

HUBUNGAN ANTARA *STRESS* BELAJAR DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA *FULL DAY SCHOOL* DI SD AL KAUTSAR KOTA SURABAYA

Rezka Malinda A.S¹, Nur Irmayanti², Aironi Zuroida³

Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra Surabaya

rezkamalinda@gmail.com

Abstract

*This study aims to determine whether there was a relationship between learning stress and student achievement in full day school in Surabaya city. Stress of learning in question was the pressure faced by children related to school that has an impact on physical, psychological health and learning performance. So that there was one relationship that was investigated in this study, namely the correlation between learning stress and learning achievement. This research was conducted on elementary school children with a total of 146 research subjects, consisting of 86 boys and 60 girls covering grades 4 & 5 elementary school. The data collection tool was in the form of a learning stress questionnaire consisting of 30 items and a recapitulation of the report card PAS (end of semester assessment) for 1 year. Data analysis was performed using pearson product moment statistical correlation techniques with the help of the SPSS program (statistical product and service solution) 21. From the analysis of research data obtained correlation values between learning stress with learning achievement of 0,163 with *p* of 0,488. This shows that there was a significant correlation between learning stress and learning achievement. This means that the higher the stress of learning, the lower the learning achievement of full day school students in SD Surabaya city and vice versa the lower the stress of learning, the higher the learning achievement of full day school students in SD Surabaya city.*

Key words: *Learning Stress, Student Achievement*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya. *Stress* belajar yang dimaksud adalah tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah yang berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan performansi belajarnya. Sehingga terdapat 1 hubungan yang diselidiki di dalam penelitian ini yaitu korelasi antara *stress* belajar dengan prestasi belajar. Penelitian ini dilakukan pada anak sekolah dasar dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 146 siswa, terdiri atas 86 laki-laki dan 60 perempuan yang meliputi kelas 4 & 5 SD. Alat pengumpulan datanya berupa kuesioner *stress* belajar yang terdiri dari 30 butir dan rekap nilai rapor PAS (penilaian akhir semester) selama 1 tahun. Analisis datanya dilakukan dengan teknik statistik korelasi *product moment* dari *pearson* dengan bantuan program *SPSS (statistical product and service solution)* 21. Dari analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara *stress* belajar dengan prestasi belajar sebesar 0,163 dengan *p* sebesar 0,488. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *stress* belajar dengan prestasi belajar. Artinya semakin tinggi *stress* belajar maka akan semakin rendah prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya dan begitu pula sebaliknya semakin rendah *stress* belajar maka akan semakin tinggi prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya tersebut.

Kata kunci: *Stress Belajar, Prestasi Belajar*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan kunci utama suatu bangsa agar mampu tetap *survive* menghadapi persaingan diranah internasional. Menurut Ali Idrus dalam Amin Pujiarti (2013) mengemukakan bahwa dunia internasional sekarang diwarnai oleh globalisasi. Semakin menyempitnya dunia akibat perkembangan teknologi, telekomunikasi dan transportasi memunculkan sistem sosial yang melewati bahkan menghapus batas negara. Begitu juga dengan pendidikan, semakin berkembangnya zaman yang diwarnai oleh globalisasi maka pendidikan juga harus mampu mengimbangnya dan mengembangkan mutu serta kualitas dalam bidang pendidikan tersebut agar dapat bertahan dari terpaan globalisasi. Pendidikan merupakan salah satu proses penting dalam

usaha mengembangkan potensi anak. Melalui proses pendidikan anak-anak diharapkan dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada diri mereka dan membentuk kepribadian yang dimiliki secara maksimal sehingga dapat menjadi individu yang bermanfaat.

Pendidikan di Indonesia diselenggarakan baik secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Secara terstruktur pendidikan di Indonesia menjadi tanggungjawab kementerian pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia (Sumber:https://id.m.wikipedia.org/wiki/Pendidikan_di_Indonesia). Di Indonesia semua penduduk wajib mengikuti program wajib belajar selama 9 tahun, 6 tahun di sekolah dasar dan 3 tahun di sekolah menengah pertama (Sumber: https://id.m.wikipedia.org/wiki/Pendidikan_di_Indonesia). Saat ini pendidikan di Indonesia diatur melalui UU nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. Pendidikan di Indonesia terbagi menjadi 3 jalur utama yaitu jalur formal, non formal dan informal. Pendidikan di Indonesia juga dibagi ke dalam 4 jenjang yaitu jenjang anak usia dini, jenjang anak usia dasar, menengah dan tinggi (Sumber: https://id.m.wikipedia.org/wiki/Pendidikan_di_Indonesia).

