

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh penerapan *full day school* terhadap tingkat stress fisik pada siswa SDN No. 92 Sibatana Kota Gorontalo, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penerapan *full day school* di SDN No. 92 Sibatana Kota Gorontalo yaitu dibagi 2 dimana kelas 3 dengan penerapan *full day school* (pukul 07.00-14.00) sebanyak 26 (56,5%) responden dan kelas 4 dengan penerapan *full day school* (pukul 07.00-15.45) sebanyak 20 (43,5%) responden.
2. Tingkat stress fisik yang dialami siswa SDN No. 92 Sibatana Kota Gorontalo yaitu siswa dengan tingkat stress tinggi sebanyak 4 (15,4%) responden, rendah sebanyak 22 (84,6%) responden dikelas 3 . Sedangkan kelas 4 tingkat stress fisik siswa tinggi sebanyak 10 (50,0%) responden, rendah sebanyak 10 (50,0%) responden.
3. Terdapat pengaruh penerapan *full day school* terhadap tingkat stres fisik pada siswa SDN No. 92 Sibatana Kota Gorontalo dengan nilai ($p \text{ value } 0,011 < \alpha 0,05$)

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas mengenai pengaruh penerapan *full day school* terhadap tingkat stress fisik pada siswa SDN No. 92 Sibatana Kota Gorontalo, maka peneliti memberikan saran, yaitu :

1. Bagi Institusi Keperawatan

Diharapkan Perawat perlu meningkatkan peran sebagai *counselor* dan turut serta dalam bimbingan konseling yang ada di sekolah untuk mengkaji stress dan bagaimana coping yang digunakan siswa-siswi serta mengarahkan mereka jika coping yang digunakan belum tepat dalam menghadapi stress yang dialami.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dalam penerapan konsep *full day school*, sekolah harus memenuhi kriteria – kriteria tertentu agar dapat maksimal menerapkan konsep tersebut, seperti sarana prasarana sekolah, peran pihak sekolah terhadap siswa yang bermasalah dan lebih menciptakan suasana nyaman agar siswa merasakan sekolah sebagai rumah kedua bagi mereka.

3. Bagi Responden

Siswa perlu mempertahankan coping yang sudah tepat dalam menghadapi stress yang dialami dan mengubah coping yang belum tepat ke coping yang tepat.

\

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W dan Ni'matuzahroh. 2016. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Baharuddin. 2016. *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung
- Hasan, A. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Hidayat A. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika. Jakarta
- Hidayati, N. 2010. *Dampak Stres pada Anak*. <http://www.niahidayati.net/mengatasi-stres-pada-anak.html> (Diakses 18 Maret 2017)
- Hendiansyah. 2010. *Pengaruh Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT. Sinar Antjol Tangerang*. Skripsi Sarjana. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Kurnia, B. 2015. *Analisis Regresi Logistik Pada Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pilihan Studi Lanjut*. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum. Jombang
- Muslimin, Z. I, & Rina, R. 2011. *Perbedaan tingkat stres antara siswa sekolah dasar yang bersistem full day dan half day*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Najah, N. 2015. *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Di Sekolah Pada Siswa Akselerasi Man Denanyar Jombang*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang
- Nasir, A dan Muhith, A. 2011. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika. Jakarta
- Ningrum, Widya. 2011. *Hubungan antara Optimisme dan Koping Stres pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi*. Jurnal Psikologi

- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. Jakarta
- Oktamiati, H dan Putri, Y. 2016. *Tingkat Stress Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School Di Sekolah Dasar Kab. Bogor*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Jakarta
- Patimah, S. 2016. *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*. Alfabeta, Cv. Bandung
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. : Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC. Jakarta
- Saputra, N.E., dan Safaria, T. 2012. *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Sinar Grafika Offset. Jakarta
- Slamet, Suprapti I.S dan Sumarmo, M. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta . Penerbit Universitas Indonesia (UI-PRESS)
- Sukadiyanto. 2010. *Stress dan Cara Mengurangnya*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Widiani dan Herlin. 2011. *Sumber Stres dan Strategi Coping pada Pelajar Atlet Bulutangkis*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Widyastuti, R dan Purwanto, S. 2009. *Efektivitas Brain Gym Dalam Menurunkan Stres pada Anak*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Wulandari, K. 2015. *Anomali Penerapan Konsep Fullday School (Studi Tentang Tingkat Stres Siswa Fullday School Di Smp Islamic Qon Gresik)*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya
- Yosep, I dan Sutini, T. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing*. PT Refika Aditama. Bandung