

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA *FULL DAY*  
SCHOOL PADA KELAS VIII DI SMP WAHID HASYIM DINOYO**



**OLEH:**  
**KIKIN ASTRI WAHYUNINGTYAS**  
**NIM. 16.1.176**

**PROGAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMI 2018/2019**

## **KARYA TULIS ILMIAH**

### **GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA *FULL DAY* SCHOOL PADA KELAS VIII DI SMP WAHID HASYIM DINOYO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr.  
Soepraoen Malang



**OLEH:**  
**KIKIN ASTRI WAHYUNINGTYAS**  
**NIM. 16.1.176**

**PROGAM STUDI DIII KEPERAWATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG**  
**TAHUN AKADEMI 2018/2019**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kikin Astri Wahyuningtyas  
Tempat/ tanggal lahir : Pacitan, 30 November 1997  
NIM : 16.1.176  
Alamat : Jl. Sukorejo No. 02 Pacitan

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 03 Juli 2019

Yang Menyatakan

  
Kikin Astri Wahyuningtyas

NIM 16.1.176

## **CURRICULUM VITAE**

Nama : Kikin Astri Wahyuningtyas  
Tempat Tgl Lahir : Pacitan, 30 November 1997  
Alamat Rumah : Jl. Sukorejo No.02 Pacitan  
Nama Orang Tua :  
Ayah : Sudarno  
Ibu : Nur Sri Sujinah



Riwayat Pendidikan :

TK : TK TUNAS HARAPAN  
SD : SDN 01 SUKOREJO  
SMP : SMPN 3 NGADIROJO  
SMA : SMK KESEHATAN BHAKTI INDONESIA MEDIKA  
Penghargaan : -

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

**“Tuhan tidak menuntut kita sukses.**

**Tuhan hanya menyuruh kita berjuang tanpa henti.”**

**(Emha Ainun Nadjib)**

Dengan puji syukur kepada ALLAH SWT dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapan terimakasih kepada :

1. Kepada Allah SWT atas rahmat dan HidayahNya yang telah diberikan kepadaku, yang telah memberikan rejeki kesehatan, keselamatan, dan kemudahan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
2. Ayahku Sudarno dan Bunda Nur Sri Sujinah tercinta yang telah membesarakan dengan penuh kasih dan sayang, selalu membimbing, membina, memberi dorongan moral maupun material, serta selalu mendoakan saya.
3. Dosen Pembimbing 1 Ibu Mustika Wida, S.Kep.,Ners M.Biomed dan Ibu Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ners, M.Kep yang selalu memberikan bimbingan dan memotivasi dalam penggerjaan karya tulis ini.
4. Para Dosen Poltekkes RS dr. Soepraeon yang selama ini banyak memberikan ilmu dan pengalamannya.
5. Sahabatku Kost Dewor dan saudaraku Angkatan 16 Prodi Keperawatan yang selalu mendukung, menemani dan memotivasi dalam penggerjaan karya tulis ini.
6. Yoga Pratama yang selalu mendampingi, memberi semangat dan perhatian, serta bantuan.
7. Serta banyak pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Saya ucapan banyak-banyak terimakasih.

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan  
di Depan Tim Penguji

Tanggal : 03 Juli 2019

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



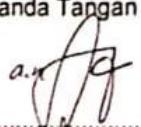
Mustika Wida, S.Kep.,Ners, M.Biomed    Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ners, M.Kep

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang  
di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen  
Malang

Tanggal : 03 Juli 2019

### TIM PENGUJI

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Letnan Kolonen CKM (K) Mustriwi, M.Kep	..... 
Anggota	: 1. Indari, S.Kep.,Ners. M.Kep 2. Mustika Wida, S.Kep.,Ners. M.Biomed	..... 

