

**PERBEDAAN STRES AKADEMIK PADA SISWA YANG BERSEKOLAH
FULL DAY DAN YANG TIDAK FULL DAY DI MAN TANAH BUMBU
DAN MAN 3 BANJARMASIN**

*THE DIFFERENCE IN ACADEMIC STRESS BETWEEN STUDENTS
ATTENDING FULL DAY SCHOOL AND STUDENTS NOT ATTENDING FULL
DAY SCHOOL AT MAN TANAH BUMBU AND MAN 3 BANJARMASIN*

Anggi Diono Kusuma¹, Dwi Nur Rachmah², Rooswita Santia Dewi³

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas lambung Mangkurat,
Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, 70714, Indonesia*

**E-mail: psianggi1@gmail.com*

No. Handphone: 081250967844

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan stress akademik pada siswa yang bersekolah full day dan yang tidak full day di MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan stress akademik pada siswa yang bersekolah full day dan yang tidak full day di MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin. Populasi penelitian ini yaitu peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin berjumlah 405 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel jenuh dan purposive random sampling, yaitu peserta didik MAN Tanah Bumbu diambil keseluruhan yaitu 144 orang dan MAN 3 Banjarmasin sebanyak 144 orang. Karena subjek berjumlah 261, maka peneliti mengambil sejumlah 55% agar mendekati dari jumlah sampel di penelitian MAN Tanah Bumbu sehingga didapat perhitungan 143, 55 atau dibulatkan menjadi 144. Metode analisis data menggunakan t-test dan metode pengumpulan datanya menggunakan skala stress akademik. Hasil yang diperoleh perbedaan stress akademik antara peserta didik di MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin dengan t hitung < t tabel ($1,314 < 1,96$) dan signifikansi ($0,190 > 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan stress akademik antara peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin. Namun, dalam penelitian ini, tingkat stress akademik antara siswa MAN full Day dan MAN tidak full Day memiliki kategori yang berbeda pada MAN full day berada dalam kategori lebih tinggi, sedangkan pada MAN tidak full day dalam kategori rendah. Hal ini terlihat pada nilai rata-rata stress akademik pada peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin yaitu $227,71 > 223,85$. Adapun dimensi yang paling menonjol perbedaannya pada peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin terlihat pada dimensi Worry About Grades yang paling menonjol perbedaannya yaitu sebesar $320,11 : 309,90$.

Keywords: stres akademik, full Day School, peserta didik

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out whether there was a difference in academic stress between students attending full-day school and students not attending full-day school at MAN (Islamic High School) Tanah Bumbu and MAN 3 Banjarmasin. The proposed hypothesis stated that there was a difference in academic stress between students attending full-day school and students not attending full-day school at MAN Tanah Bumbu and MAN 3 Banjarmasin. The population of this study was the students of MAN Tanah Bumbu and MAN 3 Banjarmasin as many as 405 students. The sampling techniques used in this study were the saturated sample technique and purposive random sampling technique, which included 144 students of Tanah Bumbu and 144 students of MAN 3 Banjarmasin. Since the subjects were 261, the researcher took 55% of it to approach the number of samples at MAN Tanah Bumbu so that the calculation was 143.55 or 144. The data were analyzed using t-test and collected using the academic stress scale. The results showed $t_{count} < t_{table}$ ($1.314 < 1.96$) with the significance ($0.190 > 0.05$). It can be concluded that there was no difference in academic stress between students at MAN Tanah Bumbu and students at MAN 3 Banjarmasin. However, in this study, the level of academic stress in students attending full-day school was higher than that in students not attending full-day school. It is seen in the average score of academic stress in students of MAN Tanah Bumbu and MAN 3 Banjarmasin that is $227.71 > 223.85$. The most significant difference between the students of MAN Tanah Bumbu and MAN 3 Banjarmasin can be seen from the dimension of Worry About Grades, with the significant difference of $320.11: 309.90$.

