

SKRIPSI

STUDI KOMPARASI TINGKAT STRES ANAK PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL* DAN SISWA REGULER DI SD KHADIJAH PANDEGLING DAN SD KHADIJAH 3 SURABAYA

PENELITIAN CROSS SECTIONAL



Oleh:

ENGGAR ARUM MEIRANNY
NIM. 010510896 B

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2009**

SKRIPSI

STUDI KOMPARASI TINGKAT STRES ANAK PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL* DAN SISWA REGULER DI SD KHADIJAH PANDEGILING DAN SD KHADIJAH 3 SURABAYA

PENELITIAN CROSS SECTIONAL

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga**



Oleh:

ENGGAR ARUM MEIRANNY
NIM. 010510896 B

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2009**

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Surabaya, 31 Juli 2009

Yang Menyatakan

Enggar Arum Meiranny

NIM. 010510896 B

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL 31 JULI 2009

Oleh:
Pembimbing I

Yuni Sufyanti Arief S.Kp., M.Kes
NIP. 132 295 670

Pembimbing II

Ilya Krisnana, S.Kep, Ns
NIK. 139 080 792

Mengetahui,
a.n Penjabat Dekan
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
Penjabat Wakil Dekan I

Yuni Sufyanti Arief., S.Kp., M.Kes
NIP. 132 295 670

Skripsi ini telah diuji
Pada tanggal 11 Agustus 2009

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Nursalam, M. Nurs (Hons) (.....)

Anggota :1. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes (.....)

2. Ilya Krisnana, S.Kep.,Ns (.....)

Mengetahui,
a.n Penjabat Dekan
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
Penjabat Wakil Dekan I

Yuni Sufyanti Arief, S.Kp, M.Kes
NIP. 132 296 670

MOTTO

*There is no change
without you change
your mind*

(Rhenald Kasali)

*Don't rest until you beat
the best*

(Pranata S)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“STUDI KOMPARASI TINGKAT STRES ANAK PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL* DAN SEKOLAH REGULER DI SD KHADIJAH PANDEGILING DAN SD KHADIJAH 3 SURABAYA”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Nursalam, M. Nurs (Hons), selaku Penjabat Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya untuk menjadi mahasiswa pada Program Studi Ilmu Keperawatan.
2. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp.,M.Kes, selaku Penjabat Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dan selaku pembimbing I. Terima kasih atas kesabaran dalam memberikan bimbingan, masukan, arahan dan saran kepada saya sehingga skripsi ini akhirnya terselesaikan.
3. Ilya Krisnana, S.Kep. Ns, selaku pembimbing II. Terima kasih telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan skripsi ini serta memberikan banyak masukan dari persiapan proposal sampai akhir penulisan skripsi ini.
4. Kepala Sekolah SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 yang telah memberikan izin dan memfasilitasi saya selama penelitian.

5. Para guru SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3. Terima kasih telah membantu saya selama penelitian.
6. Seluruh responden penelitian ini terimakasih telah bekerja sama dengan baik.
7. Untuk Ibu saya, terima kasih atas segala doa yang dilimpahkan, cinta, kasih sayang, dukungan, serta kesabaran selama pembuatan skripsi ini.
8. Mike, Ervian, Novi. Terima kasih telah memotivasi saya. Teman seperjuangan saya : Etika. Sahabat saya : Tiwi, terima kasih atas bantuannya selama penelitian. Kaka, michael, tante, cory, maya, idho, ratu, indar, ocha terima kasih atas dukungannya.
9. Pak Hendi, Pak Agus, Pak Udin terima kasih telah membantu selama ini.
10. Teman-teman di sanggar Widas terima kasih telah menetralkan stres saya selama pembuatan skripsi ini.
11. Teman-teman A5, terima kasih atas bantuan, dukungan dan kerja sama yang kompak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, tetapi saya berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Surabaya, 31 Juli 2009

Penulis

ABSTRACT

STUDY COMPARATION OF CHILDREN STRESS LEVEL IN FULL DAY SCHOOL AND REGULAR SCHOOL IN KHADIJAH PANDEGILING ELEMENTARY SCHOOL AND KHADIJAH 3 ELEMENTARY SCHOOL IN SURABAYA.

By : Enggar Arum Meiranny

Schools play a critical role in the healthy development of the child. In school, children are separated from their parents, and have to adapted with new condition. If they could not adapt, a stress will occur.

The objective of this research was to examine the children stress in *full day school*, to examine the children stress in regular school and to analyze the difference between two schools. This study used cross sectional design. Sampels were children in the first year of elementary school in Khadijah Pandegiling elementary school for *full day school* and Khadijah 3 elementary school for regular school. Sample size was 76 children (38 children for each school), recruited using purposive sampling. Data were collected through questionnaire and analized by Mean Whitney U Test non-parametric statistical test with significance level of $p < 0.05$.

From the result showed that $p = 0,003$ showed that there was a different stress level between *full day school* and regular school.

From the study can be drawn that the stress level in regular school is higher than in full day school. In regular and full day school, teacher should modify the learning method become more refreshing to decrease students stress level. In regular school, needs improvement about the interaction among teacher and student. The environment needs to be repaired to make the learning process become fun.

Keywords : *children stress, full day school, regular school*

DAFTAR ISI

Halaman Judul dan Prasyarat Gelar	i
Lembar Pernyataan.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan	iv
Motto.....	v
Ucapan Terima Kasih.....	vi
<i>Abstract</i>	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
Daftar Singkatan.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Teoritis.....	6
1.4.2 Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Anak Usia Sekolah.....	7
2.1.1 Pengertian dan Batasan	7
2.1.2 Perkembangan Anak Usia Sekolah	8
2.1.3 Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah	12
2.2 Konsep Belajar	13
2.2.1 Pengertian.....	13
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar.....	14
2.3 Konsep Stres	18
2.3.1 Definisi	18
2.3.2 Stressor	20
2.3.3 Mekanisme Stres.....	21
2.3.4 Respon Terhadap Stres	23
2.3.5 Gejala Stres.....	28
2.3.6 Stres pada Anak Usia Sekolah.....	31
2.3.7 Mekanisme Koping.....	36
2.3.8 Penilaian Tingkat Stres Anak	37
2.4 Konsep <i>Full Day School</i>	39
2.4.1 Definisi	39
2.4.2 Latar Belakang Program <i>Full Day School</i>	40
2.4.3 Kurikulum <i>Full Day School</i>	41
2.4.4 Kelebihan <i>Full Day School</i>	43

2.4.5 Kekurangan <i>Full Day School</i>	44
2.5 Konsep Sekolah Reguler	45
2.5.1 Definisi	45
2.5.2 Kurikulum Sekolah Reguler	45
2.5.3 Kelebihan Sekolah Reguler	47
2.5.4 Kekurangan Sekolah Reguler	47
2.6 Profil SD Khadijah Surabaya	48
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	51
3.1 Kerangka Konseptual	51
3.2 Hipotesis Penelitian	52
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	53
4.1 Desain Penelitian	53
4.2 Populasi, sampel dan sampling.....	54
4.2.1 Populasi	54
4.2.2 Sampel	54
4.2.3 Sampling	55
4.3 Identifikasi Variabel	55
4.3.1 Variabel Independen.....	55
4.3.2 Variabel Dependen	55
4.4 Definisi Operasional	56
4.5 Metode Pengumpulan Data	58
4.5.1 Instrumen Penelitian	58
4.5.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	60
4.5.3 Prosedur Pengumpulan Data	60
4.6 Kerangka Operasional	61
4.7 Analisis Data.....	62
4.8 Etik Penelitian.....	63
4.9 Keterbatasan	63
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
5.1 Hasil Penelitian.....	64
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	64
5.1.2 Data Umum.....	65
5.1.3 Data Khusus.....	71
5.2 Pembahasan	74
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
6.1 Kesimpulan.....	82
6.2 Saran	82
Daftar Pustaka.....	84
Lampiran	88

DAFTAR TABEL

Tabel	2.1	Perkembangan Psikososial Menurut Teori Pentahapan	8
Tabel	2.2	Perbandingan Pola Kognitif Pra-Operasional dan Operasional Konkret.....	10
Tabel	2.3	Perkembangan Moral Menurut Ahli Teori Pentahapan	11
Tabel	2.4	Hubungan tingkat stres dengan kejadian sakit.....	30
Tabel	2.5	Skala tingkat stres anak.....	38
Tabel	2.6	Jadwal Belajar <i>Program Full Day School</i> di SD Khadijah Pandegiling Surabaya.....	50
Tabel	2.7	Jadwal Belajar Program Sekolah Reguler di SDKhadijah 3 Surabaya	50
Tabel	4.4	Definisi Operasional	56
Tabel	5.1	Perbedaan Tingkat Stres Anak <i>Full Day School</i> dan Sekolah Reguler	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Mekanisme Stres Lazarus & Folkman	22
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Studi Komparasi Tingkat Stres Anak pada Siswa <i>Full Day School</i> dan Sekolah Reguler	51
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Studi Komparasi Tingkat Stres Anak pada Siswa <i>Full Day School</i> dan Sekolah Reguler di SD Khadijah Surabaya	61
Gambar 5.1	Distribusi responden berdasarkan usia di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 pada 13-16 Juli 2009	66
Gambar 5.2	Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 pada 13-16 Juli 2009	66
Gambar 5.3	Distribusi responden berdasarkan Pekerjaan Orang Tua di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 pada 13-16 Juli 2009	67
Gambar 5.4	Distribusi responden berdasarkan Riwayat Sekolah di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 pada 13-16 Juli 2009	67
Gambar 5.5	Distribusi responden berdasarkan Jarak ke Sekolah di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 pada 13-16 Juli 2009	68
Gambar 5.6	Distribusi responden berdasarkan Akomodasi di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 pada 13-16 Juli 2009	68
Gambar 5.7	Penggalian Suasana Selama di Sekolah : Perasaan Siswa Ketika Guru Mengajar di Kelas pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009	69
Gambar 5.8	Penggalian Suasana Selama di Sekolah : Perasaan Takut dengan Guru Selama Guru Mengajar pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009	69
Gambar 5.9	Penggalian Suasana Selama di Sekolah : Kemampuan Siswa Untuk Belajar dengan Baik Bersama Teman-Teman di Sekolah pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009	70
Gambar 5.10	Penggalian Suasana Selama di Sekolah : Kemampuan Siswa Untuk Bermain dengan Baik Bersama Teman-Teman di Sekolah pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009	70
Gambar 5.11	Penggalian Suasana Selama di Sekolah : Kondisi Lingkungan Sekolah pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009	71
Gambar 5.12	Tingkat Stres Anak pada <i>Full Day School</i> di SD Khadijah Pandegiling tanggal 13-16 Juli 2009	72
Gambar 5.13	Tingkat Stres Anak pada Sekolah Reguler di SD Khadijah 3 tanggal 13-16 Juli 2009	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Data Awal.....	87
Lampiran 2 Permohonan Bantuan Fasilitas Penelitian	88
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dinkes.....	90
Lampiran 4 Surat Keterangan Bakesbang.....	91
Lampiran 5 Surat Keterangan Pihak Sekolah	92
Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden Penelitian.....	94
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i>	95
Lampiran 8 Kuesioner Data Responden	96
Lampiran 9 Kuesioner Tingkat Stres Anak.....	98
Lampiran 10 Tabulasi Data dan Hasil Uji Statistik	100

DAFTAR SINGKATAN

ST : Sangat Tinggi
T : Tinggi
S : Sedang
R : Rendah
SR : Sangat Rendah

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah telah menjadi sesuatu yang wajib bagi semua orang. Hingga saat ini banyak lahir pendekatan-pendekatan baru dalam pendidikan. Menurut jenisnya, sekolah dibagi menjadi sekolah reguler dan *full day school*. Pada sekolah reguler, waktu di sekolah lebih sempit daripada *full day school* sehingga waktu bersama keluarga menjadi lebih banyak. Program sekolah sepanjang hari (*full day school*) merupakan program pendidikan yang seluruh aktivitasnya berada di sekolah sepanjang hari (sejak pagi sampai sore). Dalam pengertian tersebut, makna sepanjang hari tidak hanya upaya menambah waktu dan memperbanyak materi pelajaran tetapi juga untuk meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan dan pembelajaran. Namun, dalam implikasi dan pelaksanaannya, *full day school* yang didasari program penyeimbangan antara kemampuan kognitif, emosional, dan spiritual tampaknya direaksi beragam oleh berbagai komponen masyarakat. Sebagian masyarakat menganggap program itu sangat baik karena mengefektifkan waktu belajar siswa dan memaksimalkan seluruh potensi siswa. Sebagian lain menganggap dapat membuat siswa terlalu stres akibat banyaknya beban pelajaran (Jawa Pos, 2008). Stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan. Memompa si anak untuk terus berprestasi dengan belajar terus-menerus tanpa memberikan ruang dan waktu untuk bermain dan bersosialisasi menjadi penyebab salah satu terjadinya stres pada anak.

Menurut psikolog Seto Mulyadi, anak justru lebih rentan stres dibanding orang dewasa. Anak-anak bisa mengalami stres dari kegiatan sehari-harinya. Banyaknya tugas yang harus dikerjakan setelah pulang sekolah, atau beratnya beban yang diberikan pihak sekolah dalam meningkatkan prestasi belajar anak bisa jadi salah satu faktor pencetus stres pada anak. Selain itu tuntutan orang tua untuk selalu jadi nomor satu di kelas juga bisa membuat anak merasa tertekan. Pakar perkembangan anak dari Amerika Serikat, David Elkind, mengatakan gejala stres yang dialami oleh anak-anak sama dengan yang dirasakan oleh orang dewasa. Stres yang dialami anak akan sangat mempengaruhi terhadap proses belajar mengajar anak di sekolah. Tentunya dengan tambahan jam sekolah, maupun sistem pengajaran yang berbeda antara *full day school* dan sekolah reguler, memberikan dampak yang berbeda pula terhadap tingkat stres siswa-siswi di kedua jenis sekolah tersebut. Namun sejauh ini perbedaan tingkat stres anak pada siswa *full day school* dan sekolah reguler belum diketahui.

Majalah *Eltern* di Jerman pada tahun 2005 melakukan survey mengenai *schulstress* (stres pada anak yang berhubungan dengan sekolah), sekitar 30% kelas 3 & 4 SD tidak dapat tidur nyenyak tiap minggunya ; 17,5% dari mereka kehilangan nafsu makan ; 11% dari mereka sering sakit perut. Jadi secara umum, 2 dari 3 anak sekolah mengalami *schulstress*. Penyebab utamanya adalah anak mendapat tuntutan yang berlebihan dalam urusan sekolahnya (Susan, 2006). Berdasarkan observasi mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga, anak-anak usia TK & SD di Surabaya, ternyata banyak yang mengalami stres karena pelajaran di sekolahnya. Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti tanggal 5

Mei 2009 pada siswa kelas 1 SD di SD Khadijah pandegiling dan SD Khadijah 3, ditemukan 30% anak menyatakan lelah saat pulang sekolah pada *full day school* dan 15% pada *half day school*. 45% anak pada *full day school* merasakan berdebar saat pelajaran dimulai dan 10% pada sekolah reguler menyatakan gejala yang sama. 10% anak pada *full day school* mengatakan ingin membolos sekolah dikarenakan banyaknya kegiatan di sekolah, dan 5% pada sekolah reguler menyatakan pernyataan yang sama.

Dalam kehidupan, terkadang stres juga diperlukan, karena dengan adanya stres diharapkan seseorang dapat belajar sejak dini cara mengatasinya sehingga dapat tetap bertahan menghadapi beragam stressor. Stres pada tahap yang wajar dapat memotivasi anak agar berprestasi baik secara akademik maupun non akademik. Namun, stres yang berlebih akan berdampak negatif terhadap perkembangan jiwa anak. Stres dapat berdampak banyak hal pada anak. Stress dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri, kurang pergaulan dan menurunnya intelegensi. Diungkapkan psikolog anak Dra. S.R. Retno Pudjiarti gejala stres anak sering kali tidak terlihat. Untuk mendeteksinya diperlukan pengamatan mendalam dan kerjasama antar orang tua, guru, pengasuh anak atau teman-temannya. Banyak orang tua dan guru yang tidak mencermati keadaan ini. Terkadang mereka hanya menganggap penyakit yang disebabkan oleh stres sebagai penyakit fisik yang tidak ada kaitannya dengan stres. Peran orang tua pada masa ini sangat penting, karena stres pada anak yang tidak segera teratasi akan dapat mempengaruhi penyesuaian diri terhadap stres pada usia dewasa (Cholid, 2004). Seperti halnya stres pada orang dewasa, stres pada anak tidak boleh

diabaikan, agar dampak buruk terhadap jiwa raganya tidak berkepanjangan. Pengaruh stres terhadap proses tumbuh-kembang anak cukup besar, jika keluhan dan gejala penyakit stresnya tidak diredam. Hal itu bisa menghambat proses belajarnya juga. Stres dapat menyebabkan perasaan negatif atau mengancam kesejahteraan emosional. Stres dapat mengganggu seseorang dalam menyerap realitas, menyelesaikan masalah dan berfikir secara umum. Selain itu stres dapat mengganggu pandangan umum seseorang terhadap hidup, sikap yang ditujukan pada orang yang disayangi dan status kesehatan (Potter & Perry 2005). Pada setiap perkembangan, seseorang biasanya menghadapi tugas perkembangan dan menunjukkan perilaku dari tahapan perkembangan tersebut. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu/ menghambat kelancaran menyelesaikan tahap perkembangan dan dalam bentuk ekstrem, dapat mengarah pada krisis pendewasaan (Potter Perry, 2005).

Untuk mengantisipasinya, komunikasi merupakan jalan terbaik untuk menemukan apa yang menjadi penyebab terjadinya stres pada anak. Orang tua yang telah mengetahui gejala-gejala stres, sedapat mungkin untuk secepatnya melakukan komunikasi tentang apa yang dirasakan anak saat itu. Terlepas dari program *full day school* atau sekolah reguler, orang tua harus senantiasa memantau perkembangan anak. Walaupun anak masuk sekolah *full day*, orangtua juga harus tetap memfollow-up pelajaran-pelajaran yang diberikan disekolah. Bukan berarti dengan dimasukkannya anak ke *full day school*, orangtua lepas tangan mengenai masalah pendidikan anak dan menyerahkan pendidikan anak sepenuhnya kepada pihak sekolah. Diperlukan kerjasama antara pihak sekolah dan

orang tua dalam mendidik anak. Melihat fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melihat perbedaan tingkat stres anak pada siswa *full day school* dan sekolah reguler.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan tingkat stres anak pada siswa *full day school* dan sekolah reguler di SD Khadijah Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis perbedaan tingkat stres anak pada siswa *full day school* dan sekolah reguler di SD Khadijah Surabaya.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres anak pada siswa *full day school* di SD Khadijah Surabaya.
2. Mengidentifikasi tingkat stres anak pada siswa reguler di SD Khadijah Surabaya.
3. Menganalisis perbedaan tingkat stres anak pada siswa *full day school* dan siswa reguler di SD Khadijah Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Diketahuinya perbedaan tingkat stress pada siswa *full day school* dan siswa reguler di SD Khadijah Surabaya dapat digunakan sebagai masukan dalam mengembangkan ilmu keperawatan anak yang terkait dengan tumbuh kembang anak khususnya anak usia sekolah.

1.4.2 Manfaat praktis.

1. Bagi guru atau sekolah

- a. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan kajian bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi prestasi belajar anak.
- b. Guru perlu mengembangkan metode pembelajaran yang dapat semaksimal mungkin menekan tingkat stres siswa.
- c. Guru hendaknya memperhatikan siswa-siswanya yang mungkin mengalami stres dan kejenuhan belajar.

2. Bagi orang tua

Orang tua dapat lebih memperhatikan masalah yang dihadapi anak dan membantu memecahkan permasalahannya.

3. Bagi anak

Anak dapat mengenali stres yang sedang dihadapi agar dapat dicegah sebelum berdampak lebih lanjut.

4. Bagi perawat

Menambah wawasan dan wacana mengenai masalah stres anak dalam lingkup tumbuh kembang anak usia sekolah.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Anak Usia Sekolah

2.1.1 Pengertian dan batasan

Masa kanak-kanak akhir (*middle childhood*), dapat disebut juga sebagai masa anak usia sekolah, dimana anak akan mengikuti pendidikan di sekolah dasar dengan harapan untuk memperoleh pengetahuan dan ketrampilan yang penting untuk keberhasilan penyesuaian hidup di masa dewasa nanti (Hurlock, 1999). Selama pertengahan tahun masa ini, dasar-dasar untuk peran dewasa dalam pekerjaan, rekreasi, dan interaksi sosial terbentuk. Anak usia sekolah, di negara-negara industri periode ini dimulai saat anak mulai masuk sekolah dasar sekitar usia 6 tahun, pubertas sekitar usia 12 tahun merupakan tanda akhir masa anak-anak menengah. Langkah perkembangan selama anak mengembangkan kompetensi dalam ketrampilan fisik, kognitif dan psikososial. Selama masa ini anak menjadi lebih baik dalam berbagai hal; misalnya, mereka dapat berlari lebih cepat dan lebih jauh sesuai dengan perkembangan kecakapan dan daya tahannya (Potter dan Perry, 2005).