Mengetahui ,

Ketua Program Studi Keperawatan



Kumoro Asto L, S.Kep., Ners, M.Kep

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa *Full Day School* Pada Kelas VIII Di SMP Wahid Hasyim Dinoyo" sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, SMPH., SH, S.Kep.,Ners, M.M, selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
2. Bapak Kumoro Asto Lenggono, M.Kep, selaku Ka Prodi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
3. Ibu Dra. Sri Pujiastuti selaku Kepala Sekolah SMP Wahid Hasyim Dinoyo
4. Ibu Mustika Wida,S.Kep.,Ners. M.Biomed selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Ibu Dian Pitalokap P, S.Kep.,Ners. M.Kep selaku Kemahasiswaan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang dan selaku Pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis.
6. Responden yang telah membantu penelitian ini dengan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 03 Juli 2019

Penulis

## ABSTRAK

Astri Wahyuningtiyas, Kikin. 2019. **Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Full Day School pada Kelas VIII di SMP Wahid Hasyim Dinoyo.** Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Mustika Wida, S.Kep.,Ners. M.Biomed Pembimbing II Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ners, M.Kep

Salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres akademik adalah sistem pembelajaran yang diterapkan di sekolah. Penerapan sistem *half day school* (sekolah setengah hari) dan menjadi *full day school* (waktu sekolah 8 jam/hari) dapat menimbulkan stres akademik tersendiri bagi siswa. Banyaknya kegiatan atau waktu yang lebih lama disekolah dapat menimbulkan stres akademik karena pola pikir anak yang tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa gambaran tingkat stres akademik siswa *full day school* pada Kelas VIII di SMP Wahid Hasyim Dinoyo.

Desain penelitian yang digunakan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 8 SMP Wahid Hasyim Dinoyo. Sampling yang digunakan ini adalah *Proporsional Random Sampling* dengan 49 sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar kuesioner.

Hasil penelitian didapatkan tingkat stres akademik pada siswa full day school sebagian besar 35 siswa (72,9%) kriteria sedang, sebagian kecil 4 siswa (8,3%) kriteria berat. Tingkat stres ini dipengaruhi oleh pola pikir, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba.

Diharapkan penelitian ini dapat membantu guru atau orang tua dalam mengontrol dan mengoptimalkan pola pikir, kepribadian dan keyakinan untuk menghilangkan atau mengurangi stres yang dirasakan siswa akibat tekanan.

**Kata kunci :** tingkat stres akademik, siswa *full day school*.

## **ABSTRACT**

Astri Wahyuningtiyas, 2019. **Overview Of Academic Stress Levels For Full Day School Students in Class VIII in Juni or high School Wahid Hasyim Dinoyo.** Scientific papers. Nursing Study Program Poltekkes RS Dr. Soepraoen Malang. Advisor I Mustika Wida, S.Kep.,Ners. M.Biomed. Advisor II Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ners, M.Kep

One of the factors that can cause academic stress is the learning system applied at school. The application of the Hafl day school system (half-day school) and being full day school (8 hours of school time / day) can create academic stress for students. The number of activities or longer time at school can cause academic stress because the mindset of children who cannot control the situation tends to experience greater stress. The purpose of this research is to analyze the description of the academic stress level of full day school students in Class VIII at Wahid Hasyim Dinoyo Middle School.

The research design used descriptive. The population in this study were all eighth graders of Wahid Hasyim Dinoyo Middle School. The sampling used Proportional Random Sampling with 49 samples. Data collection usid questionnaire.

The results showed that academic stress levels in full day school students were mostly 35 students (72.9%) medium criteria, a small percentage of 4 students (8.3%) criteria were severe. This level of stress was influenced by mindset, more intense learning, pressure for achievement, encouragement of social status, parents competing with each other.

It is hoped that this study can help teachers or parents in controlling and optimizing the mindset of personality and beliefs to eliminate or reduce the stress felt by students due to pressure.

