

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, tingkat stres siswa pada sekolah dengan sistem *full day school* di SMP Negeri 6 Gorontalo menunjukkan bahwa dari 100 sampel 60 (60%) siswa mengalami stres ringan, 39 (39%) siswa mengalami Stres sedang dan 1 (1%) mengalami stres berat. Dengan gejala fisik paling banyak adalah keletihan sebanyak 81 (81%) siswa mengalami gejala ini, gejala emosi paling banyak adalah kecemasan sebanyak 82 (82%) siswa mengalami gejala ini dan gejala perilaku paling banyak adalah mudah lupa sebanyak 78 (78%) siswa mengalami gejala ini. Dimana dari gejala-gejala tersebut dapat disimpulkan pula bahwa stres yang dialami siswa berkaitan dengan sistem pembelajaran yakni *full day school*.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi PSIK UNG**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai bahan pembandingan untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama.

### 5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan dalam penerapan konsep *full day school*, sekolah dapat mengoptimalkan dalam menerapkan konsep tersebut, salah satunya yaitu menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman serta menyenangkan agar siswa merasakan bahwa sekolah sebagai rumah kedua bagi mereka dan menurunkan risiko terjadinya stres pada siswa itu sendiri. Serta agar kiranya memperhatikan dan membantu masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa.

### 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk menambah jumlah sampel, mengkaji lebih dalam gejala-gejala stres yang muncul serta faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada siswa dengan sistem *full day school*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M., A. A. Alkanhal, E. S. Mahmoud, G. G. Ponnampereuma, dan E. A. Alfaris. 2011. *Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. Journal Health, Population and Nutrition*. 29(5): 516.
- American Psychological Association*. 2009. *Stress In America*.
- Anggriani, D. V. 2018. Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa. *Skripsi*. Program Sarjana Bimbingan Konseling. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Apriyani, N. Fatimah, dan H. Wicaksono. 2018. Dari Full Day School Ke Kebijakan Enam Hari Apriyani., N. Fatimah, dan H. Wicaksono. 2018. Dari Full Day School Ke Kebijakan Enam Hari Sekolah: Rasionalisasi Praktik Dan Evaluasi Pembelajaran Pasca Full Day School Di Sma Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap. *Jurnal Sociates* 8(2):532-542.
- Argalina, B. M. 2019. Gambaran Tingkat Stres Pada Siswa Dalam Penerapan *Full Day School* Di Sma Negeri Kota Surakarta. *Skripsi*. Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah. Surakarta.
- Arifin, I., A. Imron, Y. Sobri, S. Sagala, dan H. Johansyah. 2017. Penerapan Full Day School Dalam Multi Perspektif (Manajemen, Karakter, Religi, Kultural dan social). Pascasarjana Universitas Negeri Malang. Semarang.
- Arioka, N. W. W. 2018. Pro Kontra Wacana *Full Day School*. *Jurnal Studi Kultural* 3(1):1-5.
- Aryahi, F. 2016. Stres Belajar. Edukasi Mitra Grafika. Makassar.
- Asmani, J. M . 2017. *Full Day School* Konsep Manajemen dan *Quality Control*. Ar-ruzz Media. Yogyakarta.
- Azhara, J. S. 2017. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stres pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Program Sarjana Psikologi. Universitas Negeri Jakarta.
- Azmy, A. N., A. J. Nurhisan, dan E. S. Yudha. Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi *Coping* Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Education Counseling* 1(2):197-208.

- Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Baharuddin. 2016. Pendidikan dan Psikologi Perkembangan. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta.
- Baharun, H. dan S. Alwiyah. 2018. Pendidikan *Full Day School* Dalam Perspektif Epistemologi Muhamad Abid Al-Jabri. *Jurnal Kependidikan Islam* 4(1):1-22.
- Baron, R. A., dan Byrne, D. 2003. Psikologi Sosial. Jilid II Edisi Kesepuluh. Jakarta:Erlangga. Jakarta.
- Barseli, M., I. Ifdil, dan N. Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5(3):143-148.
- Basuki, S. 2008. *Full Day School* Harus Proporsional Sesuai Jenis Dan Jenjang Sekolah *Jurnal Pendidikan* 1(6):1-6.
- Charbonneau A. M. *Stress and Emotional Reactivity as Explanations for Gender Differences in Adolescents' Depressive Symptoms. Journal Youth Adolescence* 7(2):1050-1058.
- Depkes RI. 2009. Kategori Usia.
- Desmita. 2011. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Dewanti, D. E. 2016. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Program Sarjana Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Diener, E. 2011. *Needs and Subjective Well-Being Around the World. Journal of Personality and Social Psychology* 101(2):354-365.
- Fauzia, S. 2017. Pengaruh Suasana Hati (*Mood*) dan Religius Terhadap Kinerja Karyawan. *Skripsi*. Program Sarjana Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Gaol, N.T.L. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi* 24(1):1-11.
- Hasan, N. 2016. Full Day School (Model Alternatif Pembelajaran bahasa Asing. *Jurnal Pendidikan Islam* 1(1):109-118.

- Hafifah, N., E. Widiani, dan W. Rahayu. 2017. Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Journal Nursing News* 2(3):220-229.
- Heru, M. J. A, A. Jatimi, F.N. Fiddaroini, dan A. Syamsudin. 2019. *Relationship Between Application of a Full Day School System and Stres Levels in Junior High School. Journal Ners* 14(3):374-377.
- Hyunbin, K. 2020. More Students Commit Suicide Due to Excessive Stres. <http://m.koreatimes.co.kr/pages/article.asp?newsIdx=256871>. 09 Maret. 2020 (01.38)
- Indarwati. 2018. Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *Skripsi*. Program Sarjana Kesehatan Masyarakat. Universitas Negeri Alauddin. Makassar.
- Institute University of Maryland. 2017. *Stress and Health*.
- Kemendikbud. 2017. UU No. 23 Tahun 2017 tentang hari sekolah.
- Kemenkes. 2019. Sumber Stres. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/page/9/apa-saja-penyebab-stres>. 10 Maret 2020 (11.05).
- Kemenkes. 2019. Pengertian Stres. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres>. 10 Maret 2020 (11.07).
- Kemenkes. 2019. Penyebab Stres Pada Remaja. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/page/9/apa-saja-penyebab-stres>. 10 Maret 2020 (11.09).
- Leksonoputro, D. Y. 2015. Hubungan Antara *Coping* dengan stres Pada Siswa Akselerasi. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Mahmud. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Pustaka Setia. Bandung.
- Mahmud, R. dan Uyun, Z. 2016. Konsep Stres Akademik Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous* 1(2):52-61.

- Ma'rifatul, A. L., Z. Imran, dan A. Amar. 2016. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. Indomedia Pustaka. Yogyakarta.
- Maryam, S. 2017. Strategi *Coping* : Teori dan Sumbernya. Jurnal Konseling Andi Matappa 1(2):101-107.
- Maulana, Z. F., Soleh, dan F. Siagian. 2015. *Differences in Stres Level Between First-Year and Second-Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University*. Jurnal Kedokteran Unila 2(3):154-162.
- Mental Health Foundation (MHF)*. 2020. *Stres*.
- Muhammad, A. (2011). *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*. Diva Press. Jakarta
- Mustofa, A. dan M. Thobroni. 2011. Belajar dan Pembelajaran. Ghalia Indonesia. Bogor.
- Najah, N. 2015. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres di Sekolah pada Siswa Akselerasi Man Denayar Jombang. *Skripsi*. Program Sarjana Psikologis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Nasir, A. dan Muhith, A. 2011. Dasar-dasar Keperawatan Jiwa. Salemba Medika. Jakarta.
- Nasrani, L. 2015. Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. Jurnal Medika Udayana 4(12):1-12.
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta.
- Nopianda, I. 2018. Implementasi Sistem *Full Day School* Dan Problematika Dalam Pembelajaran Pai Di Smpn 24 Bandar Lampung. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Lampung.
- Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Oktamiati, Y. dan Y. S. E. Putri. 2013. Tingkat Stres Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem *Full Day School* Di Sekolah Dasar Kabupaten Bogor. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Indonesia. Jakarta.
- Pahrin, A. R. A. 2017. Pengaruh *Full Day School* terhadap Tingkat Stres Fisik pada Siswa SDN No. 92 Sipatana Kota Gorontalo. *Skripsi*. Program Sarjana Keperawatan. Universitas Negeri Gorontalo. Gorontalo.

