2. Program Kelas Khusus**

sedangkan kelas khusus (Excelent Class) adalah sebuah program pembinaan yang memiliki sistim *full day school* (FDS) yang mana pembinaan dilakukan selama 24 jam dan berkesinambungan antara pembinaan sekolah dan asrama, sistim seleksi penerimaannya berbeda dengan kelas reguler yaitu menggunakan Test *Comperhensif* yang meliputi test tulis dan lisan (*Psycho Test*) dengan memperhatikan nilai UAN dan Raport SLTP sebagai prasyarat adapun fasilitas program adalah:

1. Program Unggulan IPA
2. Program Unggulan IPS
3. Program Unggulan Bahasa

## **B. Hasil Analisa Data**

### **1. Full Day School**

Berdasarkan angket di atas, dan untuk mengetahui tingkat stress siswa *full day school* peneliti membagi menjadi tiga kategori: Tinggi (T), Sedang (S), Rendah, dengan skor standar untuk masing-masing kategori. Penentuan norma penilaian, dilakukan setelah diketahui nilai mean (M) dan standar deviasi (SD).

Hasil analisis stress siswa *fullday school* diketahui besar nilai mean (M) sebesar 46, 33 dan standar deviasi (SD) sebesar 3, 88. Skor masing-masing kategori adalah sebagai berikut:

Tabel: 4.1  
Kategori Skor *Full Day School*

Kategori	Kriteria	Skor
Tinggi	$M+1SD \geq x$	$X \geq 50, 21$
Sedang	$M - 1SD \text{ s/d } M + 1SD$	$50, 21 \geq X \leq 42, 45$
Rendah	$0 \text{ s/d } \text{Mean} - 1SD$	$42, 45 \geq X ..$

Dari skor standar di atas, diperoleh dengan rincian 16 orang (16 %) masuk pada kategori tinggi, 69 orang (69 %) pada kategori sedang, dan 15 orang (15 %) pada kategori rendah, kategori proporsinya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel: 4.2  
proporsi Tingkat Stress Siswa  
*Full Day School*

<i>Full day school</i>	Frekuensi	Proporsi
Tinggi	16	16 %
Sedang	69	69 %
Rendah	15	15 %
total	100	100 %

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya tress siswa *fullday school* berada pada tingkat yang sedang dengan prosentase sebesar 69 %.

## 2. *Half Day School*

Berdasarkan angket di atas, untuk mengetahui tingkat stres siswa SMA Nurul Jadid, peneliti membagi menjadi tiga kategori: Sangat Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R) dengan skor standar untuk masing-masing kategori. Penentuan norma penilaian, dilakukan setelah diketahui nilai mean (M) dan standar deviasi (SD).

Hasil analisis stress siswa *fullday school* diketahui besar nilai mean (M) adalah 45,45 dan standar deviasi (SD) adalah 3,50. Skor masing-masing kategori adalah sebagai berikut:

Tabel: 4.3

Kategori Skor *Half Day School*

Kategori	Kriteria	Skor
Tinggi	$M + 1SD \geq x$	$X \geq 48,95$
Sedang	$M - 1SD \leq x \leq M + 1SD$	$48,95 \geq X \geq 41,95$
Rendah	$0 \leq x \leq M - 1SD$	$41,95 \geq X$

Dari skor standar di atas, diperoleh dengan rincian 28 orang (28 %) masuk pada kategori tinggi, 58 orang (58 %) pada kategori sedang, dan 14 orang (14 %) pada kategori rendah, kategori proporsinya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel: 4.4

Proporsi Tingkat Stress Siswa  
*Half day school*

<i>Full day school</i>	Frekuensi	Proporsi
Tinggi	28	28 %
Sedang	58	58 %
Rendah	14	14 %
total	100	100 %

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya tress siswa *half day school* berada pada tingkat yang sedang dengan prosentase sebesar 58 %.