Keywords: academic stress, full-day school, students

Kehidupan sekolah adalah salah satu faktor utama penyebab stres pada remaja Froggatt,W (dalam Joharmi, 2017). Dalam proses pendidikan peserta didik dapat mengalami stres akademik akibat beban belajar dan berbagai macam ruang lingkup sosial yang akan berdampak pada nilai akademik yang rendah serta peserta didik mengalami kesukaran dalam beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang cepat (Ni'matuzahroh & Adawiyah, 2016). Stres akademik adalah suatu stres dan disebabkan oleh sumber stres dalam kegiatan belajar, seperti: tekanan menghadapi naik kelas, kecemasan dalam menghadapi ujian, banyaknya tugas yang menumpuk dan harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta manajemen waktu (Heiman, & Kariv, 2005). Sementara Lal (2014), menyebutkan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul terkait dengan banyaknya tuntutan akademik seperti tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi akademik, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan

tuntutan untuk menunjukkan kemajuan dalam pembelajaran.

Menurut Nurmaliyah (2014) mengatakan bahwa peserta didik SMA memiliki tugas yang cukup berat sebab mereka menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepada mereka, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosialnya. Ketika dihadapkan dengan pekerjaan rumah yang cukup banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karir dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah, berolahraga, hobi, dan kehidupan sosial. Mereka juga berhadapan dengan konflik dengan orang tua, percekocokan dengan teman sebaya, tuntutan untuk mengatasi susasana hati tak dapat diramalkan, menangani percintaan dan dorongan seksual (Desmita, 2017).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Desmita terhadap stres siswa di sekolah unggulan (MAN Model Bukittinggi), menyatakan bahwa penerapan

kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, tentang waktu belajar di sekolah yang lebih lama, tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan (agent of excellence), hal ini yang mencetuskan munculnya stres di kalangan siswa (Desmita, 2017). Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan pada siswa di SMA Negeri kota Padang diketahui bahwa kategori tingkat stres akademik peserta didik tergolong tinggi yaitu sebesar 13,2 %. Hal ini berarti siswa SMA Negeri Kota Padang tidak luput dari kondisi stres akibat berbagai tuntutan akademik (Taufik dan Ifdil, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liu (2011) yang melakukan penelitian kepada 466 siswa sekolah menengah atas di Cina diketahui bahwa 87% siswa mengalami stres akademik tinggi yang disebabkan karena tekanan teman sebaya, interaksi guru dan murid, konflik di sekolah, dan tuntutan untuk berprestasi.

Adanya sistem pembelajaran dan peraturan yang berbeda disetiap sekolah dapat menimbulkan stres akademik yang berbeda pula. Belum adanya penyesuaian seseorang dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian kegiatan yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat peserta didik mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik (Sobri, 2012). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Refliandra dan Muslimin (2011) yaitu melihat perbedaan stres akademik di sekolah dasar yang bersistem *full day* dan yang tidak *full day* menyatakan bahwa adanya perbedaan stres akademik pada masing-masing sekolah, yaitu sekolah *full day* menunjukkan tingkat stres lebih tinggi dibandingkan sekolah yang tidak *full day*. Dikutip dari (Banjarmasin Post, 2017) yaitu menurut Paulo Freire, kakeknya para filosof pendidikan, *full day school* sangat tidak mendidik dan demokratis. Konsep pendidikan demikian akan membunuh potensi kebebasan dan kemandirian anak didik untuk menjadi seseorang yang merdeka dan bebas. Anak didik tidak harap mampu mengembangkan dan memajukan kreativitas belajarnya. *Full day school* menyimpan kepentingan sepihak anak didik untuk menuruti dan mengikuti apa yang diinginkan pihak sekolah walaupun itu menyiksa fisik dan psikis anak didik. *Full day*

school sangat indokrinatif, implikasinya, anak didik rentan stres dan frustrasi, ujanya.