Selain dibagi ke dalam 4 jenjang, pendidikan di Indonesia saat ini sedang menganut kurikulum K-13 yang di dalamnya berlaku sistem *full day school* atau FDS. Menurut Muhadjir Effendy atau Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2016) proses belajar FDS atau *full day school* sendiri telah diterapkan terlebih dahulu konsepnya di sekolah-sekolah swasta yang kemudian akan diteliti dan dikaji kembali hasil dan sistem pembelajarannya oleh badan penelitian dan pengembangan atau Litbang, menurutnya bahwa tambahan jam pelajaran dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk mengoptimalkan pendidikan ekstra kurikuler (*co-curricular*) yaitu pendidikan pelengkap di luar pendidikan pokok atau akademis yang mengacu pada pengalaman belajar (*learning experiences*) seperti memperdalam ilmu agama, ilmu pendidikan, budaya dan bahasa asing. Selain itu permainan dan budaya lokal juga disematkan untuk mengisi tambahan jam pada pelajaran ini sehingga siswa tidak hanya fokus untuk mengembangkan potensi diri melainkan siswa juga dapat memperkuat kepribadian dari kebudayaan mereka masing-masing (Sumber: <http://wartakota.tribunnews.com/2016/08/10/siswa-cemas-full-day-school-timbulkan-stres?page=all>). Kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah di sekolah swasta atas penambahan jam-jam pelajaran tersebut terkadang menimbulkan tekanan tersendiri bagi siswa.

Pelajaran dan les tambahan dapat membuat anak-anak *stress* seperti pada kegiatan di sekolah, semisal banyaknya tugas yang harus dikerjakan setelah pulang sekolah, beratnya beban yang diberikan oleh pihak sekolah dalam meningkatkan prestasi belajar siswanya serta orangtua yang menuntut anaknya agar selalu berprestasi di sekolah seperti wajib mengikuti les tambahan. (Sumber: <http://eprints.ums.ac.id/9308/1/F100060073.pdf>).

Maka hal-hal tersebut dapat menambah beban anak menjadi berat sehingga anak menjadi tertekan. Menurut Wibisono dalam Ranita Widyaswati (2010) rasa tertekan jelas menimbulkan dampak negatif bagi anak, baik dampak negatif terhadap fisik maupun dampak negatif terhadap psikis. Banyak pelajar yang menganggap ruang kelas sebagai penjara karena proses belajar yang tidak menyenangkan, duduk berjam-jam mencurahkan perhatian dan pikiran pada mata pelajaran tertentu serta merasa bahwa belajar adalah suatu beban sehingga hal-hal tersebut yang dapat menjadikan anak menghambat pengalaman belajarnya sendiri karena mereka sedang mengalami kebuntuan dalam belajar menurut Porter dalam Ranita Widyaswati (2010).

Senada dengan pernyataan di atas menurut Hidayati dalam Ranita Widyaswati (2010) memaparkan bahwa suasana belajar yang tidak nyaman dan metode pembelajaran yang kurang efektif atau kurang menyentuh aspek emosional dan afektifnya dapat membuat anak sulit mengikuti dan menyesuaikan kemampuan sehingga lama-lama anak menjadi malas, jenuh dan *stress* ketika

menghadapi pelajaran di sekolah sedangkan memaksa anak dalam mengikuti kegiatan les atau kursus tertentu yang tidak sesuai dengan keinginannya juga dapat menimbulkan hal yang sama.

Sebuah survei yang dilansir oleh lembaga psikologi di Amerika APA dalam Ranita Widyaswati (2010) mengenai *stress* pada anak menyatakan bahwa jika anak tidak segera diajarkan cara untuk mengatasi *stress* maka kesehatannya akan terancam. Studi tersebut menyatakan bahwa setidaknya 8 dari 10 anak di Amerika mengalami *stress* dengan gejala-gejala yang menyertainya. Pernyataan-pernyataan tersebut di atas didukung oleh beberapa kasus di antaranya adalah kasus Putra di Surabaya (Jawa Pos, 28 September 2016) belajar itu bikin pintar tapi kalau justru bikin sakit semua sampai *stress* itu namanya dihajar, Putra berubah menjadi lemas dan tidak bergairah akibat beberapa les tambahan yang harus ia ikuti setelah pulang sekolah atau sekitar pukul 17.30 WIB seperti les bahasa Mandarin, les piano dan les renang (Sumber: <https://www.uc.ac.id/library/category/artikel/page/107/>) selain kasus Putra terdapat pula kasus *stress* yang menimpa Christianus di Surabaya (Detik Surabaya, 10 Desember 2011) kenekatan Christianus Soa alias Imon siswa sekolah dasar yang gantung diri diduga dikarenakan *stress* belajar (Sumber: http://repository.upi.edu/128/4/S_PPB_0806887_CHAPTER%201.pdf)

Dari kasus-kasus di atas bahwa *stress* sendiri didefinisikan sebagai suatu rangsangan fisik maupun psikologis yang menghasilkan reaksi mental dan fisiologi yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Sedangkan secara teknis *stress* merupakan perusakan keseimbangan tubuh (*homeostasis*) yang dicetus oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan, baik pengalaman yang nyata maupun pengalaman yang tidak nyata. Anak-anak yang sedang mengalami *stress* mungkin tidak tahu bahwa mereka sedang berada dalam kondisi *stress* sehingga dibutuhkan peran orangtua untuk mengenali tanda-tanda *stress* pada anak menurut Catootjie dalam Ranita Widyaswati (2010).