**3. Perbedaan Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah *Full Day School* dan *Half Day School***

Untuk mengetahui perbedaan tingkat stress siswa *full day school* dan *half day school*, terlebih dahulu dilakukan uji hipotesis metode analisis statistik *independent-sample t-test*, dengan rumus :

$$t - test = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left(\frac{SD_1^2}{N_1 - 1}\right) + \left(\frac{SD_2^2}{N_2 - 1}\right)}}$$

Keterangan:

$M_1$  = Mean pada distribusi sample 1

$M_2$  = Mean pada distribusi sample 2

$SD_1^2$  = Nilai varian pada distribusi sampel 1

$SD_2^2$  = Nilai varian pada distribusi sampel 2

$N_1$  = Jumlah individu pada sampel 1

$N_2$  = Jumlah individu pada sampel 2

Ada tidaknya perbedaan tingkat stress siswa *full day school* dan *half day school* (reguler), maka dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan dua variable tersebut, untuk uji hipotesis penelitian. Penilaian hipotesis didasarkan pada analogi:

1.  $H_0$ , tidak ada perbedaan stress pada siswa *full day school* dan siswa *half day school* (reguler) SMA Nurul Jadid.
2. Hipotesis tandingannya  $H_a$ , terdapat perbedaan stress pada siswa *full day school* dan siswa *half day school* (reguler) SMA Nurul Jadid.

Dasar pengambilan keputusan tersebut, berdasarkan pada probabilitas, sebagai berikut:

1. Jika signifikan  $< 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima.
2. Jika signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Setelah dilakukan analisis dengan bantuan komputer program SPSS 12.0 *for windows*, diketahui hasil komparasi, sebagai berikut:

**Group Statistics**

	STRES	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SISTEM	1	100	46.33	3.885	.388
	2	100	45.45	3.503	.350

Keterangan:

Sistem 1: *Full Day School*

Sistem 2: *Half Day School*

### Independent samples test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SISTEM	Equal variances assumed	.350	.555	1.682	198	.094	.88	.523	-.152	1.912
	Equal variances not assumed			1.682	195.916	.094	.88	.523	-.152	1.912

Berdasarkan analisis perbedaan stress siswa *full day school* dan *half day school* SMA Nurul Jadid dengan menggunakan uji t-tes diperoleh t-hitung sebesar 1.682 lebih kecil dari t- tabel sebesar 1.9720 ( $t\text{-hit} \leq t\text{-tabel } 1.9720$ ) dengan sampel sebanyak 200 yang masing-masing 100 siswa dalam setiap sistem (*full day school* dan *half day school*), hasil tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan stress siswa pada *full day school* dan *half day school* berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima Artinya tidak ada perbedaan stress siswa *full day school* dan siswa *half day school*

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

SMA Nurul Jadid merupakan sekolah menengah umum yang berada dalam naungan yayasan pondok pesantren Nurul Jadid, sekolah ini berdiri sejak tahun 1970 yang berawal hanya 11 orang siswa hingga kini mencapai kurang lebih 1300 siswa, dalam sekolah initerdapat dua penerapan *study*

yaitu *study* yang bersistim *full day school* dan *study* yang bersistim reguler, dalam penerimaan siswa untuk *full day school* dan *half day school* juga berbeda.

Sistim belajar yang digunakan dalam sekolah ini sinergis dengan metode pembinaan yang diterapkan ialah sistim student oriented yang berarti peran aktif siswa betul-betul di tekankan demi mewujudkan kreativitas siswa masing-masing baik melalui belajar kelompok, diskusi, penelitian dan sebagainya, sedangkan dalam sistim belajar mengajar metode dan tata cara belajar yang digunakan adalah sistim PQRST yaitu *Preview, Question, Read, Self Reflection* dan *Test*.<sup>72</sup>

Pembinaan siswa SMA Nurul Jadid di laksanakan secara terpadu dan terintegrasi antar pengurus sekolah, pengurus pesantren orang tua/wali peerta didik. Dari pembinaan tersebut diharapkan out put SMA Nurul Jadid dapat menjaga citra dirinya sebagai santri pelajar, sehingga pola pembinaan ini meliputi beberapa bidang.

Menurut teori traksaksional yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman, stres sebagai akibat tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, dengan kata lain bisa dijelaskan bahwa jika tuntutan itu lebih besar daripada kesanggupan seseorang untuk melawannya, maka ia akan megalami stres.