Menurut Munandar (1999), masa anak usia sekolah ini masih dibagi dalam dua fase, yaitu :

1. Masa kelas rendah sekolah dasar (usia sekitar 6-9 tahun) dan pada umumnya duduk di kelas I, II, dan III sekolah dasar.
2. Masa kelas tinggi sekolah dasar (usia sekitar 10-13 tahun) dan pada umumnya duduk di kelas IV, V dan VI sekolah dasar.

Perkembangan Anak Usia Sekolah.

1. Perkembangan Psikoseksual Freud.

Fase Laten (6-12 tahun) adalah periode tenang yang Freud percaya pada saat ini kegiatan seksual tersebut tidur, bagaimanapun juga, anak mungkin terikat dalam aktivitas erogenus dengan teman sebaya yang sama jenis kelaminnya. Penggunaan koping anak dan mekanisme pertahanan diri muncul pada waktu ini. Ketertarikan seksual mungkin disublimasi melalui bermain yang giat dan perolehan ketrampilan.

2. Perkembangan Psikososial Erikson.

Tugas perkembangan anak usia sekolah adalah industri vs inferioritas. Selama masa anak ini anak berjuang untuk mendapatkan kompetensi dan ketrampilan yang penting bagi mereka untuk berfungsi sama dengan dewasa. Anak usia sekolah mendapat keberhasilan positif selama adanya perasaan berharga. Anak-anak yang menghadapi kegagalan dapat merasakan mediokritas (biasa saja) atau perasaan tidak berharga, yang dapat mengakibatkan menarik diri dari sekolah dan sebaya. Perasaan anak terhadap kemampuan penguasaan tugas merupakan elemen kunci dalam membentuk harga diri. Anak perlu mendapat umpan balik yang positif terhadap usahanya.

Tabel 2.1 : Ringkasan Perkembangan Psikososial Menurut Ahli Teori Pentahapan (Potter dan Perry, 2005).

Tahapan	Ciri	Teori
<i>Indutri vs inferior</i> (6-12 tahun) Bentuk : melakukan dan memproduksi sesuatu. Sifat baik : kompetensi	Anak mendapatkan pengenalan melalui demonstrasi ketrampilan dan produksi benda-benda serta mengembangkan harga diri melalui pencapaian. Anak secara garis besar dipengaruhi oleh guru dan sekolah	Ketidaksuksesan di sekolah, perkembangan ketrampilan fisik dan mencari teman mengontribusi terjadinya inferior.

3. Perkembangan Kognitif Piaget

Menurut Piaget, anak berusia antara 7 dan 11 tahun berada dalam tahap *konkret operasional*, yang ditandai dengan penalaran induktif, tindakan logis, dan pikiran konkret yang reversibel. Pada tahap ini anak mampu menggunakan simbol secara operasional (aktifitas mental) dalam pemikiran bukan kerja. Mereka mulai menggunakan proses pemikiran logis dan konkret, seperti objek, manusia, dan peristiwa yang dapat mereka lihat dan sentuh (Potter dan Perry, 2005).

Karakteristik spesifik tahap ini antara lain :

- 1) Konservasi, yaitu kemampuan anak untuk mengenali adanya perbedaan, kesamaan atau karakteristik suatu benda atau objek, yang meliputi panjang, jumlah, massa, luas, berat, maupun volume dari sebuah objek tersebut, yang sebenarnya tidak mengalami pengurangan isi melainkan hanya berubah pada penampilan bentuknya saja.
- 2) Klasifikasi, yaitu kemampuan anak untuk mengklasifikasikan atau membagi-bagi beberapa objek ke dalam kelompok-kelompok dengan tema-tema tertentu dan memperkirakan bentuk hubungan antara obyek yang satu dengan yang lainnya (Santrock dalam Wijayanti, 2003).
- 3) Seriasi, yaitu kemampuan untuk menempatkan obyek berdasarkan tingkatan ukuran.

Tabel 2.2 : Perbandingan Pola Kognitif Tahap Pra-Operasional dan Tahap Operasional Konkret (Piaget dalam Craig, 1996).

Tahap Perkembangan Kognitif	Pra-Operasional	Operasional Konkret
Usia	3 sampai 5-7 tahun	5-7 tahun sampai 12 tahun
Pola Pikir	Kaku dan statis Irreversible Terfokus pada disini dan saat ini Egoisentris Persepsi nerdasar fakta (apa yang terlihat) Intuitif	Fleksibel Reversible Tidak terbatas disini dan saat ini Egoisentris berkurang Kesimpulan dengan logika konkret Mencari hubungan sebab-akibat

Walaupun tahap operasional konkret telah berada pada tahap yang lebih tinggi daripada tahap pra-operasional, pola kognitif pada anak usia sekolah ini masih memiliki berbagai keterbatasan, antara lain:

1. Anak usia sekolah belum mampu berfikir dengan logika yang abstrak. Jadi proses logika hanya bisa dilakukan ketika anak memperoleh representasi atau aplikasi yang konkret atau nyata.
2. Anak usia sekolah memiliki pandangan tentang peraturan, nilai-nilai, dan segala sistem yang ada di sekitarnya sebagai konsep yang sudah terbentuk, tidak dapat diubah, dan harus dipatuhi, sementara manusia dewasa memandang suatu sistem dan aturan masih bisa diganti dengan sistem dan aturan yang lain (Santrock, 1994)

Pada masa anak-anak tengah, anak dapat menggunakan ketrampilan kognitif yang baru dikembangkannya untuk memecahkan masalah. Beberapa individu lebih baik dari yang lain karena intelegensia, pendidikan dan pengalaman berbeda, tetapi tidak semua anak dapat meningkatkan ketrampilan ini (Dacey dan Travis, 1991)

dikutip Potter dan Perry, 2005). Pembatasan merupakan hal yang akan membuat ketidakmampuan anak untuk memahami abstraksi.

4. Perkembangan Moral Kohlberg.

Tabel 2.3 Ringkasan Perkembangan Moral Menurut Ahli Teori Pentahapan (Potter dan Perry, 2005).

Tahapan	Ciri	Teori
Moralitas Konvensional	Usaha dilakukan untuk menyenangkan orang lain. Kontrol didapat dari dalam	Anak setia dan peduli dengan pemeliharaan pengharapan keluarga tanpa memperhatikan konsekuensinya.
"Anak laki-laki yang baik, anak perempuan yang manis"	Keinginan menyenangkan dan membantu orang lain merupakan hal yang paling sering. Anak menyesuaikan diri untuk menghindari penolakan.	Hidup dinilai dari seberapa bagus hubungan interpersonal. (mengidentifikasi kepentingan individu secara emosional)
Autoritas mempertahankan moralitas	Anak melakukan kewajiban untuk menghindari kritik oleh yang berwenang	Identifikasi pergeseran pada agama atau institusi sosial seperti sekolah.

Kebutuhan kode moral dan aturan sosial menjadi lebih nyata sesuai dengan peningkatan kemampuan kognitif dan pengalaman sosial anak usia sekolah. Pada awal tahun sekolah, anak menginterpretasikan secara ketat dan patuh terhadap aturan. Seiring dengan mereka berkembang, mereka menilai lebih fleksibel dan mengevaluasi aturan yang ditetapkan pada situasi yang ada. Anak usia sekolah mempertimbangkan motivasi dan perilaku aktual saat membuat penilaian tentang bagaimana perilaku mereka mempengaruhi mereka sendiri dan orang lain. Kemampuan untuk fleksibel saat menerapkan aturan dan mengambil perspektif orang lain yang esensial dalam mengembangkan penilaian moral (Potter dan Perry, 2005).

2.1.3 Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah

Periode anak usia sekolah memiliki berbagai karakteristik yang dilabelkan dari sudut pandang orang tua pendidik, dan ahli psikologi yang meliputi :

1. Label dari Orang Tua

Dalam konteks keluarga, anak-anak usia sekolah sering dianggap sebagai masa yang menyulitkan, karena anak tidak mau menuruti apa yang diminta oleh orang tua dan cenderung banyak dipengaruhi oleh teman sebaya. Selain itu, masa ini juga disebut usia tidak rapi karena anak juga sering tidak memperhatikan dan kurang tanggung jawab terhadap benda-benda miliknya sendiri, sehingga sering menimbulkan pertengkaran diantara anggota keluarga dan membuat suasana rumah menjadi tidak menyenangkan.

2. Label dari Pendidik

Masa akhir kanak-kanak disebut juga sebagai usia sekolah dasar dimana anak-anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh berbagai ketrampilan tertentu baik kurikuler maupun ekstrakurikuler. Pada pendidik juga memandang periode ini sebagai periode kritis dalam dorongan berprestasi untuk mencapai keberhasilan.

3. Label dari Ahli Psikologi

Masa anak usia sekolah atau masa kanak-kanak akhir dikatakan sebagai usia berkelompok, usia penyesuaian diri, usia kreatif, dan usia bermain. Perhatian anak tertuju pada keinginan untuk diterima oleh teman-teman sebayanya. Oleh karena itu, anak ingin menyesuaikan dengan standar yang disetujui kelompok dalam hal penampilan, berbicara dan perilaku. Pada masa ini anak juga akan mengarahkan

tenaga ke dalam kegiatan-kegiatan kreatif jika tidak dihalangi oleh rintangan-rintangan lingkungan, dimana anak menjadi konformis dan pencipta karya yang baru dan orisinal. Minat dan kegiatan bermain menjadi semakin luas pada usia ini sehingga disebut sebagai usia bermain (Hurlock, 1999).

Ciri-ciri khusus anak usia sekolah pada masa kelas rendah sekolah dasar :

- 1) Ada korelasi positif yang tinggi antara keadaan jasmani (postur, ketrampilan, kesehatan) dengan prestasi sekolah.
- 2) Sikap tunduk kepada peraturan permainan tradisional
- 3) Ada kecenderungan untuk memuji diri sendiri
- 4) Suka membandingkan dirinya dengan orang lain, kalau hal tersebut menguntungkan dirinya.
- 5) Apabila anak tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau soal, maka tugas itu dianggapnya tidak penting.
- 6) Anak menginginkan nilai (angka rapor) yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberikan nilai baik atau tidak. (Munandar,1999).

2.2 Konsep Belajar

2.2.1 Pengertian

Ada beberapa pengertian tentang belajar yaitu :

1. Hilgard dan Bower, dalam buku *Theories of Learning* (1975)

Mengemukakan bahwa “belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi ini, dimana perubahan

tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan sesaat seseorang.

2. Gagne, dalam buku *The Conditions of Learning* (1977)
Menyatakan bahwa “Belajar terjadi apabila suatu situasi stimulasi bersama dengan isi ingatan mempengaruhi peserta didik sedemikian rupa sehingga perbuatannya (performance-nya) berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu ia sesudah mengalami situasi tadi.
3. Belajar bukan menghafal dan bukan pula mengingat. Belajar adalah proses melihat, mengamati, memahami sesuatu dan mereaksi terhadap semua situasi yang ada disekitar individu yang diarahkan pada tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman (Sudjana, 2005)
4. Belajar adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh sesuatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. (Slameto, 2003)

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Menurut (Slameto, 2003) faktor yang mempengaruhi belajar, dapat digolongkan menjadi dua, yaitu : faktor internal dan faktor eksternal

1. Faktor Internal

Faktor fisiologis

1) Kematangan fisik

Fisik yang sudah matang atau siap untuk belajar akan mempermudah dan memperlancar proses belajar atau sebaliknya.

2) Keadaan indera

Keadaan indera yang sehat atau normal, terutama penglihatan dan pendengaran akan memperlancar dan mendukung proses belajar atau sebaliknya.

3) Keadaan kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit. Proses belajar akan terganggu jika kesehatan terganggu, selain itu juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah mengantuk dan lain-lainnya.

Faktor psikologis

1) Intelegensi

Intelegensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Dalam situasi yang sama, peserta didik yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan berhasil daripada yang mempunyai intelegensi rendah.

2) Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, tertuju pada objek atau benda. Untuk mendapat hasil yang baik, peserta didik harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya. Jika pelajaran tidak menjadi perhatian peserta didik maka timbullah kebosanan.

3) Minat

Kecenderungan yang menetap dalam subyek untuk merasa tertarik pada hal tertentu dan merasa senang berkecimpung didalamnya.

4) Bakat

Menurut Hilgard adalah “The capacity to learn” atau kemampuan untuk belajar (Slamet, 1995)

5) Kematangan

Suatu tingkat atau fase dalam pertumbuhan dan perkembangan seseorang di mana organ-organnya sudah siap untuk melaksanakan sesuatu.

6) Motivasi

Berasal dari kata motif yang berarti daya yang dimiliki seseorang yang mendorong individu tersebut untuk melakukan sesuatu.

7) Kesiapan

Timbul karena kematangan untuk melaksanakan kecakapan. Jika peserta didik sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik. Sorenson (1964) bahwa kesiapan mengandung arti kemajuan secara baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan bila suatu tugas atau perlakuan diberikan.

2. Faktor eksternal

1) Faktor keluarga

(1) Cara Mendidik

Cara orang tua mendidik anaknya besar pengaruhnya terhadap belajar anaknya. Hal ini jelas dipertegas oleh Sutjipto Wirowidjojo dengan pernyataannya yang mengatakan bahwa keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama. Orang tua yang kurang memperhatikan bahkan acuh tak acuh dengan pendidikan anaknya akan menyebabkan anak kurang atau tidak berhasil dalam belajarnya.

(2) Suasana Rumah

Suasana rumah merupakan faktor penting dalam menunjang anak belajar. Suasana rumah yang gaduh atau ramai tidak akan memberikan ketenangan anak untuk belajar.

(3) Keadaan Ekonomi Keluarga

Keadaan ekonomi keluarga erat hubungannya dengan belajar anak. Jika anak hidup dalam keadaan ekonomi menengah kebawah, kebutuhan anak kurang terpenuhi, akibatnya kesehatan anak terganggu, akibat lain akan cenderung dilanda kesedihan yang menyebabkan rasa minder dengan teman lain. Hal ini akan mengganggu belajar anak.

2) Faktor sekolah

(1) Metode Mengajar

Merupakan suatu cara yang harus dilalui dalam mengajar. Metode mengajar yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa menjadi tidak baik pula.

(2) Sarana Prasarana

Sarana prasarana yang baik dan lengkap diperlukan agar pengajar dapat mengajar dengan baik sehingga peserta didik dapat menerima pelajaran dengan baik serta dapat belajar dengan baik pula.

(3) Kurikulum

Kurikulum diartikan sebagai sejumlah kegiatan yang diberikan kepada peserta didik. Kurikulum tidak terbatas pada mata pelajaran saja, tetapi semua kegiatan peserta didik, kegiatan ekstra kurikuler dan pengalaman belajar. Kegiatan kurikulum sebagian besar adalah menyajikan bahan

pelajaran agar peserta didik menerima, menguasai, dan mengembangkan bahan pelajaran itu. Kurikulum yang tidak baik dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik.

(4) Relasi guru dengan peserta didik.

Pengajar yang kurang berinteraksi dengan peserta didik secara akrab, menyebabkan proses belajar mengajar menjadi kurang lancar.

3) Faktor masyarakat.

(1) Teman Bergaul

Pengaruh-pengaruh dari teman bergaul akan lebih cepat masuk kedalam jiwa anak. Teman bergaul yang baik akan berpengaruh baik terhadap peserta didik, begitu juga sebaliknya.

(2) Media masa

Yang termasuk media masa adalah radio, TV, surat kabar, komik, buku, majalah, dan lain-lain. Semuanya itu beredar dan ada dalam masyarakat. Jika tidak ada control dan pembinaan dari orang tua dan pendidik, akan menyebabkan semangat belajar anak turun.

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Definisi

Dalam *medical physiological approach* yang dikemukakan oleh Hans Selye tahun 1950. Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap tuntutan beban di atasnya. Hans Selye adalah pioner dalam pembelajaran stres yang mengemukakan bahwa respon tubuh terhadap stressor umumnya dapat diprediksi. Keseluruhan respon stres diebut dengan *General Adaptation Syndrome*

dan mengatakan bahwa terdapat tiga fase yang jelas, yaitu : *Alarm*, *resistance* dan *exhaustion*.

Stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungannya. Disamping itu, keadaan stres akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa sehingga akan mengancam keselamatan atau integritas seseorang (Patel, 1996).

Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan, dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Brehm & Kassin, 1996)

Menurut Cranweld-Ward (1990, dalam Wijayanti 2003) stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Berdasarkan banyak definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu reaksi fisik dan psikologis yang terjadi pada diri individu, sebagai respon terhadap tuntutan lingkungan tempat individu berada dan tuntutan tersebut telah melampaui kemampuan untuk mengatasi secara adaptif.

Reaksi individu terhadap stres akan berbeda-beda, ada individu dengan stressor kecil saja merasa tidak berdaya, sebaliknya bagi individu lain mungkin hal ini sebagai hal yang wajar saja. Perbedaan reaksi ini karena adanya perbedaan

daya tahan terhadap stres, yang sangat tergantung pada keadaan somati-psiko-sosial individu tersebut.

2.3.2 Stressor.

Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stress. Stressor dapat berasal dari kondisi fisik, psikologis maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya (Patel, 1996). Secara garis besar, stressor bisa dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

1. Stress mayor yang berupa *major live event* yang meliputi kematian orang yang disayangi, masuk sekolah pertama kali, dan perpisahan.
2. Stress minor yang biasanya berawal dari stimulus tumpang tindih masalah sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres (Brantley, dkk, 1988 dalam Iswinarti, 1996).

Sementara yang dikutip oleh Patel (1996) bahwa pada *Holmes and Rahe Schedule of Recent Life* telah diteliti berbagai peristiwa kehidupan yang membutuhkan penyesuaian sosial kembali dan memberinya *rating* berdasarkan muatan nilai stresnya. Dari 43 peristiwa kehidupan yang diteliti, stressor yang menghasilkan stress paling tinggi adalah kematian, perceraian, dan perpisahan dalam pernikahan. Sedangkan stressor yang berupa peristiwa-peristiwa perubahan di sekolah (*change in school*) berada pada peringkat 33 yang menimbulkan stress.

Stressor atau sumber-sumber stres tersebut diatas tidak begitu saja menjadi penyebab individu stres, karena apakah individu akan bereaksi menjadi stres atau tidak, tergantung pada persepsi individu terhadap kejadian tersebut (Sukmawati, 1999). Individu dalam menginterpretasikan stressor tergantung pada banyak hal,

diantaranya adalah sikap individu terhadap stressor, pengalaman sebelumnya terhadap stressor tersebut, pengetahuan tentang konsekuensi atau kerugian yang ditimbulkannya, dan evaluasi tentang kemungkinan-kemungkinan tindakan yang diambil (Lazarus dalam Iswinarti 1996).

Stressor anak menurut Rasmun 2004 :

1. Menyelesaikan konflik antara mandiri dan ketergantungan.
2. Mulai sekolah.
3. Membina hubungan dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya.
4. Koping terhadap kompetisi.

Stressor potensial yang berkaitan dengan sekolah :

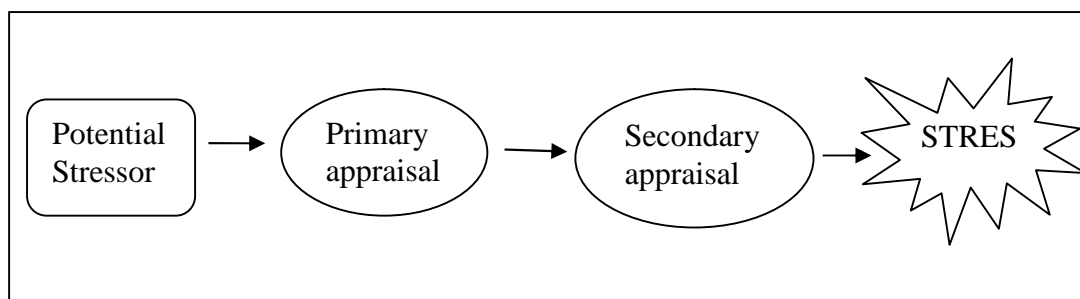
1. Memenuhi harapan perilaku guru.
2. Mempertahankan konsep diri.
3. Perpisahan, penyesuaian sekolah.
4. Menguji keluarnya ide baru.
5. Mengintegrasikan nilai teman sebaya ke dalam perilaku.
6. Menjalankan tanggung jawab untuk pembelajaran diri sendiri.
7. Memenuhi tuntutan kognitif.
8. Pengembangan perilaku standar
9. Partisipasi dalam kegiatan sekolah (Wong).

