

PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA SISWA SEKOLAH DASAR YANG BERSISTEM *FULL DAY* DAN *HALF DAY*

Rina Refliandra¹⁾ dan Zidni Immawan Muslimin^{2*)}

¹⁾ *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

²⁾ *Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta*

*) *E-mail: zidni_psiko@yahoo.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara siswa Sekolah Dasar (SD) yang bersistem full-day dan half-day. Hipotesis yang diajukan adalah tingkat stres siswa SD yang bersistem full-day lebih tinggi daripada siswa SD yang bersistem half-day. Penelitian ini menggunakan 40 siswa SD yang bersistem full-day dan 40 siswa SD yang bersistem half-day. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala stres. Untuk menguji perbedaan tingkat stres antara dua kelompok siswa digunakan teknik analisis Mann Whitney. Hasil yang diperoleh dari analisis data diketahui nilai z hitung sebesar -7,478 dengan taraf signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan tingkat stres antara siswa SD yang bersistem full-day dan half-day. Siswa SD yang bersistem full-day memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (82,90) daripada siswa SD yang bersistem half-day (43,93). Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima

Kata Kunci : stres, *full day* dan *half day*

STRESS LEVEL DIFFERENCE BETWEEN FULL-DAY ELEMENTARY SCHOOL STUDENT AND HALF-DAY ELEMENTARY SCHOOL STUDENT

Abstract

The purpose of this study was to know the stress level difference between full-day elementary school student and half-day elementary school student. Proposed hypothesis was stress level of full-day elementary school student was higher than stress level of half-day elementary school student. This study employed 40 full-day elementary school students and 40 half-day elementary school students. Data were collected by stress scale. Mann Whitney analysis technique was used to examine stress level difference between two groups. The result showed that $z = -7,478$ while standard of significance = 0, 00 ($p < 0, 05$), which mean that there was stress level difference between full-day elementary school student and half-day elementary school student. Stress level of full-day elementary school student was higher (82, 90) than stress level of half-day elementary school student (43, 93), therefore the hypothesis proposed in this study was accepted.

Keywords: stress, full day and half day

Pendahuluan

Setiap orang pada saat tertentu akan mengalami situasi yang tidak menyenangkan dalam hidup yang timbul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan fisik, psikis dan sosial, serta adanya tekanan yang terus-menerus terhadap dirinya. Kebutuhan fisik seperti makan, kebutuhan sosial seperti kasih sayang dan rasa aman yang tidak terpenuhi akan menimbulkan perasaan cemas. Perasaan cemas yang dibiarkan terus-menerus akan mengakibatkan ketidaknyamanan pada diri seseorang yang akhirnya menjadi tekanan yang dikenal dengan stres (www.Kompas.com, 2001).

Stres dapat terjadi pada siapa saja tanpa terkecuali. Stres dapat terjadi pada anak-anak yang mengalami banyak masalah, tekanan dan tuntutan yang harus mereka jalani. Ada juga yang berpendapat bahwa stres dapat terjadi bila ada sejumlah tuntutan yang harus dihadapi anak, sementara daya tahannya tidak sanggup lagi menahan (www.Kedaulatan-Rakyat.com, 2005).

Banyak masalah dan tuntutan yang harus dihadapi anak-anak, salah satunya masalah dan tuntutan yang harus mereka penuhi di sekolah. Selain anak-anak harus mengikuti kegiatan belajar di sekolah, anak-anak juga harus taat dan patuh pada peraturan sekolah yang begitu ketat dan kaku. Hal ini didukung oleh pendapat Arends (Desmita, 2005) menyatakan bahwa sekolah dalam banyak hal memiliki kesamaan dengan organisasi-organisasi lain yang ada di masyarakat. Sebagai sebuah organisasi sosial yang kompleks, sekolah memiliki sejumlah norma, nilai, peraturan dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh para anggotanya, termasuk oleh siswa. Sistem norma, nilai, peraturan dan tuntutan sekolah tersebut mempunyai dampak yang besar terhadap penyesuaian akademik dan sosial siswa. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memacu terjadinya stres.

Stres yang terjadi di sekolah atau dikenal dengan istilah stres sekolah perlu mendapatkan perhatian dari para guru dan orangtua. Hal ini mengingat besarnya dampak stres sekolah bagi siswa, baik secara fisik, psikologis, maupun secara psikososial atau tingkah laku. Hal ini didukung oleh pendapat Kiselica, dkk (Desmita, 2005) yang mengatakan bahwa stres sekolah yang dialami anak mempunyai dampak, tidak saja pada penyesuaian fisiologis, psikologis, dan psikososial, melainkan juga pada penyesuaian akademik. Stres sekolah yang tinggi pada anak dapat mengakibatkan anak menentang dan berbicara di belakang guru, membuat keributan dan kelucuan di dalam kelas, serta mengalami sakit kepala dan sakit perut.