Hasil penelitian tersebut, menunjukkan adanya perbedaan stres akademik sekolah yang menerapkan sistem *full day* dengan sekolah bersistem tidak *full day* pada umumnya. Sekolah dengan sistem *full day* memiliki waktu belajar yang lebih panjang. Sedangkan, sekolah yang tidak *full day* waktu belajar di sekolah tidak terlalu padat/pendek dan menggunakan sistem pembelajaran umum seperti pengajaran formal. Penjelasan di atas menyebutkan bahwa sistem sekolah dapat menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya stres pada peserta didik. Jika dikaitkan dengan konsep sistem sekolah *full day* yang sedang marak di Indonesia, khususnya di daerah Kalimantan Selatan. Tidak hanya sekolah *Full day*, pada sekolah reguler pun jika anak memiliki jadwal mata pelajaran yang padat, maka anak akan cenderung tertekan sehingga dapat menimbulkan stres dan tidak fokusnya dalam belajar.

Banyaknya mata pelajaran dibandingkan dengan sekolah umum biasa, menyebabkan mereka terkadang pusing. Berbagai aktivitas akademik yang harus dijalani membuat peserta didik tersebut merasa kelelahan dan kesulitan dalam membagi waktu antara belajar dan mengerjakan tugas. Stres yang dialami oleh peserta didik berdasarkan wawancara dan observasi disekolah karena tuntutan tugas sekolah yang banyak sehingga tugas tersebut menumpuk dan mengakibatkan peserta didik kurang mampu manajemen waktu belajarnya dan fokus dalam mengerjakan dan belajar dalam waktu yang bersamaan. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BP/BK di sekolah, bahwa ada kejadian yang dialami oleh salah satu peserta didik yang mengalami sakit kepala. Menurut penuturan anak tersebut, bahwa ia merasa kesulitan untuk mempelajari banyaknya pelajaran dan tidak berhasil mencapai sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Dari uraian tersebut diketahui bahwa siswa *full day* dan yang tidak *full day* mengalami stres akademik. Penelitian ini ingin melihat apakah ada perbedaan antara siswa yang bersekolah *full day* di MAN Tanah Bumbu dan sekolah tidak *full day* di MAN 3 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini yaitu dimana peserta didik MAN Tanah Bumbu kelas X yang berjumlah 144 dan peserta didik MAN 3 Banjarmasin yang berjumlah 261 orang. Menurut Arikunto (2010), jika peneliti mempunyai ratusan subjek dalam populasi, dapat menentukan kurang lebih 25-30% dari jumlah subjek tersebut. Akan tetapi, jika jumlah anggota subjek dalam populasi hanya meliputi antara 100 hingga 150 orang, dan dalam pengumpulan data peneliti menggunakan angket, sebaiknya sejumlah itu diambil seluruhnya. Oleh karena itu, sampel yang terpilih dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MAN Tanah Bumbu dengan jumlah 144. Sehingga untuk pengambilan sampel pada penelitian di MAN Tanah Bumbu subjek kelas X diambil seluruhnya yaitu menggunakan sampel jenuh. Sedangkan, untuk pengambilan sampel penelitian di MAN 3 Banjarmasin kelas X, karena subjek berjumlah 261, maka peneliti mengambil sejumlah 55% agar mendekati dari jumlah sampel di penelitian MAN Tanah Bumbu sehingga didapat perhitungan 143,55 atau dibulatkan menjadi 144. Hal ini berarti, peneliti menggunakan teknik pengambilan data dengan *purposive random sampling* di MAN 3 Banjarmasin. Sementara itu, untuk sampel pelaksanaan uji coba dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di MAN Insan cendekia Tanah Laut sebanyak 89 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu meliputi skala stres akademik untuk mengukur perilaku stres akademik. Skala stres akademik menggunakan skala likert yaitu dengan adanya lima pilihan berdasarkan dimensi stres akademik. Skala likert dengan empat pilihan respon dari sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Skala ini dibuat berdasarkan dimensi stres akademik oleh Sun, Dunne, Hou, & Xu, (2011).