2.3.3 Mekanisme Stres.

Stres tidak selalu bersifat negatif. Pada dasarnya, stres merupakan respon-respon tertentu dari tubuh terhadap adanya tuntutan-tuntutan dari luar. Dengan adanya berbagai tuntutan tersebut, tubuh manusia mengatasi dengan menciptakan keseimbangan antara tuntutan luar, kebutuhan dan nilai-nilai

internal, kemampuan *coping* personal, dan kemampuan lingkungan untuk memberikan dukungan. Hasil dari interaksi tersebut akan menghasilkan persepsi terhadap stres. Stres dipandang menjadi dua macam, yaitu stres baik (*eustress*) dan stres buruk (*distress*). Ketika stres telah dipersepsikan secara positif dapat memotivasi individu untuk lebih percaya diri dan lebih berprestasi (Patel, 1996). Namun jika stres dipersepsikan secara buruk, dapat menjadikan individu menjadi marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah atau kewalahan. Efek *distress* dapat mengakibatkan risiko besar untuk individu dan lingkungannya. Belum lagi lingkungan dengan berbagai tuntutan, kemandirian, perubahan peran yang harus dicapai menimbulkan seseorang rentan terhadap stres.

Lazarus dan Folkman (1984) dalam “Health Psychology” menerangkan *Experience of Stress* sebagai hasil cognitive appraisal, yang digambarkan dalam bagan berikut :



Gambar 2.1 : Mekanisme Stres Lazarus dan Folkman. (dikutip oleh Wulandari, 2003)

Dalam model ini, Lazarus menjelaskan bahwa ketika seseorang menghadapi lingkungan yang baru baginya, maka ia akan mengalami proses *primary appraisal*, yakni suatu proses penentuan makna dari suatu kejadian. Suatu kejadian bisa diinterpretasikan sebagai sesuatu yang berdampak positif, netral, atau negatif.

Patel (1996) menjelaskan bahwa stres merupakan mekanisme yang bersifat individual. Stres bagi seseorang belum tentu merupakan stres bagi yang lainnya, hal ini disebabkan karena persepsi dan toleransi yang berbeda-beda pada setiap orang tentang hal-hal yang menjadi hambatan atau tuntutan yang mungkin menimbulkan stres.

Berdasarkan berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri individu yang disebabkan karena penilaian (*appraisal*) atau persepsi yang tidak seimbang antara tuntutan lingkungan dan kapasitas yang dimiliki individu. Stres merupakan mekanisme yang kompleks dan menghasilkan berbagai respon pada individu yang mengalaminya, dimana mekanisme tersebut bersifat individual yang sifatnya berbeda antara satu dengan individu lainnya.

2.3.4 Respon terhadap Stres

1. Respon fisiologis

Sistem limbik berhubungan erat dengan emosi, kegiatan motorik dan sensoris bawah sadar, serta perasaan intrinsik mengenai rasa nyeri dan kesenangan (Lieben, 1999 ; Sholeh 2005). Bagian utama dari sistem limbik adalah hipotalamus. Selain peranannya mengatur perilaku, area ini mengatur banyak kondisi internal tubuh seperti suhu tubuh dan osmolalitas cairan tubuh. Gungsi internal ini secara seksama disebut fungsi vegetatif otak, dan pengaturannya berhubungan erat dengan perilaku. Rangsangan pada hipotalamus menimbulkan berbagai reaksi neurohormonal melalui *HPA Axis*. Peran hipotalamus kaitannya dengan fungsi emosional, vegetatif, dan endokrin adalah sebagai berikut :

Pengaruh emosi melalui amigdala. Amigdala menerima *signal neuronal* dari semua bagian korteks lobus temporal, parietal dan oksipital, terutama dari area asosiasi auditorik dan area asosiasi visual. Rangsangan pada amigdala dapat menyebabkan efek yang hampir serupa dengan efek akibat perangsangan hipotalamus. Efek yang dijalarkan melalui hipotalamus meliputi peningkatan atau penurunan tekanan arteri, peningkatan atau penurunan frekuensi denyut jantung, peningkatan atau penurunan mobilitas dan sekresi gastrointestinal, defekasi dan miksi, dilatasi pupil atau kontriksi, sekresi beberapa hormon hipofisis anterior, terutama hormon gonadotropin dan kortikotropik.

Stres dapat terjadi apabila stressor tidak dapat diatasi dan faktor penyebab terlalu besar sehingga reaksi tubuh yaitu GAS mulai bekerja untuk melindungi individu agar dapat bertahan hidup. GAS (*General Adaptation Syndrome*) adalah respon pertahanan dari keseluruhan tubuh terhadap stres. Respon ini melibatkan beberapa sistem tubuh, terutama sistem saraf otonom dan sistem endokrin. Beberapa buku ajar menyebut GAS sebagai respon neuroendokrin. Pada dasarnya GAS merupakan reaksi fisiologis akibat rangsangan fisik dan psikososial. Apabila individu terancam oleh stres, isyaratnya akan dikirim ke otak dan otak akan mengirimkan informasi ini ke hipotalamus sehingga sistem saraf otonom, simpatis terstimulasi. Akibatnya terjadi perubahan fisiologis berupa gejala sistem saraf otonom yang akan mempersarafi untuk meningkatkan kerja medulla adrenal sehingga pelepasan epinefrin dan norepinefrin meningkat sehingga terjadilah stres (Suliswati, 2005). GAS terdiri atas tiga reaksi, yaitu :

1. *Alarm Phase.*

Pada fase pertama, yaitu *alarm phase*, persepsi terhadap stres menggerakkan alarm phase, yang terdiri dari *the flight-or-fight response*. Dalam respon ini, tubuh menggerakkan dirinya untuk menghadapi atau melarikan diri dari stimulus yang mengancam, yang dapat berupa ancaman fisik ataupun ancaman psikologis. Ketika individu mempersepsikan sebagai suatu ancaman, otak berespon terhadapnya dengan mengaktifkan *the sympathetic nervous system* dan menghambat *the parasympathetic nervous system*. *Neurotransmitters* dan sekresi hormonal seperti *epinephrine* dan *norepinephrine* menyebabkan pernafasan, *heart rate* dan tekanan darah meningkat. Hal ini menyebabkan lebih banyak oksigen pada otot sebagai persiapan kondisi “fight” atau “flee”. Sebagai tambahan, perubahan *sympathetic nervous system* menyebabkan pupil membesar (memperbolehkan lebih banyak cahaya masuk untuk ketajaman visual yang lebih) dan telapak tangan menjadi berkeringat.

Ketika respon stres terdeteksi, hipotalamus mengeluarkan zat yang menyebabkan pelepasan *glucocorticoids* dan grup hormon lainnya. *Cortisol*, sebuah *glucocorticoids*, tidak hanya meningkatkan produksi energi dari glukosa, tetapi juga memiliki efek anti radang, yang membuat efektif untuk mengembalikan keseimbangan tubuh. Dalam perjalanan yang pendek, seluruh perubahan ini mempertajam indera, meningkatkan beberapa kualitas dari memori (Kosslyn dan Rosenberg, 2008), dan membuatnya mudah untuk melawan atau melarikan diri. Meskipun respon general stres muncul dengan seluruh stressor, kecepatan aksi, dan jumlah dari tiap hormon yang diproduksi dapat berbeda, tergantung pada stressor tertentu (Kosslyn dan Rosenberg, 2008). Sekali tubuh

individu siap untuk *fight* atau *flight*, individu tersebut akan memasuki *Resistance phase*.

2. *Resistance Phase*.

Fase ini juga dikenal dengan fase adaptasi, dimana tubuh menggerakkan sumber-sumbernya untuk memperoleh keseimbangan walaupun stressor tetap hadir. Dengan kata lain, tubuh beradaptasi terhadap stressor. Baik pada permulaan respon stres dan *resistance phase* membutuhkan energi, yang datang dari sel lemak, otot dan liver. Peningkatan aliran darah (yang dihasilkan oleh peningkatan kecepatan hati dan pernafasan) membantu mengantarkan energi secara cepat dan efektif untuk bagian tubuh yang paling membutuhkannya. Pencernaan, pertumbuhan, dorongan seksual, dan reproduksi lambat selama masa stres. Sebagai tambahan, ketika tidak ada tambahan energi baru yang masuk selama stres, berarti seperti halnya dapat terjadi dalam stres kronis, tidak ada cadangan energi yang tersedia yang dibutuhkan untuk memperbaiki kerusakan tubuh, akhirnya menyebabkan rasa kelelahan.

Selama *resistance phase*, kortisol melayani untuk membantu tubuh kembali kepada kondisi yang lebih normal selama kehadiran stressor yang berkelanjutan (Kosslyn dan Rosenberg, 2008). Semakin stressor lebih ekstrim, semakin *glucocorticoids* diproduksi sebagai usaha untuk mengembalikan keseimbangan, dan proses ini menurunkan fungsi sistem imun. Jika proses berkelanjutan, *exhaustion phase* terjadi.

3. *Exhaustion Phase.*

Terjadi ketika tubuh tidak dapat lagi melawan stres. Energi penyesuaian terkuras, namun individu tidak dapat lagi mengambil energi dari berbagai sumber seperti halnya penyesuaian yang digambarkan pada tahap kedua. Respon fisiologis menghebat, tetapi tingkat energi individu terganggu dan adaptasi terhadap stressor hilang. Respon stres yang berkelanjutan mulai merusak tubuh, memproduksi risiko stres yang berhubungan dengan gangguan atau penyakit. Tubuh tidak mampu untuk mempertahankan dirinya terhadap dampak stressor, regulasi fisiologi menghilang dan jika stres berlanjut dapat terjadi kematian.

2. Respon psikologis

Ketika seseorang terpajan stressor, maka kemampuan mereka untuk memenuhi darah terganggu. Gangguan atau ancaman ini, baik yang aktual atau yang diserap, menimbulkan frustrasi, ansietas, dan ketegangan (Kline-Leidy,1990). Peristiwa adaptif psikologis individu membantu kemampuan seseorang menghadapi stressor. Perilaku ini diarahkan pada penatalaksanaan stres dan didapatkan melalui pembelajaran dan pengalaman.

Perilaku adaptif psikologis dapat konstruktif atau destruktif. Perilaku konstruktif membantu individu menerima tantangan untuk menyelesaikan konflik. Perilaku destruktif mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan pemecahan masalah, kepribadian dan situasi yang sangat berat, kemampuan untuk berfungsi. Stres dapat juga bersifat destruktif (misalnya jika seseorang tidak mampu bertindak melepaskan diri dari stressor).

2.3.5 Gajala Stres

Dalam kondisi stres, tubuh mempersiapkan diri untuk melakukan satu dari dua tindakan berikut : melawan dan mempertahankan diri sendiri dari ancaman yang menghadang atau lari dan menghindari bahaya yang menghadang. Respon melawan dipicu oleh rasa marah. Sebaliknya, respon menghindari diawali rasa takut. Secara khusus, kedua respon tubuh tersebut menyebabkan jantung berdebar-debar, pernapasan menjadi lebih cepat, keluar keringat dingin yang berlebihan, ketegangan otot dan laju metabolik meningkat (*National Council Safety, 2004*).

Menurut Wilkinson (2002) stres bisa mempengaruhi emosi dan fisik seseorang. Reaksi fisik akibat stres, antara lain:

1. Sistem pernafasan

Pernafasan seseorang yang sedang mengalami stres dapat terganggu misalnya nafas terasa berat dan sesak disebabkan terjadi penyempitan pada saluran pernafasan mulai dari hidung, tenggorokan dan otot-otot rongga dada.

2. Sistem kardiovaskular.

Sistem jantung dan pembuluh darah atau kardiovaskuler dapat terganggu faalnya karena stres. Misalnya, jantung berdebar, pembuluh darah melebar (*dilatation*) atau menyempit (*constriction*) sehingga individu yang bersangkutan nampak mukanya merah atau pucat. Pembuluh darah tepi (*perifer*) terutama di bagian ujung jari-jari tangan atau kaki juga

menyempit sehingga terasa dingin dan kesemutan. Selain itu sebagian atau seluruh tubuh terasa panas atau sebaliknya dingin.

3. Sistem pencernaan

Orang yang sedang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaannya. Misalnya, lambung terasa kembung, mual dan pedih. Hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan (*hiperacidity*). Dikenal dengan istilah maag (*gastritis*), gangguan dapat pula terjadi pada usus, sehingga yang bersangkutan merasakan perutnya mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya diare.

4. Sistem perkemihan.

Orang yang menderita stres, faal perkemihannya dapat juga terganggu. Yang sering dikeluhkan antara lain; sering buang air kecil lebih dari biasanya.

5. Sistem otot dan tulang

Stres dapat pula menjelma dalam bentuk keluhan-keluhan pada otot dan tulang (*musculoskeletal*). Yang bersangkutan sering mengeluh otot terasa sakit seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang. Badan terasa ngilu dan kaku.

Sedangkan reaksi emosional akibat stres, antara lain: merasa tertekan; merasa tegang dan tidak bisa rileks; merasa lelah secara mental; terus menerus takut dan khawatir; meningkatnya kejengkelan dan keluhan; frustrasi dan ingin

marah; gelisah; semakin tidak bisa konsentrasi; sering menangis; menjadi lebih rewel; muram atau curiga; sulit mengambil keputusan; keinginan untuk lari dan bersembunyi; takut dipermalukan atau gagal; berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang atau gembira.

Stres bersifat *universal* yaitu umum. Semua orang sama dapat merasakannya tetapi cara pengungkapannya yang berbeda. Sesuai dengan karakteristik individu, maka responnya terhadap stres berbeda untuk setiap orang. Respon yang berbeda tersebut dikarenakan mekanisme koping yang digunakan oleh individu dan kemampuan individu dalam mengatasi stres berbeda pula, sehingga stres yang sama akan mempunyai dampak dan reaksi yang berbeda. Namun demikian, gambaran di bawah ini dapat digunakan untuk menganalisa kondisi stres dalam keadaan sakit

Tabel 2.4 Hubungan tingkat stres dengan kejadian sakit (Potter&Perry, 1989).

Stres ringan (tidak ada risiko sakit)	Stres sedang	Stres berat	Tanda klinis	Gejala-gejala nampak	Penyakit dan tidak mampu adaptasi	Kematian
				→		
Sehat			Sakit	→		Meninggal
Pencegahan Primer				Pelayanan & pengobatan		

Stres ringan, biasanya tidak merusak aspek fisiologis, sebaliknya stres sedang dan berat mempunyai risiko terjadinya penyakit, stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya; lupa ketiduran, kemacetan, dikritik. Situasi ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi seperti ini nampaknya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus.

Stres sedang; terjadi lebih lama beberapa jam atau beberapa hari. Contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, suasana sekolah yang tidak kondusif, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.

Stres berat; adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya permasalahan intern keluarga, kesulitan *financial* dan penyakit fisik yang lama

2.3.6 Stres pada Anak Usia Sekolah

John W.Santrock dalam *Child Development* (1994) merangkum adanya faktor-faktor yang menentukan terjadinya stres pada anak, antara lain :

1. Faktor kognitif

Richard Lazarus (1990) mengemukakan konsep *Cognitif Appraisal*, yang menjelaskan bahwa munculnya stres pada anak ditentukan oleh bagaimana interpretasi anak terhadap suatu stressor, apakah suatu kejadian dalam kehidupan akan dianggap membahayakan (*harm*), mengancam (*threat*), atau bahkan merupakan tantangan (*challenge*), dan hal tersebut akan menentukan apakah anak mampu mengatasi stres secara efektif.

Cognitive Appraisal terbagi menjadi dua tahapan, antara lain :

1.1 *Primary appraisal*, dimana anak menginterpretasikan suatu stressor yang mungkin akan membahayakan, atau sebagai tantangan yang bisa diselesaikan.

1.2 *Secondary appraisal*, dimana anak mengevaluasi kemampuan dan menentukan bagaimana mereka dapat mengatasi stres secara efektif.

2. Faktor Kejadian dalam Kehidupan dan Keseharian

Pengalaman anak dalam kehidupan sehari-hari maupun kejadian-kejadian yang penting merupakan potensi yang dapat menimbulkan stres. Anak akan dapat mengatasi stres dengan baik apabila orang tua memiliki kesadaran akan kebutuhan dan kondisi anak.

3. Faktor Sosiokultural

Ada beberapa jenis stres yang disebabkan oleh faktor-faktor sosiokultural, yaitu antara lain :

3.1 *Acculturative stress*, yaitu dampak negatif dari adanya akulturasi, dimana akulturasi adalah perubahan kultur atau budaya dua kelompok yang berbeda.

3.2 *Socioeconomic status*, yang berkaitan dengan kondisi keluarga yang mengalami kemiskinan serta lingkungan masyarakat yang berbahaya (Santrock, 1994).

Anak bisa mengalami stres yang bersumber dari keluarga, misalnya kekurangan afeksi atau terlalu banyak afeksi dari orang tua, terlalu disiplin atau dibebaskan oleh orang tua, sakit atau ada gangguan fisik, perubahan status keluarga. Termasuk stres sekolah adalah hal-hal yang berkaitan dengan tugas-

tugas sekolah, hubungan dengan guru, dan hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan di sekolah (Iswinarti 1996).

Anak masuk sekolah juga bisa merupakan sumber stres. Adanya perubahan dalam waktu yang relatif singkat merupakan hal yang baru bagi anak (Sukmawati, 1999). Bagi anak yang kurang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dapat menjadi tertekan sehingga kemungkinan akan sakit, mengalami gangguan tidur atau symptom fisik yang lain.

Pada akhir masa anak-anak, ketakutan yang nyata cenderung menurun, sementara kecemasan yang berkaitan dengan sekolah, kompetensi individu dan hubungan sosial menjadi meningkat. Anak yang melihat dirinya kurang mampu dibandingkan dengan teman sebaya, seperti menilai bekal yang mereka miliki tidak cukup kuat untuk menghadapi tuntutan stresor (Hughes, 1995). Banyak anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya karena kurang memperoleh stimulasi yang mereka butuhkan. Dengan demikian, mereka juga kurang siap untuk pendidikan di Sekolah Dasar (Munandar, 1983).

Perkembangan anak dapat dibantu dengan lebih baik lagi melalui pendidikan pra sekolah, asalkan diberikan sesuai dengan kemampuan dan tahap perkembangan anak. Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa lingkungan pendidikan yang kaya akan rangsangan mental memungkinkan anak mengembangkan bakatnya secara optimal (Sulistyaningsih, 2008). Salah satu keuntungan dari pendidikan prasekolah adalah diperolehnya pengalaman berinteraksi dengan lingkungan dibawah bimbingan para guru terlatih yang membantu mengembangkan hubungan sosial yang menyenangkan dan berusaha

agar anak-anak tidak mendapat perlakuan yang mungkin menyebabkan mereka menghindari hubungan sosial (Hurlock, 1990).

Ada beberapa hal yang membentuk individu untuk menciptakan dan mempertahankan dirinya dalam menghadapi berbagai stressor yang muncul, hal ini lebih dikenal dengan sebutan karakteristik individu, yang sangat mempengaruhi cara individu mengatasi stres yang dirasakan.

Menurut Wulandari (2003) faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya stres pada anak, dapat dikelompokkan menjadi :

1. Faktor internal, yang meliputi :

1) Kecerdasan (Intelegensi)

Adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kevakapan menghadapi dan menyesuaikan kedalam situasi yang baru dengna cepat dan efektif, mengetahui atau menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat. Intelegensi besar pengaruhnya terhadap stres. Dengan situasi yang sama, anak yang mempunyai intelegensi tinggi akan lebih bisa mengatasi stres daripada yang mempunyai intelegensi rendah.

2) Usia

Usia anak akan berpengaruh terhadap kesiapan belajar. Umumnya, anak akan merasa siap belajar jika usia sudah mencukupi. Hurlock (1974) menyatakan bahwa pada dasarnya kesiapan bersekolah terdiri dari kesiapan fisik dan psikologis yang meliputi kematangan emosi, sosial dan mental. Kematangan fisik ini merupakan prasyarat untuk berkembangnya

kemampuan membaca dan menulis serta kemampuan kognitif anak (Machmuroch, 1999).

3) Merasa berbeda

Ada beberapa hal yang membuat anak merasa berbeda. Mulai dari perbedaan fisik (misalnya cacat tubuh) sampai dengan status (misalnya anak adopsi).