Stres yang terjadi pada anak berasal dari lingkungan intern rumah, sekolah, dan teman sebaya misalnya stres yang berasal dari lingkungan

---

<sup>72</sup>BPS (Buku Pedoman Siswa SMA NJ), *Op. Cit.*, 7.



rumah adalah kurang curahan kasih sayang dari kedua orang tua, adanya perubahan status keluarga misal dari serba kecukupan menjadi serba kekurangan, meninggalnya salah satu orang tua terutama ayah atau ibu, sedangkan sumber stres yang datang dari lingkungan sekolah adalah sikap dan perlakuan guru yang kasar, kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan terlalu padatnya kegiatan disekolah.<sup>73</sup>

Menurut Dadang Hawari, stres diartikan sebagai reaksi fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi, dalam teori ini menunjukkan bahwa stres dapat diakibatkan oleh adanya ketidakamanan dan ketidaknyamanan dapat dikaitkan dengan hasil penelitian diatas bahwa tidak ada perbedaan stress siswa pada *full dan school* dan *half day school* ini berarti tidak terdapat tekanan tuntutan yang mengakibatkan ketidaknyamanan siswa pada dua sekolah tersebut khususnya pada sekolah *full day school*.

Menurut teori interaksional, dalam teori ini hal yang paling pokok dibahas adalah dua aspek yaitu hubungan antara individu dengan lingkungan, dan hakikat keterkaitan antara tuntutan pekerjaan dengan kebebasan mengambil keputusan, akan tetapi pada penelitian-penelitian terakhir menunjukkan adanya bukti yang lemah yang mendukung adanya keterkaitan antara tuntutan spesifik dengan sakit

---

<sup>73</sup>Abbas, *Op. Cit.*,7.

Dari hasil penelitian pada sekolah *full day school* diketahui tidak ada perbedaan stres siswa *full day school* dan *half day school* dengan uji t diperoleh t-hitung sebesar 1.682 lebih kecil dari pada nilai t-tabel sebesar 1.9720 stres tidak terjadi karena adanya tuntutan spesifik, beban sekolah *full day school* dan *half day school* tidak menyebabkan siswa tertekan sehingga tidak mengakibatkan siswa tidak nyaman dan perasaan tidak enak yang akan mengakibatkan stress bagi siswa.

Dari hasil analisa data mengenai tingkat stress siswa SMA Nurul Jadid Paiton Probolinggo, dapat dideskripsikan bahwa dari 100 siswa yang diteliti pada *full day school* stress yang dialami oleh siswa adalah kategori tinggi dengan jumlah 16 orang siswa yang memiliki prosentase (16%) untuk kategori sedang dengan jumlah 69 orang siswa yang memiliki prosentase (69%) sedangkan pada kategori ketiga yaitu kategori rendah dengan jumlah 15 orang siswa yang memiliki prosentase (15%), untuk siswa yang diteliti pada *half day school* stress yang dialami oleh siswa adalah kategori tinggi dengan jumlah 28 orang siswa yang memiliki prosentase (28%) untuk kategori sedang dengan jumlah 58 orang siswa yang memiliki prosentase (58%) sedangkan pada kategori ketiga yaitu kategori rendah dengan jumlah 14 orang siswa yang memiliki prosentase (14%). Artinya, dapat disimpulkan bahwa rata-rata keseluruhan stress siswa SMA Nurul Jadid pada *full day school* dan *half day school* berada pada kategori sedang.

Dalam Al-Quran Allah berfirman dalam surat Al-alaaq ayat 3-7

﴿يَعْلَمُ لَمَّا الْإِنْسَانَ عَلَّمَ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الَّذِي الْأَكْرَمُ وَرَبُّكَ أَقْرَأُ﴾

﴿أَسْتَغْنَى رَّءَاهُ أَنْ لِيَطْفَى الْإِنْسَانَ إِنَّ كَلَّا﴾

*Artinya: (3) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, (4). Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam, (5). Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya, (6) Ketahuilah! Sesungguhnya manusia benar-benar melampaui batas, (7) Karena dia melihat dirinya serba cukup.<sup>74</sup>*

dalam firman Allah diatas bahwa Allah menganjurkan manusia untuk berilmu dan belajar, karena Allah akan mengajarkan ilmu yang ingin diketahui manusia dan sesungguhnya manusia melampaui batas dalam segala hal termasuk menuntut ilmu karena melihat dirinya cukup mampu dalam menjalaninya, begitu juga dengan sekolah *full day school*