Pelaksanaan uji coba dilaksanakan dengan membagikan skala stres akademik ke setiap kelas yang dijadikan subjek uji coba. Setelah dibagikan dan terkumpul 89 skala tersebut peneliti melakukan skoring. Penelitian ini menggunakan validitas tampang dan validitas logis yang termasuk dalam bagian validitas isi. Uji validitas skala stres akademik menggunakan teknik

corrected item-total correlation. Pada korelasi aitem-total dihitung dengan formula koefisien korelasi *product-moment pearson*. Kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2014). Kriteria realibilitas dianggap sudah cukup baik berada di kisaran 0,70 sampai 0,80. Jika nilai α berada 0,70 sampai 0,80 maka alat ukur yang digunakan bisa dikatakan reliabel (Kaplan dan Saccuzo, 2005).

Berdasarkan hasil uji validitas dan realibilitas terhadap skala stres akademik, didapatkan aitem yang valid sebanyak 108 butir dari 120 butir jumlah aitem semula dengan rincian nomor aitem, yakni: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,19,20,22,23,24,25,26,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,42,43,44,45,47,48,49,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,70,71,72,73,74,75,76,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102,103,104,106,107,110,111,112,113,114,115,116,117,118,119,120. Sedangkan aitem yang gugur berjumlah 12 aitem yaitu: 11,21,27,28,41,46,50,69,77,105,108,109. Indeks daya beda setelah uji validitas berkisar antara $r_{bt} = 0,151$ sampai dengan $r_{bt} = 0,592$. Sementara itu, skala stres akademik memiliki nilai reliabilitas sebesar $r_{\alpha} = 0,974$. Teknik analisis data yang digunakan untuk melihat perbedaan stres akademik pada siswa yang bersekolah di *Full day school* dan yang tidak *full day school* menggunakan teknik uji *t-test* dua sampel tidak berhubungan (*Independent Sample T-Test*) (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilaksanakan di MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin dengan menyebarkan skala penelitian kepada subjek penelitian yang berjumlah 144 peserta didik kelas X. Pengambilan data dalam penyebaran skala penelitian dilakukan secara langsung oleh peneliti, dibantu oleh kepala kepala sekolah, wakasek kesiswaan di MAN Tanah Bumbu dan di bantu guru BK di MAN 3 Banjarmasin dalam hal membagikan dan mengumpulkan skala penelitian.

Berikut kategorisasi data penelitian variabel stres akademik:

Tabel 1. Distribusi kategorisasi stres akademik

Rentang Nilai	Kategori	MAN Tanah Bumbu		MAN 3 Banjarmasin	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
$X < 216$	Rendah	48	33,33%	60	41,67%
$216 \leq X < 324$	Sedang	96	66,67%	84	58,33%
$X \geq 324$	Tinggi	-	-	-	-

Berdasarkan hasil kategori pada tabel tersebut, dari 144 peserta didik MAN Tanah Bumbu didapatkan 48 subjek (33,33%) memiliki stress akademik rendah, 96 subjek (66,67%) memiliki stres akademik sedang, dan tidak ada subjek dengan kategori stress akademik tinggi. Sedangkan dari 144 peserta didik MAN 3 Banjarmasin, didapatkan 60 subjek (41,67%) memiliki stress akademik rendah, 84 subjek (58,33%) memiliki stres akademik sedang, dan tidak ada subjek yang memiliki stress akademik tinggi.

Tabel 3. Hasil uji normalitas variabel stress akademik

Variabel	Sekolah	Kolmogorov-Smirnov		
		Statistik	df	Sig.
Stress Akademik	MAN Tanah Bumbu	0.056	144	0.200
	MAN 3 Banjarmasin	0.070	144	0.085

Pada tabel di atas dapat dilihat berdasarkan hasil uji normalitas data dapat diberi kesimpulan bahwa data stress akademik pada peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih dari 0,05.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas variabel stress akademik

Variabel	Levene's Test		
	F	df	Sig.
Stres Akademik	3.105	286	0,079

Berdasarkan hasil homogenitas diperoleh nilai signifikansi untuk variable stress akademik adalah 0,079. Dikarenakan signifikansi lebih dari 0,05 dapat diberi kesimpulan bahwa kedua kelompok sampel MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin memiliki varians yang homogen.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis variabel stress akademik antara peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin.