4) Kurang percaya diri

Semakin besar anak, semakin kompleks lingkungan sosial dan fisiknya. Ia harus menyesuaikan diri dengan tantangan yang ada dan saat itulah kepribadian anak terbentuk. Pada saat itulah hubungan orang tua-anak menjadi sangat berarti karena merupakan pekerjaan dasar dalam menyesuaikan diri dengan orang lain. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh *overprotective* (terlalu dilindungi) tentu akan merasa frustrasi dan stres karena tidak mendapatkan kesempatan mengembangkan diri. Sebaliknya, anak yang dibesarkan oleh orang tua yang tidak peduli juga bisa merasa kurang percaya diri karena merasa dirinya tidak berharga.

2. Faktor eksternal, yang meliputi :

1) Keluarga

Keluarga berpotensi sebagai sumber stres anak terbesar. Hubungan antara anggota keluarga, dalam hal ini yang terpenting adalah hubungan orang tua dengan anak. Hubungan orang tua anak yang keliru, kehilangan atau bertambahnya anggota keluarga, masalah orang tua seperti pertengkaran suami istri, perceraian, kehilangan sumber mata pencaharian dan pindah rumah adalah situasi yang dapat menjadi stres pada anak.

2) Sekolah

Orang tua mengharapkan sekolah mendidik anak menjadi anak yang berprestasi, mampu mengatasi berbagai masalah dan menguasai berbagai ketrampilan. Saat SD, keingintahuan anak tentang dunia menjadi lebih besar. Sedangkan pada anak kelas 1, merupakan peralihan dari masa kanak-kanak yang merupakan masa bermain, menjadi masa belajar. Dengan tuntutan dari pihak sekolah, orang tua maupun lingkungan menjadi suatu stressor bagi anak dalam menjalani peranannya.

3) Lingkungan pergaulan

Pengaruh dari lingkungan pergaulan atau teman akan cepat mempengaruhi anak. Karena pada masa sekolah, anak cenderung banyak dipengaruhi oleh teman sebaya. Lingkungan pergaulan yang tidak kondusif, dapat menyebabkan anak merasa tertekan. Dan jika tidak diatasi akan menyebabkan stres pada anak.

2.3.7 Mekanisme Koping

Mekanisme koping adalah suatu mekanisme untuk mengatasi perubahan atau beban yang diterima. Apabila mekanisme koping ini berhasil maka orang tersebut dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut atau akan merasakan beban berat menjadi ringan. Kemampuan mekanisme koping setiap orang tergantung dari temperamen individu dan persepsi serta kognisi terhadap stressor yang diterima (Carlson, 1994).

Koping adalah perilaku ketrampilan yang digunakan oleh individu untuk menyesuaikan diri dengan kejadian, lingkungan atau situasi yang tidak biasa. Adaptif merupakan adaptasi yaitu suatu proses interaksi terhadap stimulus atau

rangsangan baik berasal dari lingkungan internal (dalam tubuh) maupun eksternal (luar tubuh) yang sehat yang akan mengoptimalkan fungsi tubuh, sedangkan maladaptif yaitu adaptasi yang dapat menimbulkan gangguan fungsi tubuh dan perubahan patofisiologis (Barbara, 1996). Koping yang positif merupakan koping yang berfokus pada emosi. Koping yang positif merupakan koping yang berhasil sehingga dapat mengurangi stres dan penyembuhan emosi (Carpenito, 2000). Sebaliknya mekanisme koping yang negatif dan tidak efektif, dapat memperburuk kesehatan dan memperbesar potensi sakit (Folkmen & Lazarus, 2008).

Koping sebagai proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur (*manage*) situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha (*demands*) dan kemampuan (*recources*) yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres. Usaha koping sangat bervariasi dan tidak selalu membawa pada solusi dari sesuatu masalah yang menimbulkan situasi stres. Individu melakukan proses koping terhadap stres melalui proses transaksi dengan lingkungan, secara perilaku dan kognitif (Sarafino, 1998).

2.3.8 Penilaian Tingkat Stres Anak

Penilaian tingkat stress anak dapat menggunakan skala tingkat stres anak yang dibuat oleh Iswinarti (1996). Skala tingkat stres yang disusun berdasarkan konsep stres yang merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dan yang dihadapi dengan kemampuan tersebut. Tuntutan-tuntutan yang dibuat berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan terhadap pihak sekolah, dari beberapa wali murid dan beberapa siswa.

Beberapa ahli seperti Davidson dan Neale (1982), Atkinson (1990) dalam Iswinarti (1996) mengungkapkan reaksi fisiologis dan reaksi psikologis yang sering terjadi akibat stress adalah sebagai berikut :

1. Reaksi fisiologis : pusing, sakit kepala, capai lelah, sakit perut, mual-mual, berdebar-debar, dada sakit, keringat dingin keluar.
2. Reaksi psikologis : sulit konsentrasi, ingin marah, mudah tersinggung, sedih, gelisah, bingung, takut, cemas, khawatir, tidak punya semangat.

Tabel 2.5 : Skala tingkat stres anak (Iswinarti,1996).

No.	Aspek Tuntutan	Nomor Butir Reaksi Stres		Jumlah Butir
		Fisiologis	Psikologis	
1	Tuntutan dari orang tua untuk belajar	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
2	Tuntutan pelajaran kompuuter	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
3	Tuntutan menyiapkan perlengkapan sekolah	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
4	Tuntutan pelajaran matematika	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
5	Tuntutan orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
6	Tuntutan pelajaran IPA	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
7	Tuntutan masuk jam ke nol	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
8	Tuntutan pelajaran IPS	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
9	Tuntutan pulang sampai siang atau sore	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
10	Tuntutan pelajaran bahasa inggris	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
11	Tuntutan guru untuk berprestasi tinggi	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
12	Tuntutan pelajaran bahasa arab	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
13	Tuntutan guru untuk mengerjakan PR setiap hari	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
14	Tuntutan pelajaran bahasa Indonesia	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
15	Tuntutan orang tua untuk mengerjakan PR	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
16	Tuntutan pelajaran PMP	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
17	Tuntutan pelajaran agama islam	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10

Penilaian skala ini didasarkan pada pilihan jawaban YA atau TIDAK. Alternatif jawaban YA adalah apabila subjek sesuai dengan apa yang dikemukakan dalam item, sedangkan jawaban TIDAK apabila keadaan subjek tidak sesuai dengan apa yang dikemukakan dalam item. Jawaban YA mendapat nilai 1 dan jawaban TIDAK mendapat nilai 0.

2.4 Konsep *Full Day School*

2.4.1 Definisi

Dilihat dari jenisnya, sekolah dapat dibedakan menjadi sekolah yang diselenggarakan hampir sehari penuh lamanya (*full day school*) dan sekolah yang berlangsung lebih singkat yaitu sekolah reguler (Sulistyaningsih, 2008). Sekolah yang menerapkan prinsip *full day school* adalah sekolah yang menerapkan pendidikan sepanjang hari, yaitu mulai pagi hingga sore hari (Prasetyo, Anggun 2006). Sedangkan menurut Elhisyam (2009) *full day school* adalah pendidikan dengan waktu belajar yang biasanya 4-5 jam menjadi 8 jam. Pelaksanaan pembelajaran hanya 5 hari dalam satu minggu, yakni dari senin hingga jum'at. *Full day school* bertujuan untuk memberikan bentuk pelayanan pendidikan yang lebih baik dan menjawab keresahan orang tua yang terlalu sibuk bekerja sehingga tidak dapat mengawasi pendidikan anak-anaknya. (Prasetyo, Anggun 2006).

Karena dalam *full day school* anak menghabiskan banyak waktu di sekolah, harus diupayakan untuk sekolah yang melaksanakan sistem *full day* perlu mempertimbangkan, antara lain kesiapan atau ketersediaan prasarana-sarana dan kesiapan fisik lainnya, pola manajemen sekolah (MBS), penerapan pembelajaran

berciri pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAKEM), serta dilakukannya sosialisasi kepada orang tua dan masyarakat. (Jawa Pos, 2009).

2.4.2 Latar Belakang Program *Full Day School*

Lahirnya konsep *Full Day School* ini dari Negara maju dan sebenarnya terkait dengan pergeseran peran wanita. Kalau dulu, peran wanita adalah melahirkan dan membesarkan anak, atau terkait dengan urusan-urusan yang bersifat domestik. Sekarang, posisi wanita setara dengan pria. Peran wanita melahirkan dan merawat dalam beberapa bulan, selanjutnya *baby siter* atau tempat penitipan anak yang mengambil alih. Karena itu konsep *full day school* di negara-negara maju berkembang pesat karena suami dan istri bekerja. Sedikit mempelajari sejarah munculnya *full day school*, program ini lahir pada awal tahun 1980an di Amerika Serikat yang diterapkan untuk sekolah taman kanak-kanak, yang akhirnya melebar ke jenjang sekolah dasar hingga menengah atas. Menurut awal berdirinya sistem sekolah ini, ketertarikan kebanyakan masyarakat terhadap *full day school* dilatarbelakangi karena:

1. Meningkatnya jumlah orang tua, terutama ibu yang bekerja dan memiliki anak dibawah 6 tahun.
2. Meningkatnya jumlah anak-anak usia prasekolah yang ditampung di sekolah-sekolah milik publik/masyarakat umum.
3. Meningkatnya pengaruh televisi dan kesibukan (mobilitas) orang tua.
4. Keinginan untuk memperbaiki nilai akademik agar sukses menghadapi jenjang yang lebih tinggi. (Anugerah, 2006).

2.4.3 Kurikulum *Full Day School*

Menurut Nasution, kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Berkaitan dengan kurikulum baru untuk menggantikan kurikulum 1994 dan merevisi kurikulum 2004 (KBK) pemerintah melalui Departemen Pendidikan Nasional mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Kurikulum yang digunakan adalah KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan pembelajaran). KTSP merupakan kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan oleh masing-masing satuan pendidikan dalam hal ini merujuk pada undang-undang satuan pendidikan adalah sekolah (Sutrisno, 2008). Dalam mengembangkan KTSP dilakukan oleh setiap kelompok atau satuan pendidikan dan komite sekolah/madrasah di bawah koordinasi dan supervisi Dinas Pendidikan/kantor Depag Kabupaten/Kota.

KTSP menekankan pada kemampuan yang harus dicapai, dan dimiliki oleh lulusan suatu jenjang pendidikan. Kemampuan lulusan yang harus dinyatakan dengan standar kompetensi, yaitu kemampuan minimal apa yang harus dicapai lulusan. Standar kompetensi lulusan merupakan modal utama untuk bersaing di tingkat regional maupun global, karena persaingan sumber daya manusia. Karakteristik kurikulum ini adalah:

1. Hasil belajar dinyatakan dengan kemampuan atau kompetensi yang dapat didemonstrasikan atau ditampilkan.

2. Semua peserta didik harus mencapai ketuntasan belajar, yaitu menguasai semua kompetensi dasar.
3. Kecepatan belajar peserta didik tidak sama.
4. Penilaian menggunakan acuan kriteria.
5. Ada program remedial, pengayaan, dan percepatan.
6. Tenaga pengajar atau atau pendidik merancang pengalaman belajar peserta didik.
7. Tenaga pengajar sebagai fasilitator.
8. pembelajaran mencakup aspek afektif yang terintegrasi dalam semua bidang studi.

Penekanan KTSP terletak pada pengembangan kemampuan melakukan (kompetensi) dan tugas-tugas dengan standar performansi tertentu sehingga hasilnya dapat dirasakan oleh siswa yang berupa penguasaan terhadap seperangkat kompetensi tertentu. Perangkat standar program pendidikan ini hendaknya dapat mengantarkan siswa untuk memiliki kompetensi pengetahuan, dan nilai-nilai yang digunakan dalam berbagai bidang kehidupan. (Sutrisno, dkk, 2008).

Sekolah *full day school* menggunakan kurikulum KTSP serta ditambah dengan muatan lokal yang ditentukan sendiri oleh sekolah yang bersangkutan. Muatan lokal yang dimaksud dapat berupa pelajaran-pelajaran tambahan yang dapat berbeda dengan sekolah lainnya. Juga dalam pengoperasiannya, *full day school* terdapat pengembangan diri sebagai kompensasi dari lebih panjangnya waktu belajar di sekolah.

2.4.4 Kelebihan *Full Day School*

Program sekolah sepanjang hari (*full day school*) merupakan program pendidikan yang seluruh aktivitasnya berada di sekolah sepanjang hari (sejak pagi sampai sore). Dalam pengertian tersebut, makna sepanjang hari pada hakikatnya tidak hanya upaya menambah waktu dan memperbanyak materi pelajaran. Namun, lebih dari itu, *fullday school* dimaksudkan untuk meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan dan pembelajaran. (Jawa Pos, 2009). Pendidikan dan pembelajaran diantaranya melalui pengayaan atau pendalaman materi pelajaran yang telah ditetapkan dalam kurikulum dan melalui pembinaan jiwa serta moral anak dalam bentuk pengayaan pendidikan agama dan praktiknya.

Full Day School (Hikmah, 2003) memiliki berbagai tujuan yaitu diantaranya sekolah lebih bisa secara intensif dan optimal memberikan pendidikan pada siswa terutama dalam penanaman nilai-nilai agama, waktu yang lebih banyak untuk untuk aplikasi teori atau praktik, pengaruh televisi menjadi berkurang, mendidik siswa menjadi manusia yang mau dan mampu berperan serta dan bekerja sama dengan orang lain, siswa mendapatkan pendidikan bagaimana cara hidup bersama dengan teman, siswa dapat menyalurkan potensi dirinya melalui kegiatan ekstra kurikuler dan pembelajaran yang melibatkan aspek fisik, sikap mental, emosional dan social (*student active learning*). Berdasarkan penelitian sebelumnya menyebutkan, sebagian pelajar yang mengambil *full day program* menunjukkan keunggulan akademik lebih baik. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa pelajar yang mengambil program *full day* memiliki performa lebih baik pada setiap kali mengikuti pelajaran (Anugrah,

2006). Anak di *Full day school* menghabiskan waktu lebih banyak di sekolah, maka anak lebih banyak melakukan interaksi dengan guru dan teman dibandingkan dengan sekolah reguler. Ini akan membantu perkembangan kehidupan sosial anak. *Full day school* merupakan sekolah yang berbasis *student center*, bukan *teacher center* sehingga anak diberi kebebasan untuk bereksplorasi dan anak menjadi lebih kreatif.

2.4.5 Kekurangan *Full Day School*

Lamanya waktu belajar pada siswa *full day school* membuat anak dituntut untuk menghabiskan waktu lebih banyak untuk melaksanakan tugas-tugas sekolah, padahal anak masih membutuhkan waktu luang dengan kelompok teman sebayanya. Anak-anak rela kehilangan waktu bermain dan mengeksplor hal-hal lain tanpa dibatasi aturan-aturan yang seringkali menjemukan bagi anak. Hal lain yang perlu disoroti, anak-anak akan banyak kehilangan waktu di rumah dan belajar tentang hidup bersama keluarganya. Padahal sesungguhnya sekolah terbaik itu ada di dalam rumah dan pada keluarga (Herdiana, 2007). Hurlock (1999) mengatakan bahwa aktivitas bermain berguna untuk menyalurkan energi emosional anak yang terpendam. Anak yang kurang memiliki waktu bermain akan lebih banyak memendam energi emosionalnya atau perasaannya. Anak yang memperoleh tugas melebihi kapasitas dan kemampuan dirinya (*overload*), anak tidak punya cukup waktu untuk beristirahat atau bermain. Apabila anak tidak dapat beradaptasi dengan situasi semacam ini, maka anak dapat mudah terkena stres.

2.5 Konsep Sekolah Reguler

2.5.1 Definisi

Sekolah reguler merupakan sekolah yang menerapkan pendidikan lebih singkat dibanding dengan *full day school* (Sulistyaningsih, 2008:45). Menurut Elhisyam (2009) sekolah reguler adalah sekolah seperti kebanyakan sekolah di Indonesia yang menerapkan waktu belajar dari pagi hingga siang hari saja. Pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan selama 6 hari dalam seminggu, yakni dari senin hingga sabtu. Sekolah reguler mempunyai peran penting dalam memajukan pendidikan anak di Indonesia. Pendidikan merupakan modal utama suatu bangsa dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kualitas sumber daya manusia dapat dilihat dari kemampuan atau kompetensi yang dimiliki lulusan lembaga pendidikan seperti sekolah. Sekolah memiliki tugas untuk mengembangkan potensi anak secara optimal menjadi kemampuan untuk hidup di masyarakat dan mensejahterakan masyarakat. Setiap anak memiliki potensi dan sekolah harus mengetahui potensi yang dimiliki. Selanjutnya sekolah merancang pengalaman belajar yang akan diikuti anak agar memiliki kemampuan yang diperlukan di masyarakat.

2.5.2 Kurikulum Sekolah Reguler

Kurikulum yang digunakan sekolah reguler adalah menggunakan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) dan ditambah dengan muatan lokal. Penerapan KTSP dalam sistem pendidikan Indonesia tidak sekedar pergantian kurikulum, tetapi menyangkut perubahan secara mendasar dalam sistem pendidikan. Penerapan KTSP menuntut perubahan paradigma dalam pembelajaran dan persekolahan, karena dengan penerapan KTSP tidak hanya menyebabkan

perubahan konsep, metode, dan strategi guru dalam mengajar, tetapi juga menyangkut pola pikir, filosofis, komitmen guru, sekolah, dan *stakeholder* pendidikan (Sutrisno, 2008). Dalam KTSP guru ditempatkan sebagai fasilitator dan mediator yang membantu agar proses belajar siswa berjalan dengan baik. Fungsi fasilitator atau mediator begitu berarti, yakni:

1. Menyediakan pengalaman belajar yang memungkinkan siswa bertanggung jawab dalam membuat rancangan dan proses.
2. Menyediakan atau memberikan kegiatan-kegiatan yang merangsang keingintahuan siswa dan membantu mereka untuk mengekspresikan gagasan-gagasannya, menyediakan sarana yang merangsang siswa berpikir secara produktif, menyediakan kesempatan dan pengalaman konflik.
3. Memonitor, mengevaluasi, dan menunjukkan apakah pemikiran siswa jalan atau tidak. Guru menunjukkan dan mempertanyakan apakah pengetahuan siswa berlaku untuk menghadapi persoalan baru. Guru membantu mengevaluasi hipotesis dan kesimpulan siswa (Sutrisno, 2008).

Yang membedakan dari *full day school* adalah dalam operasionalnya, pada sekolah reguler tidak terdapat pengembangan diri bagi anak. Muatan lokal yang terkandung dalam mata pelajaran anak juga berbeda. Depdiknas menyerahkan sepenuhnya model pengajaran kepada sekolah. Juga tidak ada standard jam pelajaran untuk siswa sekolah dasar dalam satu semester. Yang ada hanya Depdiknas mengatur hari efektif minimal. Hari efektif minimal adalah jumlah hari efektif yang harus ditempuh sekolah selama 1 tahun. Dengan rincian sebagai berikut :

1. Semester I = 124 hari
2. Semester II = 122 hari
3. Hari libur fakultatif = 18 hari

2.5.3 Kelebihan Sekolah Reguler

Sekolah reguler memberikan pengalaman yang sistematis dan waktu yang lebih banyak dalam menyelesaikan masalah untuk menghindari stres dibanding dengan program *full day* (Anugerah, 2006). Anak tidak akan kehilangan waktu di rumah dan dapat belajar tentang hidup bersama keluarga, yang sesungguhnya sekolah terbaik itu berada di dalam rumah dan pada keluarga. Anak juga mempunyai waktu luang untuk bermain dan berkumpul dengan keluarga, serta dapat mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. Bermain penting bagi perkembangan anak karena dengan bermain dapat meningkatkan kemampuan sosial anak berinteraksi dengan orang lain.

2.5.4 Kekurangan Sekolah Reguler

Menurut Alzena seorang psikolog, anak yang lahir di era tahun 2000-an atau setelah era milenium yang disebut sebagai anak-anak generasi platinum memiliki karakteristik yang menonjol yaitu lebih ekspresif dan eksploratif. Generasi platinum lebih eksploratif dan mereka lebih mampu melakukan berbagai observasi dengan metode pendekatan ilmu baik sains, biologi, sosial, dan sebagainya. Sehingga membutuhkan pola pendidikan yang lebih kompleks dari pola pendidikan di era sebelumnya. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa anak bersekolah di sekolah reguler hanya berlangsung dari pagi hingga siang hari. Waktu sekolah anak lebih singkat dan waktu di rumah menjadi lebih banyak. Oleh karena itu membutuhkan pengawasan lebih dari orang tua, karena bila tidak, anak

dapat memperoleh pengaruh yang kurang baik dari televisi, ataupun media massa lain. Sehingga secara langsung menyebabkan pengembangan diri pada anak menjadi tidak terarah.