Menurut Royanto (2004) stres pada anak disebabkan karena kekuatiran atau ketakutan menghadapi sesuatu yang secara mental anak tidak siap menanggungnya. Sementara Retnowati (1992) mengatakan bahwa faktor sosial dapat menjadi sumber stres. Termasuk dalam faktor sosial antara lain adalah faktor keluarga, kehidupan dengan tetangga, lingkungan sekolah bagi anak, dan pandangan individu terhadap suatu masalah. Lingkungan sekolah yang buruk dapat membuat anak merasa stres. Stres pada anak yang berhubungan dengan lingkungan sekolah dapat terjadi karena masalah ketidakmampuan seorang siswa mengerjakan sesuatu sebagaimana tuntutan orangtua dan guru di sekolah.

Tekanan persaingan di sekolah, kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan sekolah yang berlebihan, atau gangguan lingkungan seperti ruang kelas yang menimbulkan kebosanan,

penyesuaian dengan orang lain, ataupun banyaknya kegiatan sekolah yang dapat membuat anak sibuk, diduga menjadi faktor pemicu timbulnya stres pada anak (Garmezy & Utter; Holmes & Frents, dalam Noviekayati, 2003).

Sesungguhnya sebagai sebuah lembaga pendidikan, sekolah harus dapat menjadi rumah belajar yang nyaman dan tidak menciptakan beban bagi para anak didik. Beban yang dimaksud tentu saja dapat berasal dari proses belajar yang dijalani seorang anak, interaksi sosial yang terjadi antara seluruh komponen sekolah, hingga bagaimana anak-anak bergaul dengan teman-temannya (www.kompas.com, 2006).

Uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa lingkungan sekolah adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan anak mengalami stres. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada perbedaan stres pada siswa yang sekolah di sekolah yang menerapkan kegiatan belajar hingga sore (*full day school*) dan sekolah yang kegiatan belajarnya hanya sampai siang hari (*half day school*).

Metode

Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel bebas : sistem sekolah (*full-day* dan *half-day*) dan variabel tergantung : stres. Penelitian ini menggunakan 40 siswa kelas IV dan V SD yang bersistem *full-day* dan 40 siswa kelas IV dan V SD yang bersistem *half-day* yang keduanya berlokasi di kota Yogyakarta. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala stres yang mengacu pada pendapat Sarafino (1994) yang terdiri dari 4 aspek, yaitu : (1) kognitif/fungsi pikir, (2) emosi, (3) perilaku sosial, dan (4) fisiologis. Untuk menguji perbedaan tingkat stres antara dua kelompok siswa digunakan teknik analisis Mann Whitney. Penggunaan teknik ini disebabkan karena dari hasil uji normalitas dan homogenitas didapatkan bahwa kedua kelompok subjek memiliki sifat yang tidak homogen dan tidak terdistribusi secara normal.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji Mean Whitney diperoleh nilai z sebesar -7.478 dengan taraf signifikansi 0,00 (lebih kecil dibandingkan nilai alfa yang dipersyaratkan yaitu sebesar 0,05). Hal ini berarti adanya perbedaan tingkat stres yang signifikan antara siswa SD dengan sistem *full-day* dan siswa SD *half-day*. Dengan hasil ini berarti hipotesis yang menyatakan ada perbedaan tingkat stres antara SD *full-day* dan SD *half-day* dapat diterima. Selanjutnya dari perbandingan mean empirik dari kedua kelompok siswa didapatkan mean empirik tingkat stres siswa SD *full-day* (82,90) lebih tinggi daripada siswa SD *half-day* (43,93).

Dari hasil uji statistik dan perbandingan mean empirik di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan tingkat stres antara siswa SD *full-day* dan siswa SD *half-day*. Siswa SD *full-day* tingkat stresnya lebih tinggi daripada siswa SD *half-day*. Dari hasil kategorisasi, siswa SD *full-day* berada pada tingkat stres yang sedang, sedangkan siswa SD *half-day* berada pada tingkat stres yang rendah.

Ada beberapa alasan yang menyebabkan siswa dari SD *full-day* lebih tinggi tingkat stresnya daripada siswa SD *half-day*, di antaranya : alasan yang pertama yaitu panjangnya waktu belajar dari siswa SD *full-day* yang pada umumnya dimulai pukul 07.15 – 15.00. Waktu belajar yang cukup panjang dan dengan pendekatan/metode pembelajaran yang masih bersifat tradisional (ceramah) serta kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar aktif bisa jadi kontributor yang cukup besar bagi terjadinya stres pada diri siswa.