---

<sup>74</sup>QS. Al-Alaaq (96): 3-7

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penyajian analisis data yang telah ada maka peneliti dapat memberikan suatu kesimpulan secara praktis sesuai dengan ketentuan hipotesis tentang perbedaan stres siswa pada sekolah *full day school* dan *half day school*, adapun kesimpulan yang dapat penulis rangkum adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Stress siswa *full day school* berada pada tingkat sedang dengan prosentase 69% sebanyak 69 siswa
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Stress siswa *half day school* berada pada tingkat sedang dengan prosentase 58% sebanyak 58 siswa
3. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stress pada siswa *full day school* dan *half day school*, dengan uji *independent sample test* diperoleh nilai t-hitung 1.682 lebih kecil dari pada nilai t-tabel 1.970 ( $t_{hit} 1.682 \leq t_{tabel} 1.9720$ ) artinya tidak ada perbedaan stres siswa *full day school* dan *half day school*.

#### **B. SARAN**

Dari hasil penelitian ini, kiranya perlu ada beberapa pihak yang bisa memahami secara cermat dan seksama dengan mempertimbangkan hal-hal (saran-saran), sebagai berikut:

### 1. Bagi Siswa

Siswa harus memahami stres yang berakibat fatal dengan memahami tentang stres, penyebab, dan tingkatnya maka siswa diharapkan mampu mengelola waktunya agar tidak terlalu memforsir pada hal yang dapat menimbulkan stres, disarankan untuk tidak terlalu memberatkan pikirannya pada mata pelajaran yang ada dan menjadi penyebab stres. Sehingga kecenderungan stres akibat kegiatan sekolah akan berkurang dan belajar akan lebih efektif bagi kesehatan fisik, dan psikologis, belajar yang menyenangkan untuk mencapai keberhasilan proses belajar tanpa ada kerugian sepihak baik dari sekolah dan diri siswa.

### 2. Bagi Guru

Seorang guru tidak hanya memberikan pelajaran dan tugas kepada siswa, tetapi bagaimana membantu mereka melakukan belajar yang baik agar siswa memiliki semangat belajar dan kondisi belajar yang sehat, dengan mengadakan perubahan dalam cara mengajar sesuai dengan minat dan beragam gaya belajar yang dimiliki oleh siswa agar siswa tidak stres menghadapi pelajaran dan kegiatan sekolah. Ciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan agar siswa bisa merefresh kembali pikirannya.

### 3. Lembaga Sekolah SMA Nurul Jadid.

Hasil penelitian ini, bisa dijadikan bahan pertimbangan (*reference*) dalam menentukan berbagai usaha bantuan dalam mengurangi tingkat stres pada siswa. Dan disarankan kepada lembaga

SMA Nurul Jadid untuk menyediakan media-media pembelajaran, metode pembelajaran yang lebih menyenangkan untuk mengurangi tingkat stres pada siswa.

#### 4. Penelitian Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya untuk membandingkan tingkat stres siswa pada salah satu metode belajar yang diterapkan, agar lebih spesifik dikarenakan setiap metode pembelajaran memerlukan inovasi yang berbeda-beda sesuai dengan minat siswa.
- b. Peneliti menyarankan untuk membandingkan tingkat stres dengan mata pelajaran dan metode yang diterapkan oleh masing-masing sekolah, guru atau yang lainnya.
- c. Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk lebih cermat dalam pemilihan teori sebagai penentuan indikator untuk pembuatan alat ukur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Abdullah Bin (2007), *Kiat Mengatasi Stres Anak Melalui Sikap Kasih Sayang Orang Tua* ; Jakarta:Restu Agung.
- Afwan, Budi Asyhari. *Gagas Fullday [School@kompascyber.com](mailto:School@kompascyber.com)*.  
Diakses: 3 oktober 2006
- Andrini susi, *Pilih Sekolah "Full Day" atau "Reguler"* .Bali Post Edisi Minggu:<http://www.google.com>.(diakses pada 12 juni 2007)
- Arikunto, Suharsimi (2002), *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*;  
Jakarta: Rineka Cipta.
- (1990), *Manajemen Penelitian*; Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2004), *Metode Penelitian*; Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (2000), *Sikap Manusia dan Pengukurannya*; Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (1999), *Penyusunan Skala Psikologi*; Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (1997), *Reliabilitas dan Validitas*; Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (1996), *Tes Prestasi*; Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boblosyk (2007). *Kendalikan tres Anda, cara mengatasi stress dengan sukses ditempat kerja* . Alih Bahasa Marselita Harapan; Jakarta: Gramedia.
- BPS (buku Pedoman Siswa) SMA Nurul Jadid 2005
- Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (2004), Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri (UIN) Malang
- Buku Pedoman Skripsi (2006), Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang
- Charlesworth, Edward A dan Ronald G. Nathan (1996), *Manajemen Stres dengan Teknik Relaksasi*. Alih Bahasa Agus Suharno; Jakarta: Abdi Tandur.
-