2.6 Profil SD Khadijah Surabaya

Yayasan Khadijah berdiri sejak tahun 1954. Program yayasan yang paling dikenal masyarakat adalah program pendidikan formal dari TK, SD, SMP dan SMA dan SPG/ Muallimat/College. Sebagai lembaga pendidikan yang didirikan untuk memenuhi tuntutan kebutuhan umat Islam, maka kurikulum yang diterapkan bernuansa keagamaan. Begitu juga seragam yang digunakan para siswanya menyesuaikan aturan agama Islam. Untuk siswi menggunakan kerudung sedangkan siswa menggunakan celana panjang (Yayasan Khadijah, 2004). Untuk sekolah dasar, Sekolah Khadijah memiliki beberapa cabang sekolah dasar di Surabaya. 3 diantaranya merupakan sekolah reguler sedangkan hanya satu yang merupakan jenis *full day school*. Anak yang mendaftar harus mengikuti tes yang diadakan masing-masing sekolah sebagai seleksi masuk sekolah. Tes masuk tersebut bertujuan untuk mengetahui prediksi IQ anak dan mengetahui kesiapan anak untuk masuk SD. Fasilitas seperti mushola, kantin, lab komputer, dll untuk kedua sekolah hampir sama, hanya saja penerapan pelaksanaannya yang berbeda. Tujuan didirikan sekolah dengan jenis *full day* adalah menjawab kebutuhan masyarakat sekarang ini karena semakin meningkatnya jumlah ibu yang bekerja di Surabaya. Dalam 1 kelas di SD Khadijah pandegiling terdapat 20-23 anak perkelas, sedangkan di SD Khadijah 3 terdapat 28 anak perkelas. Kedua sekolah ini dalam satu kelas sama-sama dibimbing dengan dua orang guru dan tiap kelas

terdiri dari 2 paralel (A dan B). Untuk kurikulum, menggunakan KTSP SD Khadijah pandegiling dan KTSP SD Khadijah 3 yang berbeda antara satu dengan lainnya. Untuk guru atau pengajar, proses penyeleksian atau wawancara dilakukan langsung oleh yayasan, sehingga guru antara SD Khadijah satu dengan yang lain memiliki standar kualitas yang homogen. Berikut ini adalah jadwal pelajaran dari masing-masing *full day school* dan sekolah reguler yang masing-masing berbeda muatan lokal dan lama waktu pembelajaran.

Tabel 2.6 Jadwal Belajar *Program Full Day School* di SD Khadijah Pandegiling Surabaya.

Jam Ke-	WAKTU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT
1	07.00-07.15	Baris + Doa	Baris + Doa	Baris + Doa	Baris + Doa	Baris + Doa
2	07.15-07.50	Tartil Al-Qur'an	Tartil Al-Qur'an	Tartil Al-Qur'an	Tartil Al-Qur'an	Tartil Al-Qur'an
3	07.50-08.25	B. Indonesia	Olahraga	Tauhid	B. Jawa	B. Al-Qur'an
4	08.25-08.55	Sholat Dhuha	Olahraga	Sholat Dhuha	Sholat Dhuha	Sholat Dhuha
5	09.00-09.30	Matematika	Sholat Dhuha	Matematika	Seni Rupa	Kertakes
6	09.30-10.05	Matematika	B. Inggris	Matematika	Seni Rupa	Kertakes
7	10.05-10.30	Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat
8	10.30-11.05	PKN	Sains	B. Indonesia	IPS	Komputer
9	11.05-11.40	PKN	Sains	B. Indonesia	IPS	Komputer
10	11.40-12.45	ISHOMA	ISHOMA	ISHOMA	ISHOMA	ISHOMA
11	12.45-13.20	Akhlak	Fiqih	Tarikh	Qur'dits	B. Inggris
12	13.20-13.55	IPS	Matematika	B. Jawa	Sains	B. Inggris
13	13.55-14.30	Arabic Time	Arabic Time	Arabic Time	Arabic Time	Arabic Time
14	14.30-14.50	Sholat Ashar	Sholat Ashar	Sholat Ashar	Sholat Ashar	Sholat Ashar
15	14.50-15.00	Doa Pulang	Doa Pulang	Doa Pulang	Doa Pulang	Doa Pulang

Tabel 2.7 Jadwal Belajar Program Sekolah reguler di SD Khadijah 3 Surabaya

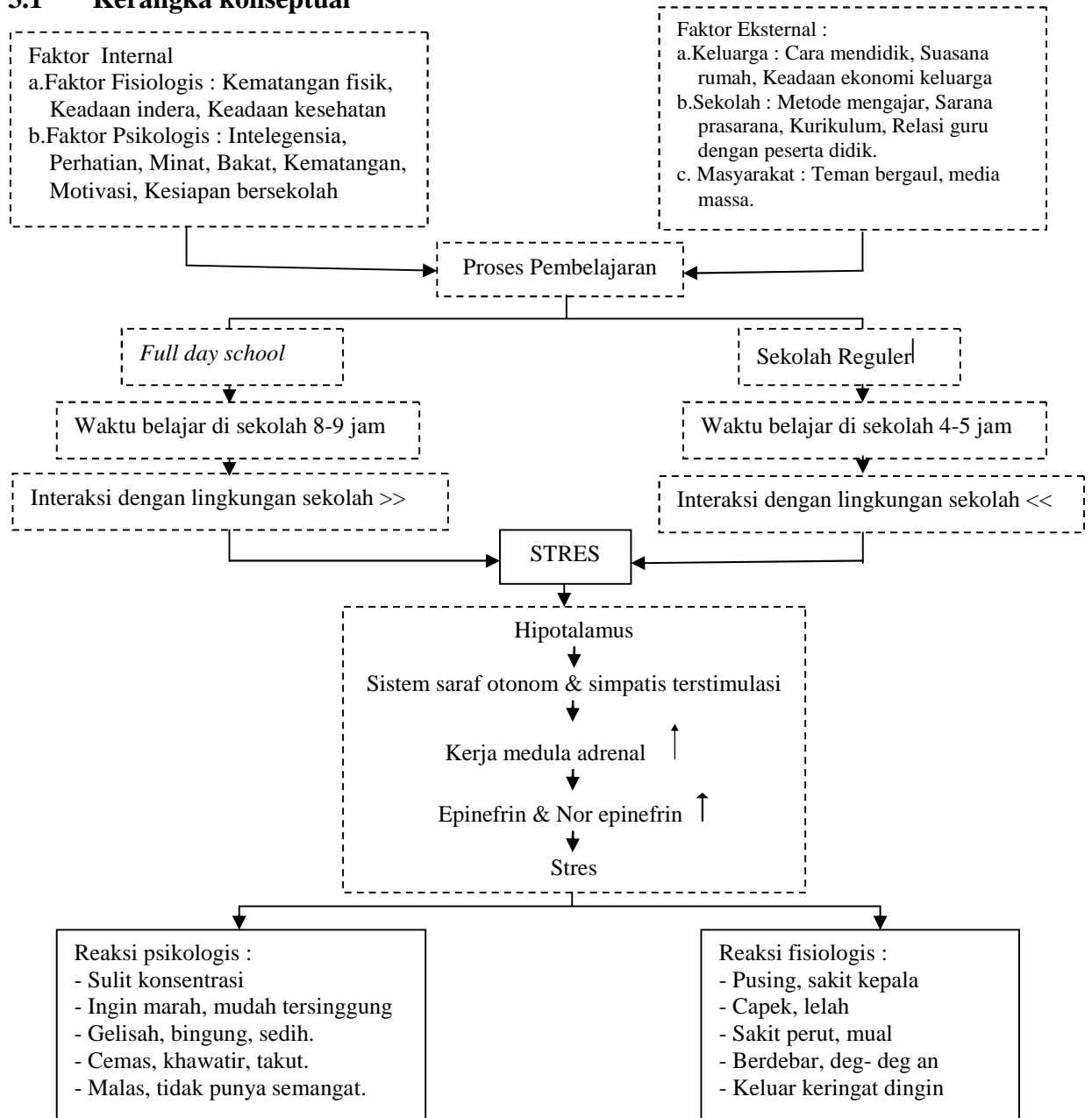
Jam Ke-	WAKTU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU		
0	06.45-07.10	Berbaris dan Berdoa							
	07.10-07.20	Mengaji dan Tartil					07.15-07.20	Baris & Doa	
1	07.20-07.55	B. Jawa	B. Inggris	Matematika	Matematika	07.20-07.50	IPA	07.20-07.55	Penjas
2	07.55-08.30	B. Jawa	B. Inggris	Matematika	Matematika	07.50-08.20	IPA	07.55-08.30	Penjas
3	08.30-09.05	Qur'an Hadist	B. Indonesia	Matematika	KTK	08.20-08.50	SKI	08.30-09.05	B. Al-Quran
4	09.05-09.40	Qur'an Hadist	B. Indonesia	Komputer	KTK	08.50-09.10	Istirahat	09.05-09.25	Istirahat
	09.40-10.00	Istirahat				09.10-09.40	PKn	09.25-09.50	B. Al-Quran
5	10.00-10.35	B.Indonesia	Fiqih	Komputer	Aqidah	09.40-10.10	IPS	09.50-10.45	Ekstra kurikuler
6	10.35-11.10	B.Indonesia	Fiqih	Pembiasaan	Akhlak	10.10-10.40	IPS		

Pembiasaan, misalnya : shalat dhuha, istighosah, pembacaan salawat nabi.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka konseptual



Keterangan :

Diukur =

Tidak diukur =

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Studi Komparasi Tingkat Stres Anak Pada Siswa *Full Day School* dan Sekolah Reguler

Gambar 3.1 Menunjukkan proses pembelajaran pada anak sekolah dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dari anak yang meliputi faktor fisiologis yakni kematangan fisik anak, keadaan indera dan keadaan kesehatan anak. Serta faktor psikologis meliputi intelegensia atau kecerdasan, perhatian, minat dan bakat anak, kematangan, motivasi serta kesiapan untuk bersekolah. Sedangkan faktor ekstrernal yang mempengaruhi adalah keluarga yang meliputi cara orang tua mendidik anak, suasana saat di rumah dan keadaan ekonomi keluarga. Lingkungan sekolah, yang meliputi metode mengajar guru, kurikulum sekolah, relasi guru dengan peserta didik (anak), metode belajar saat anak. Faktor eksternal yang lain yaitu masyarakat yang meliputi teman dan media massa. Semua faktor diatas mempengaruhi dalam proses pembelajaran anak saat di sekolah. Dengan perbedaan lama waktu proses pembelajaran antara sekolah *full day school* dan sekolah reguler menyebabkan berbeda pula tingkat stres anak pada kedua sekolah tersebut.

3.2 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah :

H1 : Ada perbedaan tingkat stress anak pada siswa *full day school* dan sekolah reguler di SD Khadijah Surabaya.

BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara menyelesaikan masalah dengan menggunakan metode ilmiah. Pada bab ini akan dijelaskan metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian berdasarkan masalah yang ditetapkan antara lain : 1) Desain penelitian, 2) Kerangka kerja penelitian, 3) Populasi, sampel dan sampling, 4) Identifikasi variabel, 5) Definisi operasional, 6) Pengumpulan dan pengolahan data, 7) Metode analisis data, 8) Etika penelitian dan 9) Keterbatasan.

4.1 Desain penelitian

Desain penelitian ini adalah studi komparasi dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Merupakan suatu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran / observasi data variabel dependen dan independen hanya satu kali pada satu saat. Pada jenis ini, variabel independen dan dependen dinilai secara stimulasi pada suatu saat, jadi tidak ada *follow up* atau tindak lanjut. Tentunya tidak semua objek penelitian harus diobservasi pada hari atau waktu yang sama, akan tetapi baik variabel dependen maupun independen dinilai hanya satu kali saja (Nursalam, 2008).

4.2 Populasi, sampel dan sampling

4.2.1 Populasi

Pada penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah siswa kelas 1 SD Khadijah (Pandegiling) untuk *full day school* dan siswa kelas 1 SD Khadijah 3 untuk sekolah reguler.

4.2.2 Sampel

Menurut Arikunto (1998) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 SD Khadijah (Pandegiling) untuk *full day school* dan siswa kelas 1 SD Khadijah 3 untuk sekolah reguler.

Menurut Nursalam (2008) kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari populasi target dan terjangkau yang akan diteliti.

Pada penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

1. Anak tinggal dengan kedua orang tua sendiri.
2. Anak tidak dalam keadaan sakit.
3. Anak bersedia menjadi responden.

Sedangkan kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan beberapa subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena beberapa sebab (Nursalam, 2008). Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

1. Orang tua anak bercerai.
2. Salah satu atau kedua orang tua meninggal.
3. Anak mengalami gangguan fisik.

4.2.3 Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2008). Pada penelitian ini menggunakan non probability sampling yaitu dengan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang dikenal sebelumnya (Nursalam, 2003).

4.3 Identifikasi variabel

Menurut Soeprapto Taaat Putra dan Haryanto (2000) dalam Nursalam (2008), variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Dalam penelitian ini variabel yang akan digunakan adalah :

4.3.1 Variabel independen (bebas)

Variabel independen adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain. Suatu kegiatan menciptakan stimulus yang dimanipulasi oleh peneliti untuk menciptakan suatu dampak pada variabel dependen (Nursalam, 2008). Variabel independen dalam penelitian ini adalah *full day school* dan sekolah reguler.

4.3.2 Variabel dependen (terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya ditemukan oleh variabel lain, faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2008). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stres anak.

4.5 Metode Pengumpulan Data

4.5.1 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur konsep peminatan (Nursalam, 2008). Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang meliputi :

1. Kuesioner untuk data keluarga (demografi) yang terdiri dari umur, jenis kelamin anak, pekerjaan orang tua, serta penggalan suasana selama di sekolah, seperti interaksi dengan teman dan guru serta kondisi lingkungan sekolah sebagai tempat belajar.
2. Kuesioner tentang tingkat stres anak yang terdiri dari respon anak terhadap stresor dengan mengukur respon fisik dan respon emosi anak.

Instrumen penelitian untuk variabel dependen (stres anak sekolah) menggunakan skala Tingkat Stres Anak yang diadaptasi dari Skala Tingkat Stres Anak oleh Iswinarti (1996). Tingkat stres anak yang diungkap dalam penelitian ini adalah respon fisik dan emosional yang terjadi akibat adanya tuntutan yang berkaitan dengan sekolah. Awalnya Iswinarti (1996) menyusun Skala Tingkat Stres Anak berdasarkan konsep stres yang merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi tuntutan tersebut. Tuntutan-tuntutan yang dibuat berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan terhadap pihak sekolah, dari beberapa wali murid dan beberapa siswa.

Reaksi fisiologis dan psikologis yang diungkap dalam skala ini merupakan rangkuman yang sudah dipaparkan dalam tinjauan pustaka sebelumnya. Dari rangkuman tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Reaksi fisiologis yang merupakan tanda-tanda stres antara lain : pusing, sakit kepala, capai, lelah, sakit perut, rasa mual, berdebar, dada sakit, dan keluar keringat dingin.
2. Reaksi psikologis yang merupakan tanda-tanda stres antara lain : sulit konsentrasi, ingin marah, mudah tersinggung, sedih, gelisah, bingung, takut, khawatir, tidak punya semangat.

Berdasarkan adanya tuntutan dan reaksi stres yang mungkin muncul, maka disusun suatu skala stres anak sebanyak 170 item (Iswinarti, 1996). Dalam penelitian ini, peneliti tidak langsung mempergunakan Skala Tingkat Stres Anak yang disusun Iswinarti, melainkan peneliti melakukan adaptasi dengan menghilangkan beberapa aspek tuntutan yang disesuaikan dengan kondisi sampel peneliti. Setelah dilakukan penyesuaian dan adaptasi dari Skala Tingkat Stres Anak, maka perincian aspek-aspek tuntutan serta item Skala Tingkat Stres Anak yang dipakai dalam penelitian ini sebanyak 5 item yang masing-masing item mempunyai 10 sub item. Penilaian skala ini didasarkan pada pilihan jawaban YA dan TIDAK. Alternatif jawaban YA adalah apabila keadaan subjek sesuai dengan apa yang dikemukakan dalam item, sedangkan jawaban TIDAK apabila keadaan subjek tidak sesuai dengan apa yang dikemukakan item. Jawaban YA mendapat nilai 1 dan jawaban TIDAK mendapat nilai 0.

Item Skala Tingkat Stres Anak

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> A. Tuntutan dari orang tua untuk belajar B. Tuntutan orang tua untuk memperoleh nilai tinggi. C. Tuntutan masuk sekolah pagi dan pulang siang (untuk sekolah reguler) ; pulang sore (untuk sekolah full day). D. Tuntutan mengikuti pelajaran sekolah E. Tuntutan untuk mengerjakan PR |
|--|

Sub item skala tingkat stres anak

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1.Pusing, sakit kepala 2.Sulit konsentrasi. 3.Capek, lelah 4.Ingin marah, mudah tersinggung. 5.Sakit perut, mual-mual. 6.Gelisah, bingung, sedih. 7.Berdebar-debar, deg-deg an 8.Cemas, khawatir, takut. 9.Keringat dingin keluar 10. Merasa malas, tidak punya semangat. |
|--|

4.5.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.

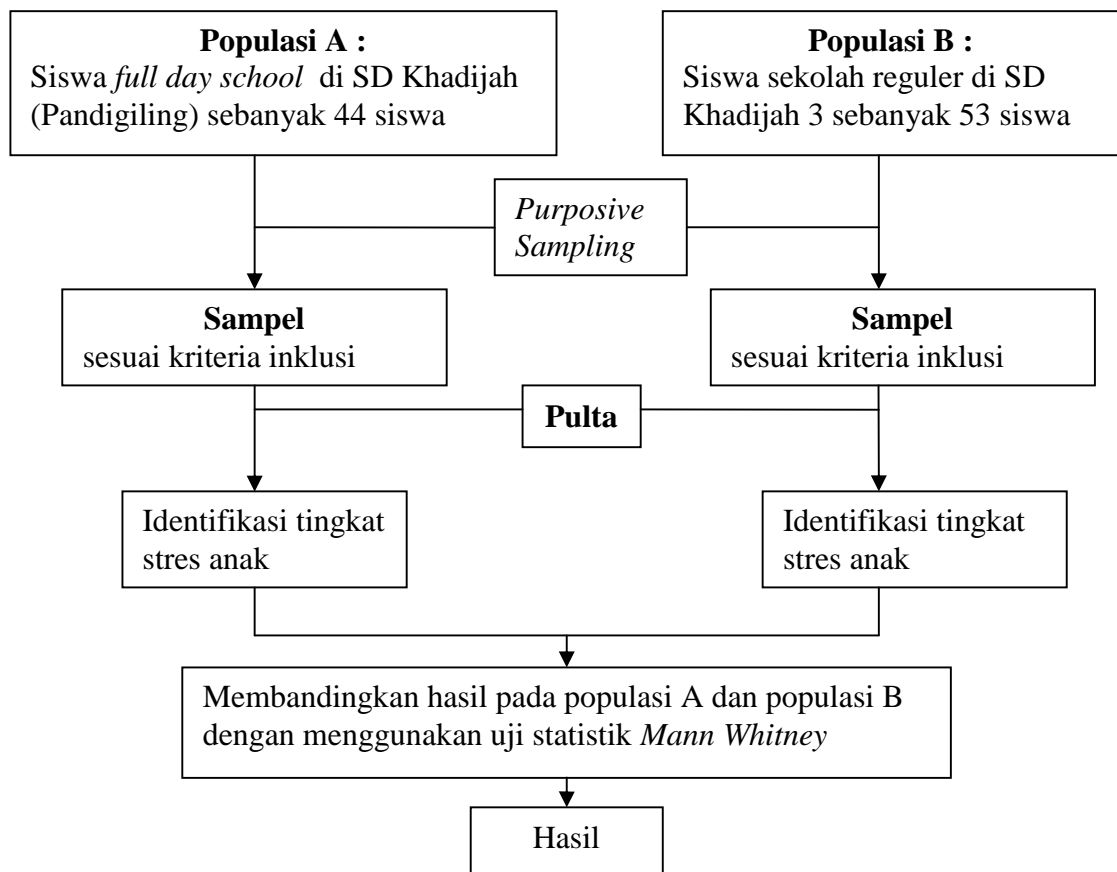
Penelitian ini akan dilaksanakan di SDN Khadijah 3 untuk sekolah reguler dan SD Khadijah (pandigiling) untuk *full day school*. Penelitian dilakukan pada 13-16 Juli 2009.