Variabel	T	df	Sig
Stress Akademik	1.314	286	0,190

Hasil penelitian mengenai stres akademik pada siswa yang bersekolah *full day* dan yang tidak *full day* menunjukkan bahwa berdasarkan usia siswa usia 14 tahun sebesar (4,2), siswa usia 15 tahun sebesar (61,8), siswa usia 16 tahun sebesar (27,1), siswa usia 17 tahun sebesar (6,6), dan siswa usia 18 tahun sebesar (0,3). Perbedaan signifikan juga terdapat pada stress akademik peserta didik antara MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin dikarenakan stress akademik terbentuk oleh lima dimensi menurut Sun, dkk (2013), yaitu *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, & despondency*. Ditinjau dari dimensi menunjukkan bahwa nilai rata-rata di sekolah MAN Tanah Bumbu pada dimensi *Pressure From Study* (298.83), pada dimensi *Workload* (318.00), pada dimensi *Worry About Grades* (320.11), pada dimensi *Self Expectation* (279.75), dan pada dimensi *Despondency* (307.32). Selanjutnya, pada sekolah MAN 3 Banjarmasin pada dimensi *Pressure From Study* (285.26), pada dimensi *Workload* (314.21), pada dimensi *Worry About Grades* (309.90), pada dimensi *Self Expectation* (276.58), dan pada dimensi *Despondency* (312.14).

Adapun dimensi yang paling menonjol perbedaannya pada peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin terlihat bahwa pada dimensi *Worry About Grades* yang paling menonjol

perbedaannya yaitu sebesar 320,11 : 309,90. Tidak ada satu pun subjek yang mengalami stres akademik kategori tinggi, baik pada kelompok *full day* ataupun tidak *full day*. Hal ini terlihat pada peserta didik di MAN Tanah Bumbu berstatus sekolah *full day*, dan selain karena faktor lainnya yang paling menonjol yaitu kekhawatiran akan nilai yang didapat di sekolah. Karena, selain jumlah jam belajar sekolah yang tinggi, kurangnya waktu belajar mandiri di rumah. Sedangkan, MAN 3 Banjarmasin tidak berstatus sekolah *fullDay*. Jumlah jam pelajaran di sekolah tidak begitu padat dan adanya waktu jam belajar mandiri dirumah.

Hasil penelitian dari 144 peserta didik MAN Tanah Bumbu didapatkan 48 subjek (33,33%) memiliki stress akademik rendah, 96 subjek (66,67%) memiliki stres akademik sedang, dan tidak ada subjek yang tergolong stress akademik tinggi. Sedangkan dari 144 peserta didik MAN 3 Banjarmasin, didapatkan 60 subjek (41,67%) memiliki stress akademik rendah, 84 subjek (58,33%) memiliki stres akademik sedang, dan tidak ada subjek yang tergolong stress akademik tinggi. Dari kedua sekolah tidak ada tingkat stres masuk dalam kategori tinggi. Hal ini berarti, tingkat stres MAN Tanah Bumbu masuk dalam kategori lebih tinggi yaitu (66,67%) sedangkan MAN 3 Banjarmasin yaitu (58,33%). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rudyani, Astuti & Susanto (2017) menyatakan bahwa siswa *full day* (64,0%) dan reguler (48,2%). Hal ini berarti menunjukkan bahwa siswa *full day* mengalami kategori stres lebih tinggi dibanding siswa tidak *full day*.