**Keywords:** academic stress level, full day school students.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Halaman Judul .....</b>	<b>i</b>
<b>Cover Dalam .....</b>	<b>ii</b>
<b>Lembar Pernyataan.....</b>	<b>iii</b>
<b>Curiculum Vitae.....</b>	<b>iv</b>
<b>Lembar Persetujuan .....</b>	<b>v</b>
<b>Lembar Pengesahan.....</b>	<b>vi</b>
<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>vii</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>xi</b>
<b>Daftar Gambar.....</b>	<b>xiv</b>
<b>Daftar Tabel .....</b>	<b>xv</b>
<b>Daftar Singkatan .....</b>	<b>xvi</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xvii</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat praktis .....	4

### **BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Konsep Stres Akademik.....	6
2.1.1 Pengertian Stres .....	6
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	6

2.1.3	Gejala-Gejala Stres Akademik.....	8
2.1.4	Respon Terhadap Stres Akademik .....	9
2.1.5	Pengukuran Tingkat Stres Akademik.....	10
2.2	Konsep Teori <i>Full Day School</i> .....	11
2.2.1	Pengertian Full Day School .....	11
2.2.2	Pelaksanaan <i>Full Day School</i> di Indonesia .....	11
2.2.3	Keunggulan dan Kerugian <i>Full Day</i> .....	12
2.2.4	Tujuan Pembelajaran Full Day School.....	13
2.2.5	Faktor Penunjang Full Day School .....	13
2.3	Kerangka Konsep .....	15
2.3.1	Deskripsi .....	16

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1	Desain Penelitian .....	17
3.2	Kerangka Kerja .....	18
3.3	Populasi, Sampel, Sampling .....	19
3.3.1	Populasi .....	19
3.3.2	Sampel.....	19
3.3.3	Sampling .....	20
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	21
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	21
3.4.2	Definisi Operasional Variabel.....	23
3.5	Pengumpulan data dan Analisa Data .....	23
3.5.1	Pengumpulan Data .....	23
3.5.2	Analisa data .....	23
3.5.3	Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.6	Etika Penelitian .....	26

## **BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian .....	30
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	30
4.1.2	Data Umum .....	31
4.1.3	Data Khusus.....	34
4.2	Pembahasan.....	34

## **BAB 5 KESIMPILAN DAN SARAN**

5.1	Kesimpulan .....	40
5.2	Saran.....	40

**DAFTAR PUSTAKA.....** **42**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN.....** **44**

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.4 Kerangka Konsep Penelitian .....	15
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian .....	18

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Perhitungan Jumlah Sampel.....	20
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	22
Tabel 4.1 Distribusi Respoonden berdasarkan Umur.....	31
Tabel 4.2 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
Tabel 4.3 Distribusi Responden berdasarkan Adanya Tekanan .....	32
Tabel 4.4 Distribusi Responden berdasarkan Sumber Tekanan.....	33
Tabel 4.5 Distribusi Responden berdasarkan Keluhan .....	33
Tabel 4.6 Data Tingkat Stres Akademik siswa Full Day School.....	34

## **DAFTAR SINGKATAN**

KEMENDIKBUT	: Kementerian Pendidikan dan Budaya
POLTEKKES	: Politeknik Kesehatan
S	: Setuju
SS	: Sangat Setuju
STS	: Sangat Tidak Setuju
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TS	: Tidak Setuju
UU	: Undang-Undang

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Penelitian.....	44
Lampiran 2 Surat Permohonan menjadi Responden.....	45
Lampiran 3 Surat Persetujuan menjadi Responden .....	46
Lampiran 4 Lembar Kisi-kisi Kuisioner Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa <i>Full Day School</i> Pada Kelas VIII Di SMP Wahid Hasyim Dinoyo.....	47
Lampiran 5 Lembar Koesisioner Gambaran Tingkat Stress Akademik Siswa <i>Full Day School</i> Pada Kelas VIII Di SMP Wahid Hasyim Dinoyo.....	49
Lampiran 6 Rekapitulasi Data Umun .....	52
Lampiran 7 Hasil Pengumpulan Data .....	54
Lampiran 8 Studi Pendahuluan.....	61
Lampiran 9 Bukti Revisi Proposal .....	62
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian .....	63
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian .....	64
Lampiran 12 Lembar Konsul Pembimbing 1 .....	65
Lampiran 13 Lembar Konsul Pembimbing 2 .....	66
Lampiran 14 Bukti Revisi KTI.....	68
Lampiran 15 Dokumentasi .....	69