4.5.3 Prosedur Pengumpulan Data.

Sebagai langkah awal penelitian, peneliti mengurus surat perijinan dari Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga untuk melakukan penelitian di SD Khadijah 3 untuk sekolah reguler dan SD Khadijah Pandegiling untuk *full day school*. Kemudian menyeleksi siswa-siswi di SD tersebut dengan berpedoman pada kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Setelah mendapat subjek penelitian yang sesuai maka langkah selanjutnya peneliti membagikan kuesioner mengenai data keluarga dan tingkat stres. Kuesioner penelitian diberikan saat istirahat sesuai dengan kontrak sebelumnya dengan pihak sekolah. Kuesioner diisi

setelah responden bersedia untuk diteliti dengan memberikan surat persetujuan untuk menjadi subyek penelitian (*inform consent*). *Inform consent* diberikan ke anak untuk diisi oleh orang tua di rumah untuk mengetahui apakah anak yang bersangkutan diijinkan atau tidak untuk menjadi subjek dalam penelitian. *Inform consent* diberikan satu hari sebelum dilakukan pengambilan data (kuesioner). Selama proses pengisian kuesioner, peneliti berada di dekat responden sampai pengisian selesai. Apabila responden tidak mengerti dengan maksud pertanyaan, peneliti menjelaskan pada responden. Setelah selesai mengisi kuesioner dikembalikan lagi kepada peneliti.

4.6 Kerangka Operasional



Gambar 4.1 Kerangka Operasional Studi Komparasi Tingkat Stres Anak pada siswa *Full Day School* dan Sekolah Reguler di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya.

4.7 Analisis data

Dalam penelitian ini analisis data yang dilakukan melalui tabulasi data.

Kegiatan yang dilakukan dalam langkah tabulasi data adalah :

- 1) Memberikan skor terhadap item-item yang perlu di skor sesuai yang telah ditetapkan dalam Definisi operasional.
- 2) Menggolongkan responden ke dalam 5 kelas menggunakan rumus sten five :
 1. Sangat tinggi (ST)
 2. Tinggi (T)
 3. Sedang (S)
 4. Rendah (R)
 5. Sangat rendah. (SR)

Penggolongan menjadi 5 kelas ini menggunakan standart seperti di bawah ini :

$$ST = X \quad (\text{mean} + 1,8 \text{ SD})$$

$$T = (\text{mean} + 0,6 \text{ SD}) \quad X < (\text{mean} + 1,8 \text{ SD})$$

$$S = (\text{mean} - 0,6 \text{ SD}) \quad X < (\text{mean} + 0,6 \text{ SD})$$

$$R = (\text{mean} - 1,8 \text{ SD}) \quad X < (\text{mean} - 0,6 \text{ SD})$$

$$SR = < (\text{mean} - 1,8 \text{ SD})$$

- 3) Data tersebut diolah dan diuji menggunakan uji ststistik *Mann Whitney*, dengan tingkat kemaknaan p 0,05 (program SPSS), skala data yang dipergunakan adalah ordinal.

4.8 Etik Penelitian

Setelah mendapatkan rekomendasi dari Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dan persetujuan dari SD Khadijah (pandegiling) untuk *full day school* dan SD Khadijah 3 untuk sekolah reguler, peneliti melakukan penelitian dengan mempertimbangkan pada penekanan masalah etika yang meliputi :

1. Surat persetujuan (*Inform consent*)

Lembar persetujuan diberikan kepada orang tua yang bersedia menjadi responden penelitian maka harus menandatangani surat persetujuan. Jika responden tidak bersedia, peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

2. Tanpa nama (*Anonimity*)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti sengaja tidak mencantumkan nama baik dalam kuesioner maupun dalam penyajian laporan penelitian. Peneliti hanya menggunakan nomor responden pada lembar tersebut.

3. Kerahasiaan (*Confidentially*)

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti. Hanya kelompok data tertentu (yang dibutuhkan) saja yang dicantumkan sebagai hasil penelitian.

4.9 Keterbatasan

1. Desain *cross sectional* dan alat ukur kuesioner memungkinkan hasil yang kurang obyektif dan sangat tergantung pada subyektivitas responden.
2. Pengambilan data dilakukan dalam waktu yang berbeda sehingga memungkinkan perbedaan stressor antara kedua siswa.
3. Sampel kurang homogen.
4. Pengalaman peneliti yang belum pernah melakukan penelitian sebelumnya.

4.4 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Parameter	Alat ukur	Skala	Score
Variabel Independen : - Siswa <i>full day school</i>	Siswa yang mengikuti proses pembelajaran selama 8 jam/hari selama 5hari/minggu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa masuk sekolah pukul 07.00 dan selesai pukul 15.00. 2. Terdapat pelajaran Tauhid, Arabic, Tariqh, Seni rupa yang tidak terdapat di sekolah reguler. 3. Kegiatan pembiasaan, misal sholat berjamaah (shalat dhuha, duhur, ashar) dilakukan setiap hari. 4. Istirahat pertama selama 25 menit dan istirahat kedua (ISHOMA) selama 1 jam. 	-	-	-
- Siswa sekolah reguler	Siswa yang mengikuti proses pembelajaran selama 4-5 jam/hari selama 6hari/minggu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa masuk sekolah pukul 06.45 dan selesai pukul 11.10. 2. Kegiatan pembiasaan dilakukan sekali seminggu selama 35 menit. 3. Istirahat hanya sekali selama 20 menit. 	-	-	-

<p>Variabel Dependen : - Tingkat stress anak sekolah</p>	<p>Respon fisik dan emosional yang timbul akibat adanya tuntutan terhadap anak di sekolah.</p>	<p>1. Respon fisik: a. Pusing, sakit kepala b. Capek, lelah c. Sakit perut, mual-mual d. Berdebar-debar, deg-degan e. Keringat dingin keluar</p> <p>2. Respon emosi: a. Sulit konsentrasi. b. Ingin marah, mudah tersinggung. c. Gelisah, bingung, sedih d. Cemas, khawatir, takut e. Merasa malas, tidak punya semangat</p>	<p>Skala tingkat stress anak.</p>	<p>Ordinal</p> <p>Terdiri dari 5 item penilaian skala tingkat stres anak dengan rentang skor penilaian masing-masing item 0-10. Penilaian sub item : Jawaban YA mendapat nilai 1 dan jawaban TIDAK mendapat nilai 0.</p> <p>Penggolongan responden ke dalam 5 kelas : 1.Sangat tinggi (ST). 2.Tinggi (T). 3.Sedang (S). 4.Rendah (R). 5.Sangat rendah (SR)</p> <p>Menggunakan rumus sten five.</p> <p>ST = $X > (\text{mean} + 1,8 \text{ SD})$ T = $(\text{mean} + 0,6 \text{ SD}) < X < (\text{mean} + 1,8 \text{ SD})$ S = $(\text{mean} - 0,6 \text{ SD}) < X < (\text{mean} + 0,6 \text{ SD})$ R = $(\text{mean} - 1,8 \text{ SD}) < X < (\text{mean} - 0,6 \text{ SD})$ SR = $X < (\text{mean} - 1,8 \text{ SD})$</p>
--	--	--	-----------------------------------	--

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian dan pembahasan tentang perbedaan tingkat stres anak pada siswa *full day school* dan sekolah reguler di SD Khadijah Surabaya sejak 13-16 Juli 2009.

Data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk diagram, tabel dan narasi. Penyajian hasil penelitian dibagi dalam 3 bagian yaitu: 1) Gambaran umum lokasi penelitian, 2) Data umum responden, 3) Data khusus yang menampilkan tingkat stres anak pada *full day school* dan sekolah reguler.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Khadijah Pandegiling (*full day school*) dan SD Khadijah 3 Surabaya (Sekolah Reguler). SD Khadijah pandegiling berada di JL. Pandegiling nomor 217 Surabaya dan SD Khadijah 3 terletak di JL. Raya Lontar No 2-4 Candi Lempung Surabaya. SD Khadijah Pandegiling pada sebelah utara berbatasan dengan jalan raya pandegiling, sebelah barat, timur dan selatan berbatasan dengan rumah penduduk. Sedangkan pada SD khadijah 3 sebelah utara berbatasan dengan jalan raya lontar, sebelah selatan berbatasan dengan TK Khadijah 3 serta sebelah timur dan barat berbatasan dengan perumahan penduduk. Pada penelitian ini menggunakan siswa kelas satu yang dibagi menjadi 2 kelas yaitu kelas A dan B. Jumlah tenaga pengajar di SD Khadijah Pandegiling

sebanyak 23 guru yang terbagi dalam 13 guru, 1 kepala sekolah, 1 staf TU dan bendahara, 1 petugas perpustakaan dan 7 guru ekstrakurikuler. Sedangkan tenaga pengajar di SD Khadijah 3 sebanyak 31 guru diantaranya 1 kepala sekolah dan sisanya (16 Guru tetap yayasan dan 8 Guru tidak tetap).

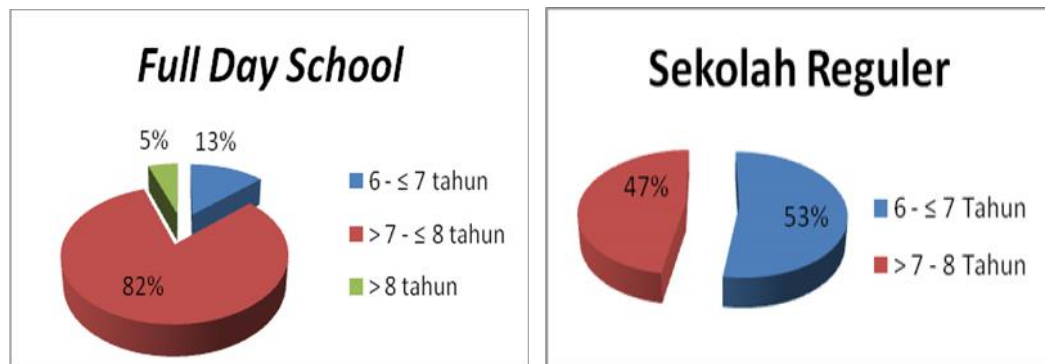
Sistem pengajaran di kedua sekolah yaitu tiap satu kelas diajar oleh 2 orang guru wali kelas yang bertanggung jawab terhadap 23-28 siswa yang bertugas mengajarkan dan mendampingi anak selama belajar. Pada SD Khadijah 3, kegiatan belajar kelas dimulai pukul 06.45 dan berakhir pukul 11.20 selama 6 hari dalam 1 minggu. Sedangkan pada SD Khadijah Pandegiling kegiatan belajar dimulai pukul 07.00 dan berakhir pukul 15.00 dan berlangsung selama 5 hari dalam 1 minggu. Sarana dan prasarana yang terdapat dalam kedua sekolah ini antara lain adalah :

1. SD Khadijah Pandegiling : Ruang kelas, ruang guru, ruang kepala sekolah, laboratoium komputer, mushola, kantin, lapangan, aula, kebun, perpustakaan, lobi
2. SD Khadijah 3 : Ruang kelas, perpustakaan, laboratorium komputer, Laboratorium bahasa, UKS, mushola, ruang guru, ruang kepala sekolah, lapangan.

5.1.2 Data Umum

Data umum yang ditampilkan yaitu karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, riwayat sekolah, jarak sekolah, akomodasi ke sekolah serta suasana saat di sekolah.

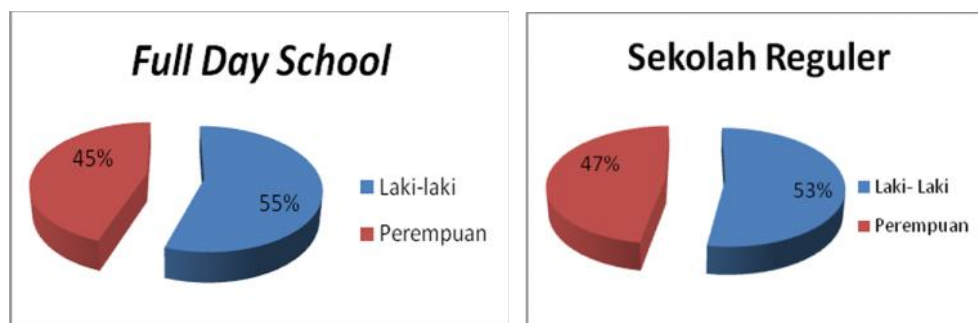
1. Distribusi responden berdasarkan usia



Gambar 5.1 : Distribusi responden berdasarkan usia di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya pada tanggal 13-16 Juli 2009.

Gambar di atas menunjukkan usia responden di kedua sekolah. Pada *full day school*, sebagian besar siswa (82%) berusia antara 7-8 tahun dan pada *full day school*, terdapat siswa yang berusia lebih dari 8 tahun (5%) yang tidak terdapat pada sekolah reguler. Sedangkan pada sekolah reguler, lebih dari 50% siswa (53%) berusia 6-7 tahun.

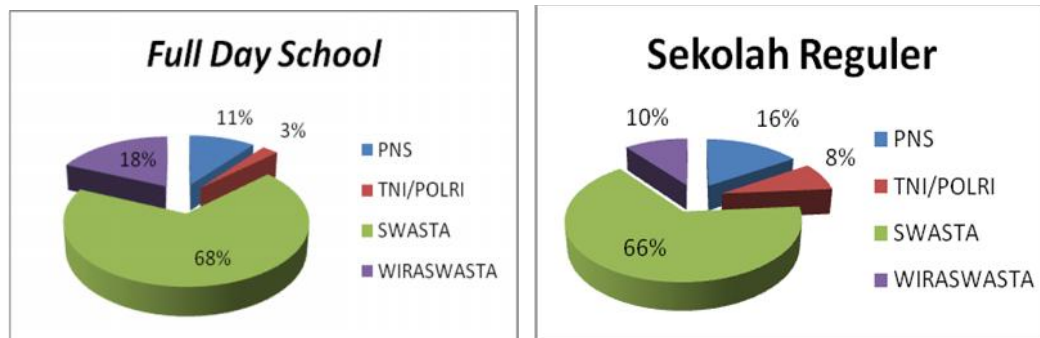
2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin



Gambar 5.2 : Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya pada tanggal 13-16 Juli 2009.

Gambar di atas menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden pada *full day school* (55%) dan sekolah reguler (53%) berjenis kelamin laki-laki.

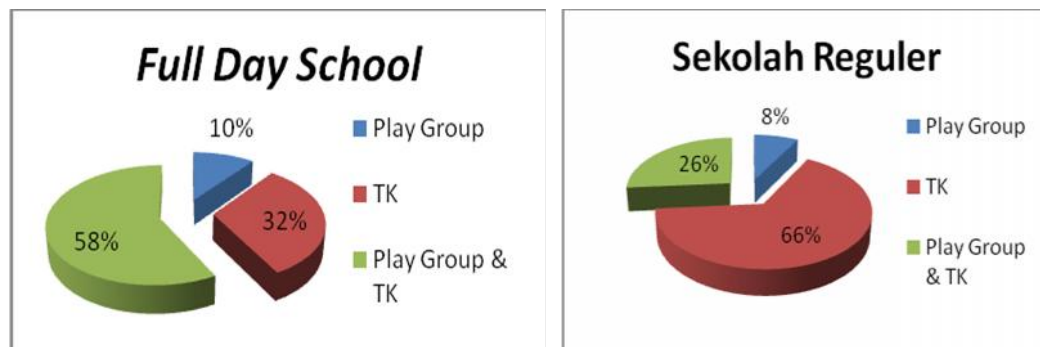
3. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan orang tua



Gambar 5.3 : Distribusi responden berdasarkan pekerjaan orang tua di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya pada tanggal 13-16 Juli 2009.

Berdasarkan gambar 5.3 pada kedua sekolah menunjukkan sebagian besar pekerjaan orang tua siswa adalah pegawai swasta. Pada *full day school* (68%) dan pada sekolah reguler (66%). Serta di kedua sekolah sama-sama yang paling sedikit adalah TNI/POLRI sebanyak 3% pada *full day school* dan 8% pada sekolah reguler.

4. Distribusi responden berdasarkan riwayat sekolah

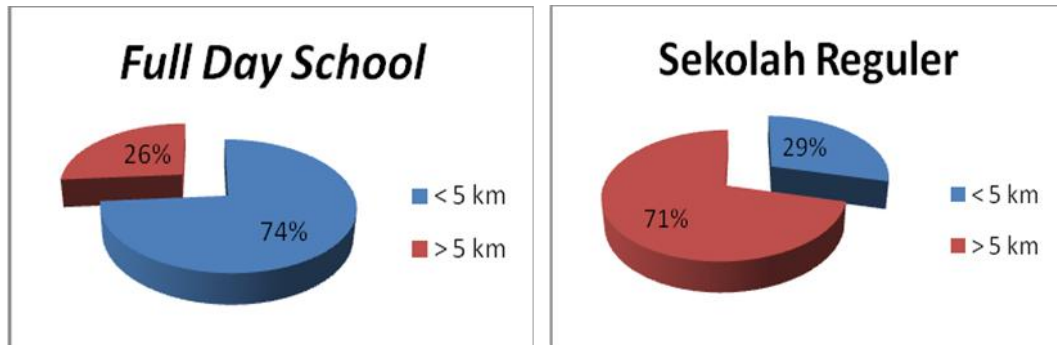


Gambar 5.4 : Distribusi responden berdasarkan riwayat sekolah di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya pada tanggal 13-16 Juli 2009.

Dari gambar di atas terlihat pada *full day school*, lebih dari 50% responden menyatakan pernah mengikuti kedua program play group dan TK (58%). Hal ini berkebalikan dengan kondisi di sekolah reguler yang sebagian besar siswanya mengikuti TK saja (66%). Sedangkan pada kedua sekolah, sama-sama responden

yang paling sedikit hanya mengikuti play group saja yaitu sebanyak 10% pada *full day school* dan 8% pada sekolah reguler.

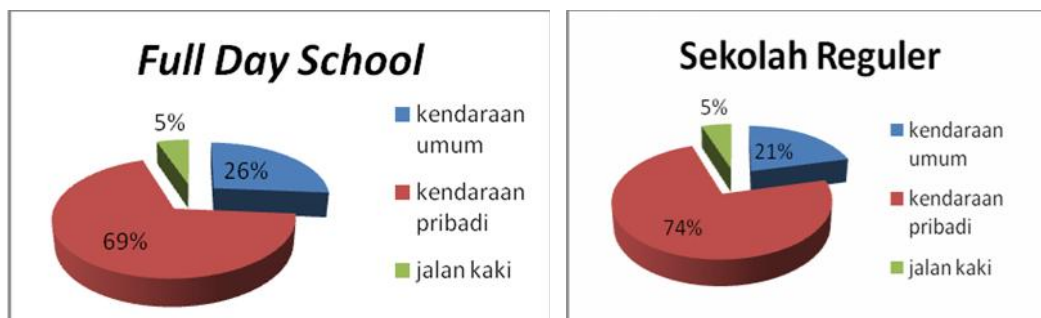
5. Distribusi responden berdasarkan jarak ke sekolah.



Gambar 5.5 : Distribusi responden berdasarkan jarak ke sekolah di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya pada tanggal 13-16 Juli 2009.

Dari gambar di atas dapat diketahui pada *full day school* bahwa sebagian besar siswa (74%) jarak ke sekolahnya adalah kurang dari 5 km, sedangkan hal ini berkebalikan dengan sekolah reguler yang sebagian besar siswa (71%) jarak rumah dengan sekolah mencapai lebih dari 5 km.

6. Distribusi responden berdasarkan akomodasi ke sekolah.

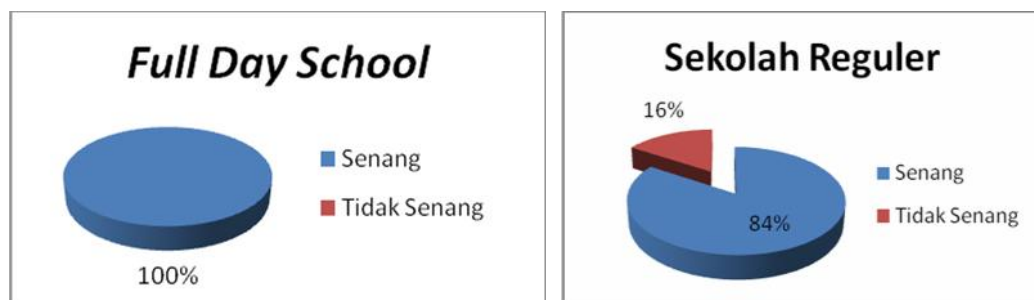


Gambar 5.6 : Distribusi responden berdasarkan akomodasi ke sekolah di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya pada tanggal 13-16 Juli 2009.

Dari gambar di atas terlihat sebagian besar responden pada *full day school* (69%) dan sekolah reguler (74%) menggunakan kendaraan pribadi sebagai akomodasi ke sekolah. Dan yang paling sedikit sebanyak 5% dari kedua sekolah siswa berjala kaki ke sekolah.