- Chintami, Ike (2007), Perbedaan Tingkat Motivasi Siswa Pada Sekolah *Full day School* dan *Half day School* (di MTs Surya Buana Malang dan MTs Nahdhatul Ulama Kepuharjo Karang Ploso Malang) (*Skripsi*): UIN Malang. Tidak diterbitkan.
- Cooper, Cary dan Alison Straw (2002), *Stres Manajemen yang Sukses dalam Sepekan*; Alih Bahasa Sugeng Panut Bekasi: Mega Poin..
- Depatemen Agama (2004), *Al-Qur'an dan Terjemahannya*; Jakarta: Nadalana.
- Depdikbud "*Uji Coba Full Day School* [http// html.doc. www. Google.com](http://html.doc.www.Google.com) / KOMPAS, (di akses pada 28 November 2006).
- Echols, John M. dan Hasan Sadily (1996), *Kamus Inggris Indonesia*; Jakarta: Gramedia.
- El\_Harakah (*Jurnal Studi Islam dan Kebudayaan*) 2006, 1. Januari-April Vol. 63.
- Gunarsa, Singgih D dan Yulistyaningsih (2006), *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*; Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hawari, Dadang (2004), *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*; Yogyakarta: Dhana Bhakti Prisma Yasa.
- Hambali, Imam (Editor) 2005, Memory Kelas III Mutiara Kenangan SMA Nurul Jadid.
- Hurlock, Elizabeth 1980. *Psikologi Perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*; Jakarta: Erlangga.
- Junaidi, Purnawan (1995), *Pengantar Analisa Data*; Jakarta: Rineka Cipta.
- Kusuma, indra dkk (1973), *pengantar ilmu pendidikan*; Surabaya: Usaha Nasional.
- Mahsun (2004), *Bersahabat dengan Stres*; Yogyakarta: Prisma Media.
- Malkani, Vikas (2004), *Stres and Anger*; Alih Bahasa Endang Triwahyuni Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Narbuko, Cholid (2002), *Metode Penelitian*; Jakarta: Bumi Aksara.
- Nazir, Moh (1998), *Metode Penelitian*; Jakarta: Ghalia Indonesia.



- Partanto, Pius A, dan M. Dahlan Al-Barry (1994), *Kamus Ilmiah Populer*; Surabaya: Arkola.
- Purwanto, Erwan Agus dan Dyah Ratih Sulistyastuti (2007), *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Administrasi Publik dan Masalah-Masalah Sosial*; Yogyakarta: Gafa Media.
- Rahmah, Erlina (2004), Hubungan Antara Stres dengan Motivasi Belajar Siswi di Asrama MAN 3 Malang (*Skripsi*): UIN Malang. Tidak diterbitkan.
- Research Book for LKP2M: Sekolah Penelitian Pemula III LKP2M UIN Malang. 2005.
- Relasi Agama dan Budaya, "*Lorong journal of Social Cultural Studies*, 1(Juni-Desember, 2004).
- Syah, Muhibbin (1995), *Psikologi Pendidikan: dengan pendekatan baru*; Bandung: Rosda Karya.
- Suprihanto, John dkk (2003), *Perilaku Organisasional*; Yogyakarta: Aditya Media.
- Hasanah, Uswatun (2004), Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Santri Lama dan Santri Baru dalam Menghadapi Ujian Diniyah di Pondok Pesantren Nurul Ulum Malang, *Skripsi*: UIN Malang. Tidak diterbitkan
- Widyatmoko, Agus Toto, *Pendidikan Alternatif di Era Quantum Meneladani Sistem Pendidikan Rasul* .@*Suara Merdeka.com*. diakses: 3 Oktober 2006.
- Yardi, Lindus, Sekolah Kehidupan Berbasis Realitas (Mengkritisi Program Sekolah *Full Day*). <http://www.google.com>, diakses: 9 Juni 2007.