Alasan yang kedua yaitu kondisi lingkungan fisik yang sangat ramai dan padat, serta tidak ada sarana prasarana bermain di SD *fullday* menyebabkan siswa memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Desmita (2005) yang menyatakan bahwa lingkungan fisik sekolah dapat menyebabkan terjadinya stres pada siswa. SD *full-day* yang dijadikan sebagai tempat penelitian ini memang dikenal sebagai sekolah favorit, sehingga animo masyarakat untuk menyekolahkan ke sekolah tersebut cukup tinggi. Akibatnya, luas tanah sekolah yang relatif kecil dipaksa harus menampung siswa yang cukup banyak. Terbatasnya luas lahan yang dimiliki sekolah, maka untuk mengakomodasi jumlah siswa yang banyak, pihak sekolah menyediakan kelas yang cukup banyak dan terbagi dalam 3 lantai. Akibatnya lahan tanah terbuka yang biasanya dijadikan sebagai sarana dan tempat bermain bagi siswa menjadi terbatas, sehingga kesempatan siswa untuk bermainpun juga terbatas. Menurut teori Klasik (Suyanto, 2005), bermain dimaksudkan untuk menyegarkan tubuh kembali. Jika energi sudah digunakan untuk melakukan aktivitas (belajar), siswa menjadi lelah dan kurang bersemangat. Dengan bermain, siswa memperoleh kembali energinya sehingga siswa akan lebih aktif dan bersemangat kembali. Sedangkan menurut teori Modern, dalam hal ini adalah teori Psikoanalisis (Suyanto, 2005), bermain merupakan alat pelepas emosi. Bermain juga memungkinkan siswa untuk mengekspresikan perasaannya secara leluasa tanpa tekanan batin.

Alasan yang terakhir yaitu jarak yang cukup jauh antara sekolah dan tempat tinggal siswa. Selama ini SD *full-day* ini cukup diminati oleh masyarakat, sehingga masyarakat dari berbagai kalangan dan asal tempat tinggal ada di sekolah ini. Akibatnya, banyak di antara siswanya harus menempuh jarak yang sangat jauh untuk mencapai sekolah, dan ditambah lagi dengan kondisi jalan yang sangat ramai, baik ketika berangkat maupun pulang sekolah menjadi stressor terjadi bagi para siswa SD *full-day* ini.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres antara siswa Sekolah Dasar (SD) yang bersistem *full day* dan yang bersistem *half day*. Siswa di sekolah yang bersistem *full day* memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada siswa di sekolah *half day*. Hal ini disebabkan karena siswa di sekolah *full-day* mendapatkan beban tugas yang lebih berat, waktu belajar di sekolah yang lebih panjang daripada siswa di sekolah *half-day*.

Kesimpulan di atas dapat dijadikan dasar dalam memberikan saran kepada pengelola sekolah *full-day* agar : (1) Lebih memperhatikan kenyamanan belajar siswa-siswanya. Hal ini bisa dilakukan dengan mengubah sedikit demi sedikit proses pembelajaran menuju ke

pendekatan yang berorientasi pada siswa (*active learning*) atau belajar yang menyenangkan. Di samping itu, beban belajar seperti PR sebaiknya tidak diberikan kepada anak setiap hari, tetapi hanya diberikan pada saat anak mengalami libur sekolah, (2) Jika memungkinkan sekolah bisa memperluas lahan terbuka yang ada di sekolah dan menambah sarana bermain bagi siswa, sehingga ketika istirahat para siswa dapat menggunakannya untuk bermain yang dapat untuk memulihkan kembali energi yang telah berkurang akibat aktivitas belajar. Jika perluasan lahan sudah tidak memungkinkan, maka diupayakan untuk mengurangi penerimaan jumlah siswa yang diterima setiap tahunnya, sehingga suatu saat akan mendekati ke proporsi yang ideal, (3) Bagi orangtua yang akan menyekolahkan anaknya di sekolah *full-day* perlu mempertimbangkan faktor jarak antara rumah dan sekolah. Jika jauhnya jarak antara rumah dan sekolah menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya stres, maka perlu dicarikan alternatif sekolah lain yang tidak jauh berbeda mutunya dengan sekolah *full-day*.

Daftar Pustaka

- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Kedaulatan Rakyat, 1 Desember 2005. Anak-anak SD Tidak Lagi Gembira. Diakses melalui <http://www.KedaulatanRakyat.com> pada tanggal 5 Mei 2007
- Kompas. (2006). Mengenal Stress Pada Anak. Jakarta : *Kompas*, tanggal 30 April 2007.
- Kompas. (2001). Jika Anak Tidak Lagi Mempunyai Waktu Bersenang-senang. Diakses melalui <http://Kompas.com> pada tanggal 6 Mei 2007
- Noviekayati, L. (2003). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Mendengarkan Musik Klasik Untuk Mengurangi Stres Anak. *Tesis*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Retnowati, S. (1992). Peran Gender Dalam Komunikasi Non Verbal. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Royanto. L. (2004). Ketika Anak Merasa Stress. Yogyakarta : *Kedaulatan Rakyat*, 7 Maret 2006
- Sarafino. (1994). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore : John Wiley and Sons, Inc.
- Suyanto, S. (2005). *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta : Hikayat Publishing.