7. Penggalian pertanyaan mengenai suasana selama di sekolah :

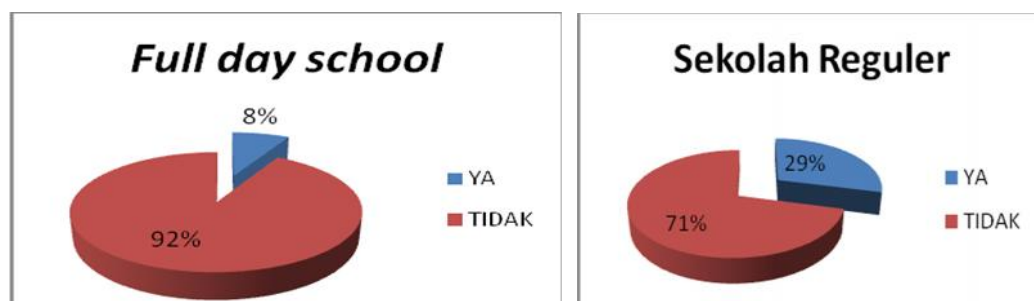
7.1 Perasaan siswa ketika guru mengajar di kelas



Gambar 5.7 : Penggalian suasana selama di sekolah : Perasaan siswa ketika guru mengajar di kelas pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009.

Dari gambar di atas terlihat bahwa keseluruhan siswa (100%) pada *full day school* merasa senang saat guru mengajar. Namun hanya sebagian besar (84%) pada siswa reguler merasa hal yang sama.

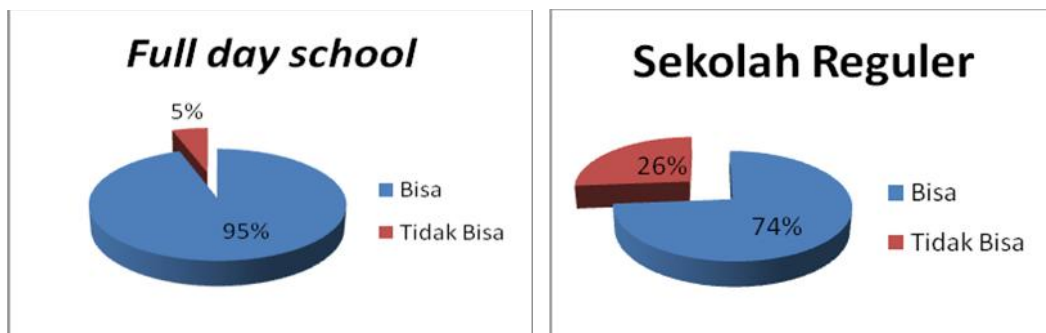
7.2 Perasaan takut dengan guru selama guru mengajar



Gambar 5.8 : Penggalian suasana selama di sekolah : Perasaan takut dengan guru selama guru mengajar pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009.

Dari gambar di atas, dapat terlihat mayoritas siswa (92%) pada *full day school* menyatakan tidak ada perasaan takut terhadap guru selama belajar. Pada *school* menyatakan tidak ada perasaan takut terhadap guru selama belajar. Pada sekolah reguler, hanya sebagian besar siswa (71%) menyatakan hal yang serupa.

7.3 Kemampuan siswa untuk belajar dengan baik bersama teman-teman di sekolah



Gambar 5.9 : Penggalian suasana selama di sekolah : Kemampuan siswa untuk belajar dengan baik bersama teman-teman di sekolah pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009.

Dari gambar di atas pada *full day school* mayoritas siswa (95%) menyatakan bisa belajar dengan baik bersama teman-teman. Pada sekolah reguler, didapatkan pernyataan yang sama namun hanya sebagian besar siswa (74%) menyatakan hal serupa.

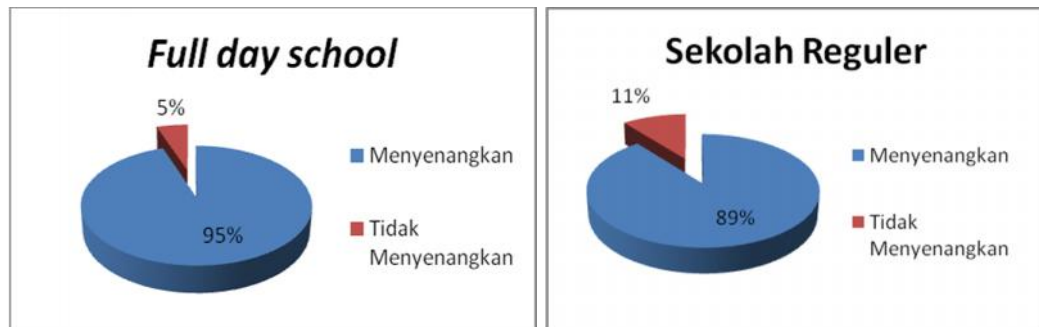
7.4 Kemampuan siswa untuk bermain dengan baik bersama teman di sekolah.



Gambar 5.10 : Penggalian suasana selama di sekolah : Kemampuan siswa untuk dapat bermain dengan baik bersama teman-teman di sekolah pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009.

Dari gambar di atas didapatkan hasil yang sama antara *full day school* dan sekolah reguler yakni mayoritas siswa (92%) dapat bermain dengan baik bersama teman-teman selama di sekolah.

7.5 Kondisi lingkungan sekolah sebagai tempat belajar

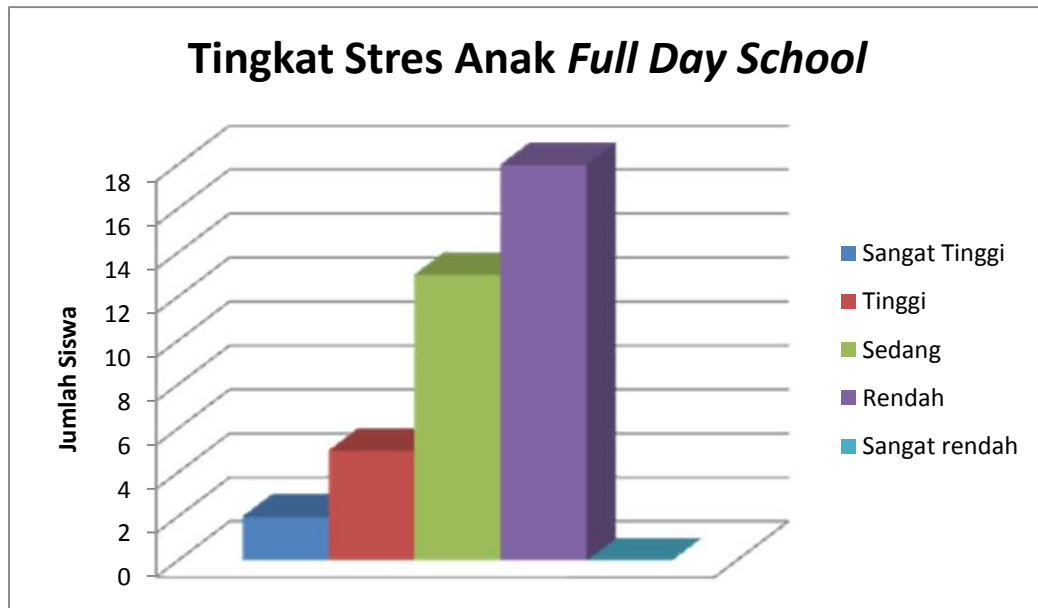


Gambar 5.11 : Penggalian suasana selama di sekolah : Kondisi lingkungan sekolah sebagai tempat belajar pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009.

Dari gambar di atas dapat diketahui bahwa mayoritas siswa (95%) pada *full day school* menyatakan kondisi lingkungan sekolahnya menyenangkan untuk tempat belajar. Pada sekolah reguler hanya sebagian besar (89%) menyatakan hal yang serupa.

5.1.3 Data Khusus

Pada bagian ini akan disajikan distribusi tingkat stres anak usia sekolah pada *full day school* dan sekolah reguler.



Gambar 5.12 : Tingkat Stres Anak *Full Day School* di SD Khadijah Pandegiling tanggal 13-16 Juli 2009.

Gambar di atas menunjukkan jumlah siswa yang tingkat stres yang sangat tinggi berjumlah 2 siswa (5%). Tingkat stres tinggi sebanyak 5 siswa (13%). Tingkat stres sedang sebanyak 13 siswa (34%). Tingkat stres rendah sebanyak 18 siswa (48%). Dan tidak ada siswa dengan tingkatan stres yang sangat rendah (0%)



Gambar 5.13 : Tingkat Stres Anak Sekolah Reguler di SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009.

Gambar diatas menunjukkan jumlah siswa yang tingkat stres yang sangat tinggi berjumlah 4 siswa (11%). Tingkat stres tinggi sebanyak 15 siswa (39%). Tingkat stres sedang sebanyak 11 siswa (29%). Tingkat stres rendah sebanyak 8 siswa (21%). Dan tidak ada siswa dengan tingkatan stres yang sangat rendah (0%).

Tabel 5.1 : Perbedaan Tingkat Stres Antara *Full Day School* dan Sekolah Reguler di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya tanggal 13-16 Juli 2009.

Tingkat Stres Anak	<i>Full Day School</i> (siswa)	Sekolah Reguler (siswa)
ST (Sangat Tinggi)	2	4
T (Tinggi)	5	15
S (Sedang)	13	11
R (Rendah)	18	8
SR (Sangat Rendah)	-	-
TOTAL RESPONDEN	38	38
Mean	10,05	18,39
SD	8,80	12,39
Dengan menggunakan Uji <i>Mann-Whitney U test</i> didapatkan $p = 0,003$		

Berdasarkan hasil tabulasi silang (*crosstab*) sebanyak 76 responden pada SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3 Surabaya dengan menggunakan Uji Statistik *Mann Whitney U Test* didapatkan nilai $p = 0,003$. Signifikansi yang diperoleh $< 0,05$ maka H_1 diterima. Hal ini berarti bahwa adanya perbedaan tingkat stres antara siswa *full day school* dan sekolah reguler. Berdasarkan hasil rerata (mean) antara kedua sekolah, diperoleh pada *full day school* sebesar 10,05 dan pada sekolah reguler sebesar 18,86 sehingga dapat diartikan bahwa tingkat stres anak usia sekolah di sekolah reguler lebih tinggi daripada di *full day school*.

5.2 Pembahasan.

Penelitian yang dilakukan memperoleh hasil yang signifikan. Sehingga diperoleh adanya perbedaan tingkat stres anak pada siswa di SD Khadijah Pandegiling dan SD Khadijah 3. Pada kedua sekolah tersebut, didapatkan tingkat stres anak yang lebih tinggi pada siswa di sekolah reguler. Pada *full day school*, jumlah terbanyak mengalami tingkat stres rendah (48%) yakni 18 dari 38 siswa. Sedangkan pada sekolah reguler, jumlah terbanyak mengalami tingkat stres tinggi (39%) yakni 15 dari 38 siswa. Perbedaan tingkat stres ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor misalnya umur, riwayat sekolah, jarak ke sekolah, interaksi siswa dengan lingkungan selama di kedua sekolah berbeda. Pada *full day school* anak berada di sekolah lebih lama daripada di sekolah reguler, namun apabila penerapannya sudah mencakup pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAKEM) untuk siswa maka siswa akan merasa betah berada di sekolah.

Hal ini didukung dengan data karakteristik usia siswa. Siswa kelas 1 pada sekolah reguler berusia lebih dari 50% siswa (53%) berusia 6-7 tahun. Sedangkan pada *full day school*, sebagian besar siswa (82%) berusia 7-8 tahun. Di Indonesia, kriteria umur memegang peranan penting bagi anak untuk diterima di Sekolah Dasar yang berpedoman pada prinsip kematangan. Pendapat ini sesuai dengan pernyataan Hurlock (1974) bahwa pada dasarnya kesiapan bersekolah terdiri dari kesiapan fisik dan psikologis yang meliputi kematangan emosi, sosial dan mental. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Sorenson (1964) bahwa kesiapan mengandung arti kemajuan secara baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan bila suatu tugas atau perlakuan diberikan. Kesiapan fisik mencakup kemampuan koordinasi gerakan motorik kasar dan motorik halus. Kematangan fisik ini merupakan prasyarat untuk berkembangnya kemampuan membaca dan menulis serta kemampuan kognitif anak (Machmuroch, 1999).

Usia berpengaruh terhadap kesiapan bersekolah. Semakin tinggi usia, kesiapan fisiknya semakin matang. Sehingga siswa yang sudah siap secara fisik akan lebih mudah mengembangkan kemampuan kognitif dan sosial. Fisik yang matang dapat membentuk kesiapan belajar. Anak yang sudah siap untuk belajar akan dapat mengatasi stressor-stressor yang timbul ketika masuk sekolah. Sehingga akan lebih mudah mengatasi stres. Sementara anak yang belum memiliki kesiapan, justru akan frustrasi bila ditempatkan di lingkungan akademis. Berdasarkan data responden, perbedaan karakteristik usia siswa pada kedua sekolah menjelaskan alasan tingkat stres siswa reguler lebih tinggi daripada *full day school*.

Berdasarkan usia, riwayat sekolah sebelumnya juga mempengaruhi stres yang terjadi pada anak. Pada *full day school*, sebanyak 58% responden menyatakan pernah mengikuti kedua program play group dan TK. Hal ini berbeda dengan kondisi di sekolah reguler yang sebagian besar siswanya mengikuti TK saja (66%). Anak-anak yang mengikuti pendidikan pra sekolah, seperti misalnya taman kanak-kanak, play group, biasanya mempunyai sejumlah hubungan sosial yang baik dengan anak-anak pada umumnya. Perkembangan anak dapat dibantu dengan lebih baik lagi melalui pendidikan pra sekolah, asalkan diberikan sesuai dengan kemampuan dan tahap perkembangan anak. Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa lingkungan pendidikan yang kaya akan rangsangan mental memungkinkan anak mengembangkan bakatnya secara optimal (Sulistyaningsih, 2008). Banyak anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya karena kurang memperoleh stimulasi yang mereka butuhkan. Dengan demikian, mereka juga kurang siap untuk pendidikan di Sekolah Dasar (Munandar, 1983). Salah satu keuntungan dari pendidikan prasekolah adalah diperolehnya pengalaman berinteraksi dengan lingkungan dibawah bimbingan para guru terlatih yang membantu mengembangkan hubungan sosial yang menyenangkan dan berusaha agar anak-anak tidak mendapat perlakuan yang mungkin menyebabkan mereka menghindari hubungan sosial (Hurlock, 1990).

Pada *full day school* kesiapan anak untuk bersekolah lebih terbentuk dan anak sudah terbiasa mengkondisikan dirinya pada suasana belajar mengajar di sekolah. Untuk mencapai perkembangan yang sebaik-baiknya maka diperlukan adanya stimulasi perkembangan yang maksimal pula. Anak-anak yang mengikuti pendidikan prasekolah (TK dan Play group) melakukan penyesuaian sosial yang

lebih baik dibandingkan anak-anak yang hanya mengikuti pendidikan TK saja. Karena mereka dipersiapkan dengan lebih baik untuk melakukan partisipasi secara aktif dalam kelompok. Pembiasaan ini membentuk pribadi anak yang siap untuk bersekolah sehingga membuat siswa di *full day school* lebih dapat berkompensasi dengan tuntutan yang terjadi selama di sekolah dibandingkan siswa dari sekolah reguler.

Selain usia dan riwayat sekolah, interaksi di dalamnya juga berpengaruh dalam proses belajar anak. Keseluruhan siswa (100%) pada *full day school* merasa senang saat guru mengajar. Namun hanya sebagian besar (84%) pada siswa reguler merasa hal yang sama. Dan dari hasil juga diketahui bahwa 8% siswa pada *full day school* menyatakan ada perasaan takut terhadap guru selama proses belajar. Hal senada disampaikan oleh siswa di sekolah reguler yakni sebanyak 29% siswa pada sekolah reguler menyatakan hal serupa. Menurut Slameto (2003), faktor sekolah diantaranya metode mengajar, sarana-prasarana, kurikulum, relasi guru dengan siswa akan berpengaruh terhadap proses belajar anak di sekolah. Masa akhir kanak-kanak disebut juga sebagai usia sekolah dasar dimana anak-anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh berbagai ketrampilan tertentu baik kurikuler maupun ekstrakurikuler (Hurlock, 1999). Pada masa ini anak akan banyak bertanya tentang segala sesuatu yang dilihat atau didengarnya dengan pertanyaan apa, mengapa, dan bagaimana. Saat menduduki Sekolah Dasar, keingintahuan anak tentang dunia menjadi lebih besar dan keinginan untuk berprestasi mulai timbul (Hurlock, 1999).

Pada masa ini, peran guru sangat penting dalam perkembangan anak selama di sekolah. Guru merupakan pengganti orang tua selama di sekolah. Faktor pengajar memegang peranan penting dalam keberhasilan siswa selama di sekolah. Interaksi yang baik antara pengajar dan siswa serta cara mengajar yang menyenangkan membuat siswa merasa nyaman dan dapat belajar dengan rileks di sekolah. Dengan siswa merasa nyaman dan senang belajar di sekolahnya, maka tingkat stres yang timbul saat belajar di sekolah juga rendah pula. Hubungan interpersonal antara guru dan siswa yang baik akan mengakibatkan proses pembelajaran di sekolah menjadi baik pula. Namun, guru yang kurang berinteraksi dengan peserta didik secara akrab, menyebabkan adanya jarak dan perasaan takut di diri anak. Adanya perasaan takut pada guru jika tidak tertatasi akan menjadi salah satu penyebab siswa merasa stres selama di sekolah. Lebih besarnya presentase siswa yang takut terhadap guru mendukung lebih tingginya tingkat stres di sekolah reguler dibandingkan dengan *full day school*.

Selain dengan guru, interaksi dengan teman di sekolah juga berpengaruh pada anak. Berdasarkan hasil yang diperoleh, pada kedua sekolah didapatkan hasil yang sama antara *full day school* dan sekolah reguler yakni mayoritas siswa (92%) bisa bermain dengan baik bersama teman-teman selama di sekolah. Masa anak usia sekolah atau masa kanak-kanak akhir dikatakan sebagai usia berkelompok, usia penyesuaian diri, usia kreatif, dan usia bermain. Perhatian anak tertuju pada keinginan untuk diterima oleh teman-teman sebayanya. Oleh karena itu, anak ingin menyesuaikan dengan standar yang disetujui kelompok dalam hal penampilan, berbicara dan perilaku. Minat dan kegiatan bermain menjadi semakin luas pada usia ini sehingga disebut sebagai usia bermain (Hurlock, 1999).

Lingkungan pergaulan dalam hal ini teman sepermainan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres pada anak (Wulandari, 2003). Berinteraksi dengan teman, guru dan lingkungan menjadi suatu rutinitas dalam kehidupan sekolah. Mereka sudah butuh teman sebaya, sudah mulai membentuk hubungan dengan teman-teman selama di sekolah. Pengaruh dari lingkungan pergaulan atau teman akan cepat mempengaruhi anak. Karena pada masa sekolah, anak cenderung banyak dipengaruhi oleh teman sebaya. Dari hasil yang diperoleh di kedua sekolah, anak mendapatkan kesempatan yang sama untuk bermain dan berinteraksi dengan baik bersama teman-teman.

Interaksi yang dibentuk anak dengan teman-teman tidak hanya saat bermain, tetapi juga ketika anak belajar di kelas. Pada *full day school* mayoritas siswa (95%) menyatakan dapat belajar dengan baik bersama teman-teman. Pada sekolah reguler, didapatkan pernyataan yang sama namun hanya sebagian besar siswa (74%) menyatakan hal serupa. Lingkungan yang tidak kondusif, dapat menyebabkan anak merasa tertekan. Dan jika tidak teratasi akan menyebabkan stres pada anak (Wulandari, 2003). Kerjasama yang baik dalam membagi tugas kelompok, penyesuaian diri yang baik dengan teman sekelas akan mempengaruhi proses belajar selama di kelas. Hubungan yang baik antara teman sekelas dapat menjadikan kelas menjadi kondusif dan terciptanya semangat belajar yang tinggi. Jika suatu kelas suasana di dalamnya kondusif dan menyenangkan akan meminimalkan stres yang terjadi pada anak. Sehingga hal ini mendukung lebih tingginya tingkat stres di sekolah reguler daripada *full day school*.

