

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SISWA DALAM
PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL* DI SMA NEGERI
KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI



Oleh:

BUNGA MARANTHIKA ARGALINA

C2015018

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SISWA DALAM
PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL* DI SMA NEGERI
KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

Oleh:

BUNGA MARANTHIKA ARGALINA

C2015018

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SISWA DALAM
PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL* DI SMA NEGERI
KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program
Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh:

BUNGA MARANTHIKA ARGALINA

C2015018

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SISWA DALAM PENERAPAN
FULL DAY SCHOOL DI SMA NEGERI KOTA SURAKARTA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Stikes 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus 2019

Bunga Maranthika Argalina
C2015018

PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bunga Maranthika Argalina

NIM : C2015018

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Gambaran Tingkat Stres Pada Siswa Dalam Penerapan Full Day School di SMA Negeri Kota Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Surakarta, 14 Agustus 2019

Yang Menyatakan,

(Bunga Maranthika Argalina)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SISWA DALAM PENERAPAN
FULL DAY SCHOOL DI SMA NEGERI KOTA SURAKARTA**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus 2019

Pembimbing I



Wahyu Purwaningsih, M.Sc
NIDN 0605117803

Pembimbing II



Kanthi Suratih, M.Kes
NIDN 0007078201

Mengetahui
Kaprodik Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohman, S.Kep. Ns., M. Kep.
NIDN 0602128201

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SISWA DALAM PENERAPAN
FULL DAY SCHOOL DI SMA NEGERI KOTA SURAKARTA**

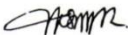
dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada ujian skripsi pada tanggal 19 Agustus 2019 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.


Surakarta, 19 Agustus 2019

Mengesahkan,

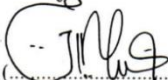
Penguji 1. Riyani Wulandari, M.Kep
NIDN.0624087901

(
.....)

2. Wahyu Purwaningsih, M.Sc
NIDN. 0605117803

(
.....)

3. Kanthi Suratih, M.Kes
NIDN. 0007078201

(
.....)

Mengetahui
Kaprosdi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M. Kep.

NIDN.0602128201

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres Pada Siswa Dalam Penerapan *Full Day School* di SMA Negeri Kota Surakarta”.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku penguji I saya yang telah memberikan arahan serta masukan yang baik.
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dalam kuliah.
3. Wahyu Purwaningsih, M.Sc selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Kanthi Suratih, M.Kes selaku Pempimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VII yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di SMA Negeri Kota Surakarta.
6. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa Siswi SMA Negeri Kota Surakarta yang telah membantu dan bekerja sama dengan saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Bapak Ginung Arif Nugroho dan Ibu Lin Ina Wulansari selaku kedua orang tua saya yang paling saya cintai dan sangat berarti dalam hidup saya yang tidak pernah berhenti memberikan do’a dan dukungan baik dalam pembuatan proposal ini.
8. Bude dan Pakde serta ketiga kakak saya yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam pembuatan proposal ini.

9. Imroatul Faizah, Ulfa Permatasari, dan Erwin Dyah Pasatrina Sahabat-sahabat yang saya sayangi yang selalu setia menemani saya dalam suka maupun duka dan dalam tangis maupun tawa serta selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2015 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanya milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan skripsi ini senantiasa peneliti harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 14 Agustus 2019

Bunga Maranthika Argalina

Bunga Maranthika Argalina
NIM C2015018
Program Studi Sarjana Keperawatan

Pembimbing
1. Wahyu Purwaningsih, M. Sc
2. Kanthi Suratih, M. Kes

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA SISWA DALAM
PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL* DI SMA NEGERI
KOTA SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang : Indonesia memiliki sistem pendidikan yang baru yaitu sistem pendidikan *Full Day School*. *Full day school* adalah proses pembelajaran sehari penuh dari jam 07.00 sampai jam 16.00. *Full day school* bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi kepribadian siswa dan peserta didik mendapat pendidikan karakter sebesar 80% dan pengetahuan umumnya 20%. Program *full day school* ini, siswa mendapatkan keuntungan secara akademik, dimana dengan lamanya waktu belajar siswa menambah pengalaman dan keuntungan secara sosial. Sedangkan kekurangannya adalah siswa merasa capek belajar seharian penuh selama di sekolah sehingga siswa cenderung bosan. Hal ini menyebabkan dalam proses pembelajaran di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. **Tujuan:** Mengetahui gambaran tingkat stres pada siswa dalam penerapan *full day school* di SMA Negeri Kota Surakarta. **Metode:** Penelitian deskriptif, tehnik pengambilan data dengan *stratified random sampling*, sampel 348 responden , instrument penelitian kuesioner. **Hasil :** Hasil analisis univariat diketahui bahwa dari 348 siswa SMA Negeri Kota Surakarta gambaran tingkat stresnya 15,5% dalam kategori ringan, 78,4% dalam kategori sedang, dan 6% dalam kategori berat. Gambaran jenis kelaminnya 74,4% perempuan dan 25,6% laki-laki. **Kesimpulan:** Sebagian besar siswa SMA yang menjalani program *Full Day School* mengalami tingkat stres sedang dan mayoritas berjenis kelamin perempuan.