Dalam penelitian ini, tingkat stres akademik antara siswa MAN *full day* dan MAN tidak *full day* memiliki kategori yang berbeda. Pada MAN *full day* berada dalam kategori lebih tinggi, namun pada MAN tidak *full day* dalam kategori rendah. Hal ini dapat dilihat bahwa adanya penambahan pelajaran dan waktu belajar yang lebih panjang dan padat menjadikan siswa MAN merasakan stress akademik. Hal ini terlihat pada nilai rata-rata stress akademik pada peserta didik MAN Tanah Bumbu yaitu 227,71 > 223,85. Hal ini berarti stress akademik di MAN Tanah Bumbu lebih tinggi dari pada stress akademik di MAN 3 Banjarmasin. Dalam penelitian lainnya oleh Refliandra dan Muslimin (2011) yang ingin mengetahui dan

melihat perbedaan stres akademik di sekolah dasar yang bersistem *full day* dan yang tidak. Hasilnya menyatakan adanya perbedaan stress akademik pada masing-masing sekolah, yaitu sekolah *full day* menunjukkan tingkat stres lebih tinggi dibandingkan sekolah yang tidak *full day*. Kemudian, dikutip dari (Banjarmasin Post, 2017) yaitu menurut Paulo Freire, kakeknya para filosof pendidikan, *full day school* sangat tidak mendidik dan demokratis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stress akademik pada siswa yang bersekolah *full day* dan yang tidak *full day* di MAN Tanah bumbu dan MAN 3 Banjarmasin. Berdasarkan hasil penelitian dengan pengujian hipotesis pertama menggunakan uji-t didapatkan hasil t hitung < t tabel (1,314 < 1,96) dan signifikansi (0,190 > 0,05), maka H_0 diterima atau tidak ada perbedaan stress akademik antara peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin.

Hasil dalam penelitian ini memang adanya terdapat perbedaan antara stress akademik peserta didik *full day* dan yang tidak, namun tidak signifikan. Kemudian, adanya beberapa faktor, yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar dan individu tidak memiliki kontrol atas hal tersebut. Menurut penelitian yang dikutip dari jurnal (Oktamiati & Putri, 2013) yaitu, panjangnya waktu belajar karena peserta didik *Full Day*. Dalam penelitian ini sekolah *full day* peserta didik berada di sekolah sekitar 9 hingga 10 jam perharinya di sekolah dari hari senin hingga jumat. Faktor internal termasuk kenangan yang kuat dari pengalaman yang tidak menyenangkan sebelumnya, sehingga membuat individu sangat sensitif terhadap hal tersebut. Mereka mengantisipasi peristiwa yang tidak menyenangkan itu dengan menimbulkan perasaan rendah diri, tidak mampu dan ketakutan. Siswa yang memiliki adaptasi lingkungan yang baik, maka dapat memperkuat faktor internal dari siswa MAN. Hal ini dikarenakan adanya pengalaman sekolah sebelumnya, dimana sebagian besar siswa memiliki kesamaan dasar pembelajaran berbasis agama di sekolah sebelumnya, sehingga tidak menyulitkannya untuk mengikuti perbedaan sistem pembelajaran dan sistem sekolah. Siswa yang bersekolah di MAN *full day* tidak terkejut menjalani pembelajaran yang padat dan belajar seharian 8 jam perhari. Sistem

sosial yang menyebabkan stres, yaitu pada organisasi seperti sekolah, keluarga, kantor dan sistem sosial lainnya.

Keterbatasan peneliti diantaranya ruang lingkup subjek yang dipilih dan digunakan dalam penelitian hanya mencakup siswa kelas X di MAN Tanah Bumbu dan kelas X di MAN 3 Banjarmasin. Penelitian ini hanya melihat perbedaan pada satu variabel tergantung, dan waktu pengambilan data yang cukup jauh lokasi subjek, dikarenakan tidak ada lagi sekolah MAN yang sudah lama (± 1 tahun) sudah menerapkan *full day* hingga kini. Hal ini yang menyebabkan proses penelitian cukup lama. Kemudian, untuk menemukan sekolah MAN yang tidak/belum menerapkan *full day*.