Kondisi lingkungan tempat belajar anak juga mempengaruhi stres yang dialami oleh anak. Mayoritas siswa (95%) pada *full day school* menyatakan

kondisi lingkungan sekolahnya menyenangkan untuk tempat belajar. Pada sekolah reguler hanya sebagian besar (89%) menyatakan hal yang serupa. Menurut Wulandari (2003) lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor eksternal yang menyebabkan stres pada anak. Anak masuk sekolah juga bisa merupakan sumber stres. Adanya perubahan dalam waktu yang relatif singkat merupakan hal yang baru bagi anak (Sukmawati, 1999) Ketika masuk sekolah, anak dihadapkan dengan lingkungan yang baru. Dalam waktu yang bersamaan, mereka dituntut untuk belajar mandiri dan belajar beradaptasi dengan lingkungan baru tersebut. Anak harus belajar peraturan-paraturan baru selama berada di sekolah, misalnya harus mendengarkan perintah guru, tidak boleh ramai ketika pelajaran, mengerjakan tugas tepat waktu, dll. Suasana sekolah yang baru ini merupakan suatu stressor bagi anak apabila anak tidak dapat beradaptasi maka anak akan jatuh pada kondisi stres. Untuk mencegahnya, guru dan sekolah harus berusaha agar proses belajar mengajar di sekolah menjadi menyenangkan bagi anak. Keadaan ini juga didukung oleh sarana prasarana yang terdapat di sekolah, cara guru mengajar selama di kelas, kurikulum sekolah, dll. Lebih tingginya hasil yang didapat pada *full day school* yang menyatakan lingkungan sekolah siswa menyenangkan untuk tempat belajar, menyebabkan lebih rendah pula tingkat stres anak di sekolah *full day school* daripada sekolah reguler.

Tingkat ekonomi keluarga juga berpengaruh dalam proses belajar anak. Pada *full day school* (68%) dan sekolah reguler (66%) sebagian besar pekerjaan orang tua siswa adalah pegawai swasta. Tingkat ekonomi dari keluarga mempengaruhi tingkat stres anak, karena apabila anak hidup dalam keadaan ekonomi menengah kebawah, kebutuhan anak kurang terpenuhi akibatnya

kesehatan anak terganggu, akibat lain akan cenderung dilanda kesedihan yang menyebabkan minder dengan teman lain (Slameto, 2003). Anak yang sedang belajar selain harus terpenuhi kebutuhan pokoknya, juga membutuhkan fasilitas belajar. Pada kedua sekolah tingkat ekonominya adalah menengah keatas, sehingga memberikan kesempatan yang sama dalam mendapatkan fasilitas saat belajar. Hal ini juga sejalan dengan akomodasi ke sekolah yang digunakan siswa. Pada sebagian besar responden di *full day school* (69%) dan sekolah reguler (74%) akomodasi ke sekolah menggunakan kendaraan pribadi.

Pada *full day school* bahwa sebagian besar siswa (74%) jarak ke sekolahnya adalah kurang dari 5 km, sedangkan hal ini berkebalikan dengan sekolah reguler yang sebagian besar siswa (71%) jarak rumah dengan sekolah mencapai lebih dari 5 km. Letak sekolah yang terlalu jauh merupakan salah satu penyebab anak malas sekolah (Rizal, 2009). Jarak sekolah yang tidak terlalu jauh dengan rumah membuat anak untuk tetap semangat untuk pergi ke sekolah. Jauhnya jarak sekolah dengan rumah, dapat membuat siswa merasa capek dan malas untuk pergi ke sekolah.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada *full day school* di SD Khadijah Pandegiling, paling banyak siswa mengalami stres dengan tingkat stres rendah.
2. Pada sekolah reguler di SD Khadijah 3, paling banyak siswa mengalami stres dengan tingkat stres tinggi.
3. Tingkat stres anak pada siswa di sekolah reguler lebih tinggi daripada siswa di *full day school* karena interaksi dengan teman dan guru serta kondisi lingkungan tempat belajar pada sekolah reguler belum maksimal.

6.2 Saran

1. Bagi sekolah *full day* dan reguler sebaiknya dapat memodifikasi metode-metode pembelajaran yang lebih menyenangkan agar dapat menurunkan tingkat stres siswa.
2. Sekolah reguler hendaknya lebih dapat meminimalkan tingkat stres dengan cara memperbaiki kondisi lingkungan dan memperbaiki interaksi antara pengajar dengan siswa.
3. Bagi orang tua siswa baik *full day* maupun reguler hendaknya selalu berkomunikasi dengan pihak sekolah dan anak untuk memantau perkembangan anak sehingga dapat meminimalkan stres yang mungkin terjadi pada anak.

4. Bagi perawat hendaknya dapat lebih memperhatikan tentang stres anak ketika di sekolah agar stres dapat teratasi dan tidak berdampak lebih lanjut.
5. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menggali lebih mengenai respon koping siswa Sekolah Dasar dalam upaya mengatasi stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Proses*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Barbara, C. (1996). *Keperawatan Medical Bedah*. Jilid 2. Alih bahasa: Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan. Universitas Padjajaran Bandung, hal: 130-132.
- Brehm, Sharon S & Saul M, Kasin. (1996). *Social psychology*. 3rd Ed. Houghton Mifflin Company, hal: 527.
- Carpenito, Lynda J. (2000). *Diagnosa Keperawatan Aplikasi pada Praktek Klinis*. Edisi 6. Alih Bahasa Tim Penerjemah PSIK-UNPAD. Jakarta. EGC, hal: 289.
- Cholid, Nella S. (2004). *Kembalikan Dunia Mereka. Mengenal Stress Anak dan Reaksinya*. Jakarta: Nirmala, hal: 6-13.
- Craig, Grace J. (1996). *Human Development*. (7th Ed). New Jersey: Prentice Hall, Inc, hal:339.
- Diah. (2008). *Capai Masuk Full Day*. Harian Jawa Pos : Minggu, 21 September 2008
- Goliszek, Andrew. (2005). *Manajemen Stres*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, hal: 12-15.
- Herdiana, Ike.(2007). *Full Day School, Kuatkah Kita?*. www.kabarindonesia.com. Diakses tanggal 23 April 2009. Jam 19.20.
- Hikmah. (2003). *Full Day School*. www. [http://www.diknasmen.depdiknas.go.id/html / info_Dikdasmen /03-4/01-mutiara.htm](http://www.diknasmen.depdiknas.go.id/html/info_Dikdasmen/03-4/01-mutiara.htm). Diakses tanggal 20 Mei 2009. Jam 08.30
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan Bahasa Indonesia). Jakarta: Erlangga, hal: 108, 146-147, 159-160.
- Iswinarti. (1996). *Tingkat Stres Dan Prestasi Belajar Anak Yang Mempeoleh Pengayaan*. Thesis. Tidak diterbitkan. Yogya: Program Pasca Sarjana. UGM, hal: 16-20, 20, 30, 50-55.
- Kosslyn & Rosenberg. (2008). *Psychology : The Brain, The Person, The World*. USA : Concord
- Machmuroch. (1991). *Prestasi Belajar Anak Ditinjau Dari Kesiapan Bersekolah, Stimulasi Ibu, dan Intelegensi pada Anak SD*. Thesis. Tidak diterbitkan. Yogya : Universitas Gajah Mada.

- Maramis, W. F. (2004). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mariana, Elisabeth. (2008). *Tari Modern Sebagai Manajemen Stress pada Penari Masa Dewasa Awal*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi universitas Airlangga.
- Munandar, S.C Utami. (1999). *Mengembalikan Bakat dan Kreatifitas Anak Sekolah*. Jakarta: Grasindo, hal: 4-5.
- National Safety Council. (1999). *Manajemen Stress*. Alih Bahasa: Palupi W. Jakarta: EGC hal: 2.
- Neale John M, Davidson Gerald, Haaga david. (1995). *Exploring Abnormal Psychology*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Notoatmodjo, Sekidjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, hal:72-92
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryoto, S. (1995). *Psikologi Perkembangan*. Jogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Patel, Chandra. (1996). *The Complete Guide to Stress Management*. London: Vermillion, hal:3-6, 13-15, 18, 19.
- Potter, P.A.,Perry, A.G. (2005). *Fundamental Keperawatan. Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta: EGC, hal: 680-685.
- Prasetyo, Anggun. (2006). *Pengaruh Penerapan Cope Method Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Komunikasi pada Remaja Awal di SMP Full Day School*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Rasmun. (2004). *Stress, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto hal.: 10-11, 17.
- Santrock, John W. (1994). *Child Development*. 8th Ed. Boston: Brown Communication, Inc, hal: 340-345.
- Santrock, John W. (2004). *Life Span Development*. 9th Ed. New York: McGraw Hill Companies, Inc, hal: 212-214
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology : Biopsichososial Interaction*. 3rd Ed. New York.: John Wiley and Sons, Inc, hal: 133.

- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, hal: 2, 54.
- Sofyan, Rizal. (2009). *Mengatasi Anak Usia Dini Malas Sekolah*. <http://www.koranpendidikan.com/artikel/3318/mengatasi-anak-usia-dini-malas-sekolah.html>. Diakses tanggal 5 Agustus 2009 jam 08.50 WIB.
- Soleh, M. (2005). *Tahajud. Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*. Surabaya: Forum Studi HIMANDA, hal: 14-15.
- Sudjana, N. (2005). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo, hal : 30.
- Sukmawati, Ika Pancasetya. (1999). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Stress Anak yang Mendapat Pengayaan*. Skripsi. (tidak diterbitkan). Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, hal: 23, 30.
- Sulistyaningsih, W. (2008). *Full Day School dan Optimalisasi Perkembangan Anak*. Yogyakarta: Paradigma Indonesia, hal: 45.
- Sutrisno, dkk. (2008). *Profil Pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) di Provinsi Jambi*. Simposium Tahunan Penelitian Pendidikan.
- Taylor, SE. (1991). *Health Psychology*. New York : Mc.Graw-Hill Inc.
- Wijayanti, Agung. (2006). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Stress Anak*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Wilkinson, Greg. (2002). *Stres*. Jakarta: Dian Rakyat, hal: 6.
- Wulandari, Niken. (2003). *Pengaruh Teknik Meditasi Relaksasi Story Telling (Mrst) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Anak Usia Sekolah yang Memperoleh Pengayaan di Kelas III SD Full Day School Darut Taqwa*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

28	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	26	2
29	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	27	2
30	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4
31	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	26	2	
32	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	26	2	
33	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12	3	
34	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	3	
35	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
36	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	3	
37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4		
38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4		

-	-3.91341	10.95869	25.83079	40.70288	18.39474	MEAN
SR	R	S	T	ST	12.39341	SD

Keterangan :

ST (Sangat Tinggi) = > 40.70 kode 1

T (Tinggi) = 25.83 – 40.69 kode 2

S (Sedang) = 10.95 – 25.82 kode 3

R (Rendah) = -3.91 – 10.94 kode 4

SR (Sangat Rendah) = -

SD = Standard Deviasi

Lampiran 6

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Nama saya Enggar Arum Meiranny mahasisiwa Program Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya. Saya akan melakukan penelitian dengan judul :

**STUDI KOMPARASI TINGKAT STRES ANAK PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL*
DAN SEKOLAH REGULER DI SD KHADIJAH SURABAYA**

Manfaat dari peelitian ini adalah untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan mutu pelayanan asuhan keperawatan anak khususnya pada anak usia sekolah. Untuk keperluan diatas saya mohon kesediaan Bapak/Ibu mengijinkan putra-putrinya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sebagai bukti kesediaan menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon kesediaan bapak/Ibu untuk menandatangani persetujuan yang telah saya siapkan. Partisipasi putra/putri Bapak/Ibu dalam mengikuti penelitian ini sangat saya hargai dan saya ucapkan terima kasih.

Surabaya, 3 Juni 2009

Hormat saya

Enggar Arum Meiranny.
NIM 010510896B

Lampiran 7

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
”STUDI KOMPARASI TINGKAT STRES ANAK PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL*
DAN SEKOLAH REGULER DI SD KHADIJAH SURABAYA”

Oleh

Enggar Arum Meiranny

NIM 010510896B

MAHASISWA PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS
KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya 20089. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tentang perbandingan tingkat stres yang dialami anak yang bersekolah di *full day school* dan sekolah reguler. Partisipasi putra/putri Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat bebas dan rahasia. Untuk ikut ataupun tidak tanpa adanya sanksi apapun. Jika Bapak/ Ibu bersedia mengizinkan putra/putrinya untuk menjadi peserta, silahkan menandatangani formulir dan mengisi lembar kuisisioner dibawah ini

Dengan ini saya, orang tua dari.....*mengizinkan/tidak mengizinkan putra/putrid kami untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan atau sanksi apapun.

*) Coret yang tidak perlu

Surabaya, 2 Juli 2009

(Tanda tangan orang tua responden)

Lampiran 8

KUISIONER DATA RESPONDEN

1. Kode Responden :

2. Tempat/Tanggal Lahir :

3. Jenis Kelamin :

4. Alamat :

5. Data Orang Tua

Pekerjaan orang tua (Ayah) :

a. PNS

b. TNI/POLRI

c. Swasta.....(Sebutkan)

d. Wiraswasta.....(Sebutkan)

e. Lain-lain.....(Sebutkan)

6. Riwayat Sekolah :

Play Group TK

7. Jarak sekolah :

5 Km 5 Km

8. Akomodasi ke sekolah :

Kendaraan umum Kendaraan pribadi Jalan kaki

(sepeda, sepeda motor, mobil)

9. Apakah adik-adik merasa senang saat guru mengajar?

YA TIDAK

10. Apa ada perasaan takut dengan gurumu?

YA TIDAK

11. Apa adik-adik bisa belajar dengan baik bersama teman-teman?

YA TIDAK

12. Apa adik-adik bisa bermain dengan baik bersama teman-teman?

YA TIDAK

13. Apa kondisi sekolahmu menyenangkan untuk adik-adik belajar?

YA TIDAK

Lampiran 9

Skala Tingkat Stres Anak

Kode Responden :.....

Usia :.....

Kelas :.....

Jenis Kelamin : (Laki-laki / Perempuan)

Pada halaman berikut ini ada beberapa kalimat yang menggambarkan kondisi dan keadaan diri kalian masing-masing akhir-akhir ini. Kalian diminta untuk menjawab YA apabila kalimat tersebut sesuai dengan keadaanmu, dan menjawab TIDAK apabila kalimat tersebut tidak sesuai dengan keadaanmu. Caranya adalah dengan memberi tanda silang (X) pada kotak jawaban yang sesuai.

Jawablah semua nomor dengan teliti, sesuai dengan kondisi kalian masing-masing. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban akan dinilai benar

PERTANYAAN :

A. Apabila orang tua mu menyuruh kamu belajar, apa kamu sering merasa

1. Pusing, Sakit Kepala	YA	TIDAK
2. Sulit Konsentrasi	YA	TIDAK
3. Capek, Lelah	YA	TIDAK
4. Ingin marah, mudah tersinggung	YA	TIDAK
5. Sakit perut, mual-mual	YA	TIDAK
6. Gelisah, bingung, sedih	YA	TIDAK
7. Berdebar-debar, deg-deg an	YA	TIDAK
8. Cemas, khawatir, takut	YA	TIDAK
9. Keringat dingin keluar	YA	TIDAK
10. Merasa malas, tidak punya semangat	YA	TIDAK

B. Apabila orang tuamu menginginkan agar kamu memperoleh nilai yang tinggi. Apa kamu merasa :

1. Pusing, Sakit Kepala	YA	TIDAK
2. Sulit Konsentrasi	YA	TIDAK
3. Capek, Lelah	YA	TIDAK
4. Ingin marah, mudah tersinggung	YA	TIDAK
5. Sakit perut, mual-mual	YA	TIDAK
6. Gelisah, bingung, sedih	YA	TIDAK
7. Berdebar-debar, deg-deg an	YA	TIDAK
8. Cemas, khawatir, takut	YA	TIDAK
9. Keringat dingin keluar	YA	TIDAK
10. Merasa malas, tidak punya semangat	YA	TIDAK

C. Sekolahmu mengharuskan untuk masuk pagi dan baru pulang sore, hal itu membuat mu merasa :

1. Pusing, Sakit Kepala	YA	TIDAK
2. Sulit Konsentrasi	YA	TIDAK
3. Capek, Lelah	YA	TIDAK
4. Ingin marah, mudah tersinggung	YA	TIDAK
5. Sakit perut, mual-mual	YA	TIDAK
6. Gelisah, bingung, sedih	YA	TIDAK
7. Berdebar-debar, deg-deg an	YA	TIDAK
8. Cemas, khawatir, takut	YA	TIDAK
9. Keringat dingin keluar	YA	TIDAK
10. Merasa malas, tidak punya semangat	YA	TIDAK

D. Akhir-akhir ini, saat kamu sedang mengikuti pelajaran, apa kamu sering merasa:

1. Pusing, Sakit Kepala	YA	TIDAK
2. Sulit Konsentrasi	YA	TIDAK
3. Capek, Lelah	YA	TIDAK
4. Ingin marah, mudah tersinggung	YA	TIDAK
5. Sakit perut, mual-mual	YA	TIDAK
6. Gelisah, bingung, sedih	YA	TIDAK
7. Berdebar-debar, deg-deg an	YA	TIDAK
8. Cemas, khawatir, takut	YA	TIDAK
9. Keringat dingin keluar	YA	TIDAK
10. Merasa malas, tidak punya semangat	YA	TIDAK

E. Apabila kamu disuruh untuk segera menyelesaikan semua PR, apakah kamu merasa :

1. Pusing, Sakit Kepala	YA	TIDAK
2. Sulit Konsentrasi	YA	TIDAK
3. Capek, Lelah	YA	TIDAK
4. Ingin marah, mudah tersinggung	YA	TIDAK
5. Sakit perut, mual-mual	YA	TIDAK
6. Gelisah, bingung, sedih	YA	TIDAK
7. Berdebar-debar, deg-deg an	YA	TIDAK
8. Cemas, khawatir, takut	YA	TIDAK
9. Keringat dingin keluar	YA	TIDAK
10. Merasa malas, tidak punya semangat	YA	TIDAK

¥ selesai ¥

Lampiran 10

TABULASI HASIL KUESIONER DATA RESPONDEN**Usia Responden**

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
6-7 Tahun	5	13.2	20	52,6
7-8 Tahun	31	81.6	18	47,4
>8 Tahun	2	5.3	-	
Total	38	100	38	100

Jenis kelamin

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Laki-Laki	21	55.3	20	52.6
Perempuan	17	44.7	18	47.4
Total	38	100	38	100

Pekerjaan Orang Tua

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
PNS	4	10.5	6	15.8
TNI/POLRI	1	2.6	3	7.9
Swasta	26	69.4	25	65.8
Wiraswasta	7	18.4	4	10.5
Total	38	100	38	100

Riwayat Sekolah

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Play Group	4	10.5	3	7.9
TK	12	31.6	25	65.8
Play Group & TK	22	57.9	10	26.3
Total	38	100	38	100

Jarak ke Sekolah

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
< 5 km	28	73.7	11	28.9
>5 km	10	26.3	27	71.1
Total	38	100	38	100

Akomodasi ke Sekolah

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Kendaraan umum	10	26.3	8	21.1
Kendaraan Pribadi	26	68.4	28	73.7
Jalan kaki	2	5.3	2	5.3
Total	38	100	38	100

Perasaan Siswa Ketika Guru Mengajar di Kelas

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Senang	38	100	32	84.2
Tidak senang	-	-	6	15.8
Total	38	100	38	100

Perasaan Takut dengan Guru Selama Guru Mengajar

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
YA	3	7.9	11	28.9
TIDAK	35	92.1	27	71.1
Total	38	100	38	100

Kemampuan Siswa Untuk Belajar dengan Baik Bersama Teman di Sekolah

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Bisa	36	94.7	28	73.7
Tidak Bisa	2	5.3	10	26.3
Total	38	100	38	100

Kemampuan Siswa Untuk Bermain dengan Baik Bersama Teman di Sekolah

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Bisa	35	92.1	35	92.1
Tidak Bisa	3	7.9	3	7.9
Total	38	100	38	100

Kondisi Lingkungan Sekolah Sebagai Tempat Belajar

	<i>Full Day School</i>		Sekolah Reguler	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Menyenangkan	36	94.7	35	92.1
Tidak Menyenangkan	2	5.3	3	7.9
Total	38	100	38	100

**TABULASI HASIL PERBANDINGAN TINGKAT STRES ANAK PADA
SISWA *FULL DAY SCHOOL* DAN SEKOLAH REGULER**

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres * Tipe_sekolah	76	100.0%	0	.0%	76	100.0%

Stres * Tipe_sekolah Crosstabulation

Count		Tipe_sekolah		Total
		FULL DAY (siswa)	REGULER (siswa)	
Stres	ST	2	4	6
	T	5	15	20
	S	13	11	24
	R	18	8	26
Total		38	38	76

Keterangan tingkat stres:

ST : Sangat Tinggi

T : Tinggi

S : Sedang

R : Rendah

Mann-Whitney Test

Ranks

Tipe_sekolah		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Stres	FULL DAY	38	45.61	1733.00
	REGULER	38	31.39	1193.00

Ranks

	Tipe_sekolah	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Stres	FULL DAY	38	45.61	1733.00
	REGULER	38	31.39	1193.00
	Total	76		

Test Statistics^a

	Stres
Mann-Whitney U	452.000
Wilcoxon W	1.193E3
Z	-2.941
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Grouping Variable:
Tipe_sekolah