- Pastey, G. S. dan Aminbhavi V. A. 2016. *Impact of Emotional Maturity on Stres and Self Confidence of Adolescents. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 32(1):66-70.
- PISA. 2015. *Result Students Well Being Volume 3*. OECD Publishing. Paris.
- Potter dan Perry. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7 buku 3. Salemba Medika. Jakarta.
- Pourrajab, M., M. Rabbani, dan S. Kasmaienezhadfad. 2014. *Different Effects of Stress on Male and Female Students. The Online Journal of Counseling and Education* 3(3):31-39.
- Priyoto. 2014. Konsep Manajemen Stres. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Purwati, S. 2015. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. Program Sarjana Keperawatan. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Rahmawati. 2015. Keefektifan *Peer Support* untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia* 2(1):15-21.
- Rajeshwari, R. R. 2017. *A Study On Relationship Between Emotional Maturity, Stress And Self-Confidence Among Management Students. Asia Pasific Journal of Research* 1(2):95-99.
- Rowman dan Littlefield. (2018). *The Science of Stress Management. The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.* United States of America.
- Rustiana, R. E. dan W. H. Cahyati. 2012. Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(2):149-155.
- Sailesh, K. S. dan Srilatha. 2019. *An Update On Physiological Effect Of Stress. Journal of Med Crave* 6(2):45-47.
- Sari, E. S. 2018. Perbedaan Tingkat Stres Siswa Ditinjau Dari Sistem Pembelajaran *Full Day* Dan Sistem Belajar *Half Day*. *Skripsi*. Program Sarjana Psikologi. Universitas Medan Area. Medan.

- Sari, K. P. dan F.I. Falah .2018. Perbedaan *Stres Level* Siswa Sekolah Dasar Antara *Full-Day dan Half-Day School* di Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmiah Edukator* 4(2):142-148.
- Shama. 2018. *Physiology of Stress and its Managements*.
- Shawna. 2018. *Types Of Stress and Health Hazards*. <https://spacioustherapy.com/3-types-stres-health-hazards/>. 13 Juni 2020 (09.10).
- Singh, A. 2017. The “*Scourge of South Korea*”: Stres and Suicide in Korean Society. <https://bpr.berkeley.edu/2017/10/31/the-scourge-of-south-korea-stres-and-suicide-in-korean-society/>. 9 Maret 2020 (11.01).
- Slamet, I. S. dan S. Markam. 2003. Pengantar Psikologi Klinis. UI Press. Jakarta.
- Sugiarti. 2018. Gambaran Stres Dan Dampaknya. *Insight Journal* 20(2):74-80.
- Suyanto. 2011. Metodologi Aplikasi Penelitian Keperawatan. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Suwarjeni, V. W. 2014. Metodologi Penelitian Keperawatan. Gava Medika. Yogyakarta.
- Suwartika, I., A. Nurdin, dan E. Ruhmadi. 2015. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman* 9(3):173-189.
- Syafrizaldi dan S. Annisyah. 2017. Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Remaja di SMA Sinar Husni Medan. *Jurnal Diversita* 3(2):33-39.
- Triapriyanto, F. X. 2018. Penerapan Sistem Pembelajaran *Full Day School*. *Skripsi*. Program Sarjana Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial. Universitas Dharma Yogyakarta. Yogyakarta.
- Wijayanti, N. 2013. Strategi *Coping* Dalam Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Skripsi*. Program Sarjana Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

- Wulandari, K. R. 2015. Anomali Penerapan Konsep *Full Day School* (Studi Tentang Tingkat Stres Siswa *Full Day School* Di SMP Islamic Qon Gresik). *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya.
- Yonhap. 2018. Suicide No. 1 cause of death for S. Korean teens. <file:///E:/full%20day/tambahan/Suicide%20No.%201%20cause%20of%20death%20for%20S.%20Korean%20teens,%20youths.html> youths. 09 Maret. 2020 (01.15.)
- Yusuf, S. 2011. *Terapi Psiko-Spiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Maestro. Bandung.