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan stress akademik antara peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin. Dapat dilihat dari t hitung $> t$ tabel ($1,314 < 1,96$) dan signifikansi ($0,190 > 0,05$), tidak ada perbedaan stress akademik antara peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin. Berdasarkan nilai rata-rata stress akademik pada peserta didik MAN Tanah Bumbu lebih tinggi daripada nilai rata-rata stress akademik pada peserta didik MAN 3 Banjarmasin yaitu sebesar $227,71 > 223,85$. Hal ini berarti stress akademik di MAN Tanah Bumbu lebih tinggi dari pada stress akademik di MAN 3 Banjarmasin.

Perbedaan signifikan stress akademik pada peserta didik antara MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin, dikarenakan stress akademik terbentuk oleh berbagai dimensi seperti *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, & despondency*. Adapun dimensi yang paling menonjol perbedaannya pada peserta didik MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin terlihat bahwa pada dimensi *Worry About Grades* yang paling menonjol perbedaannya yaitu sebesar $320,11 : 309,90$. Hal ini terlihat pada peserta didik di MAN Tanah Bumbu berstatus sekolah *full day* dan selain karena faktor lainnya yang paling menonjol yaitu kekhawatiran akan nilai yang didapat di sekolah, jumlah jam belajar sekolah yang tinggi dan kurangnya waktu belajar mandiri di rumah. Apabila

MAN 3 Banjarmasin tidak berstatus sekolah *full Day*. Jumlah jam pelajaran di sekolah tidak begitu padat dan adanya waktu jam belajar mandiri dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228-245. Diakses pada 27 Oktober 2016 dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3523>
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Heiman, T. & Kariv, D. (2005). Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89. Diakses tanggal 7 Desember 2016 dari <http://www.freepatentsonline.com/article/CollegeStudentJournal/13131824.html>
- Joharmi. (2017). Factors - Factors Related To The Event Dysmenorrhea In Grade X In Smk As Syifa Kisaran Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 1(1). Diakses tanggal 7 Desember 2016 dari <http://sciencemakarioz.org/jurnal/index.php/KOHESI/article/download/59/pdf>
- Kaplan, R.M., Saccuzo, D. P. (2005). *Psychological Testing : Principles, Applications and Issues*. Wadsworth, Cengage Learning. Diakses tanggal 6Mei 2016 dari

- https://www.researchgate.net/profile/Avi_Kaplan/publication/226408169_The_Contributions_and_Prospects_of_Goal_Orientation_Theory/links/09e41507c39c0532ab000000.pdf
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent In Relation To Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences Vol. 5 No.1, ISSN 2328-3696*. Diakses tanggal 24 Maret 2017 dari <http://iasir.net/AIJRHASSpapers/AIJRHASS14-150.pdf>
- Liu, Y. & Lu, Z. (2011). The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology Vol.31 No.1, 27-35*. Diakses tanggal 24 Maret 2017 dari <http://intercontinental-academia.ubias.net/people/candidates/liu1>
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 2 No. 3, 273-282*. Diakses tanggal 8 September 2016 dari <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/download/4469/951>
- Refliandra, Rina., & Muslimin, Zidni I., (2011). Perbedaan Tingkat Stres Antara Siswa Sekolah Dasar Yang Bersistem *Full Day* dan *Half Day*. *Jurnal*, 6(1), 40-44. Yogyakarta. Diakses pada 20 November 2017 dari <http://fpsi.unissula.ac.id/images/61zidni%20immawan%2040-44.pdf>
- Sobri, Y. (2012). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan 2017 Penerapan Full Day School Dalam Multi Perspektif. ISBN: 978-602-71836-2-9. Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 29(6), 534-546*. Diakses pada 30 Maret 2017 dari <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0734282910394976>
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 1(2), 143-150*. Diakses pada 30 Maret 2017 dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=261852&val=4796&title=Kondisi%20%20Stres%20Akademik%20Siswa%20SMA%20Negeri%20%20di%20Kota%20Padang>
- Yamin, M. (2017). *Anak rentan stres dan frustrasi*. Banjarmasin post, Juni, 2017, pp. 4-7