Kata Kunci : *Jenis Kelamin, Tingkat Stres, Full Day School.*

Bunga Maranthika Argalina
NIM C2015018
Program Studi Sarjana Keperawatan

Pembimbing
1. Wahyu Purwaningsih, M. Sc
2. Kanthi Suratih, M. Kes

**DESCRIPTION OF STRESS LEVEL ON STUDENTS
IN APPLYING FULL DAY SCHOOL AT SURAKARTA CITY
SENIOR HIGH SCHOOL**

ABSTRACT

Background: Indonesia has a new education system called Full Day School education system. Full day school is a process of a full day learning started from 07.00 AM until 16.00 PM. Full day school aims to develop all of the students personality potencies and to get character education by 80% an knowledge 20% generally. Full day school program makes students get academic advantage, where with the length of studying time students get the experience and social advantages. While the disadvantage is students feel tired of studying all day at school so students tend to be bored. This case causes the process of education at school, students often got stressed because of their inability to adapt to programs at school. **Objective:** To find out the level of student's stress in applying full day school in Surakarta City High School. **Methods:** Descriptive research, data collection techniques by stratified random sampling, 348 respondent samples, questionnaire research instrument. **Results:** Univariate results analysis obtained from 348 Surakarta City High School students the stress levels was 15.5% in the light category, 78.4% in the medium category, and 6% in the heavy category. Gender description is 74.4% female and 25.6% male. **Conclusion:** The majority of High School students under going the full day school program experience moderate stress levels and the majority are female.

Keywords: Gender, Level of Stress, Full day school.

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRA SYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI	v
HALAM PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. MANFAAT PENELITIAN	4
E. KEASLIAN PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. LANDASAN TEORI	8
1. Full Day School	8
a. Pengertian	8
b. Tujuan	9

c. Keunggulan dan kelemahan	9
2. Tingkat Stres	10
a. Pengertian	10
b. Faktor stres	11
c. Gejala stres	12
d. Tingkatan stres	13
e. Macam stres	14
f. Tahapan stres	15
3. Stress Akademik	16
a. Pengertian	16
b. faktor penyebab stres akademik	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	18
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	18
C. POPULASI DAN SAMPEL	18
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERSIONAL	21
E. TEHNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA	22
F. INSTRUMEN PENELITIAN	23
G. UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS	24
H. TEHNIK ANALISA DATA	25
I. JALANNYA PENELITIAN	26
J. ETIKA PENELITIAN KEPERAWATAN	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. GAMBARAN DAN LOKASI PENELITIAN	29
B. HASIL PENELITIAN.....	29
C. PEMBAHASAN.....	31
BAB V PENUTUP	35
A. KESIMPULAN.....	35
B. SARAN.....	35
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Operasional dan Skala pengukuran	22
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>	24
Tabel 3.3 Jadwal Penelitian	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	30
Tabel 4.2 Dustribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden.	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 2 : Lembar Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Lembar Jawaban Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Jawaban Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Kuesioner

DAFTAR SINGKATAN

Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
FDS	<i>Full Day School</i>
SD	Sekolah Dasar
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SMA	Sekolah Menengah Atas
PR	Pekerjaan Rumah
IPTEK	Perkembangan Ilmu Pngetahuan dan Teknologi
UGD	Unit Gawat Darurat
ICCU	<i>Intensive Cardiologi Care Unit</i>
PSS	<i>Perceived Stres Scale</i>

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

N	Besar Populasi
n	Besar Sampel
d^2	Estimasi Penyimpangan 0,1
ni	Jumlah Sampel Menurut Stratum
Ni	Jumlah Populasi Menurut Stratum