Ciri-ciri anak yang mulai mengalami *stress* belajar ialah anak mulai merasa jenuh atau bosan yang disebabkan karena hilangnya motivasi dan konsolidasi dari salah satu tingkat keterampilan tertentu. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan di antaranya merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari dan mengalami gangguan pada sistem pencernaannya seperti gangguan pada usus dan perut kembung selain itu gangguan-gangguan lain seperti perasaan tidak dapat santai, jantung berdebar-debar, perasaan tegang pada otot-otot punggung, perasaan tegang pada otot-otot.

Pengaruh *stress* terhadap prestasi belajar anak adalah anak akan menunjukkan penurunan konsentrasi belajar, anak akan menunjukkan penurunan terhadap perhatian dan anak akan mengalami kemunduran terhadap memori ingatannya. Hal-hal tersebut tentu dapat menyebabkan terganggunya segala aktivitas anak-anak ketika proses belajar mengajar di sekolah sehingga anak-anak tersebut tidak dapat tampil semaksimal mungkin untuk meraih prestasi dalam hal nilai akademis yang diharapkan atau nilai akademis yang ingin dicapainya (Sumber: <http://lib.unnes.ac.id/28418/1/1511411021.pdf>).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD *full day school* kota Surabaya yang berakreditasi A, sekolah yang dijadikan penelitian ini memiliki guru sejumlah 26 orang dengan siswa laki-laki sejumlah 223 orang dan siswa perempuan sejumlah 184 orang. SD *full day school* tersebut menganut kurikulum K-13 dengan waktu penyelenggaraan pada pagi sampai sore hari. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan IA guru *full day school* di SD kota Surabaya tersebut bobot pembelajaran yang diterapkan adalah 80% anak didik diajarkan untuk disiplin tentang agama meliputi sholat, mengaji dan ajaran untuk saling menebarkan 5 S atau senyum, sapa, salam, saling menolong dan saling berbagi. SD tersebut juga menggunakan sistem pembelajaran *full day school* dengan pendidikan agama lebih tinggi dibandingkan pendidikan formal. Ketika *full day school*

kegiatan belajar diisi dengan mencakup semua aspek pembelajaran seperti kegiatan belajar mengenai pendidikan formal, kegiatan belajar mengenai pendidikan agama dan kegiatan belajar mengenai ekstra kulikuler. Pendidikan agama yang diajarkan yaitu tentang cara berdzikir, membaca yasin, membaca tahlil dan menerapkan hadits-hadits serta membuat keterampilan dalam seni Islam (Sumber: IA guru *full day school* di SD kota Surabaya).

Adapun gambaran SD *full day school* di kota Surabaya berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan IA guru *full day school* di SD kota Surabaya tersebut adalah sebagai berikut; suasana dan proses belajar mengajar di SD *full day school* tersebut sangat disiplin sehingga mampu menciptakan siswa yang rata-rata menjadi disiplin pula. Selain itu di tiap-tiap kelas selalu ada kemungkinan terjadinya *stress* belajar yang dialami siswanya. *Stress* belajar yang dialami di SD *full day school* tersebut dikarenakan sebagian kecil siswanya kurang memiliki motivasi dalam belajar. *Stress* belajar juga dikarenakan siswa di SD *full day school* tersebut merasa mengalami kesulitan terhadap materi yang diajarkan. Selain itu dapat dikatakan pula *stress* belajar yang dialami oleh sebagian kecil siswa di SD tersebut dikarenakan berlakunya sistem *full day school* (Sumber: IA guru *full day school* di SD kota Surabaya).

Hal di atas didukung oleh penelitian terdahulunya Hesi Oktamiati dan Yossie Susanti Eka Putri (2013) mengenai Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah terhadap Sistem *Full Day School* di Sekolah Dasar Kab. Bogor yang menunjukkan bahwa terdapat 61 siswa yang mengalami *stress* akademik di antaranya dikarenakan panjangnya waktu belajar siswa di SD *full day* tersebut atau dari pukul 07.15 hingga pukul 15.00. Selain itu pada penelitian terdahulunya Azizah Afni Rizky (2015) mengenai Problematika Pembelajaran *System Full Day School* Siswa Kelas 1 SDIT Al-Irsyad Tegal juga menyatakan bahwa *system full day* sangat rentan terhadap *stress* dan frustasi jika para guru tidak tepat dalam pemilihan metode pada saat pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan IA guru *full day school* di SD kota Surabaya tersebut pula *stress* belajar yang dialami oleh siswa-siswanya ditandai dengan kurang memperhatikan guru yang sedang mengajar di depan kelas atau siswa di SD *full day school* tersebut memang tidak ingin mendengarkan guru yang sedang menerangkan. Kemudian siswa tersebut juga mulai menggoda atau mengganggu temannya ketika memperhatikan guru yang sedang menerangkan di depan kelas. Oleh karena itu pada akhirnya sebagian dari siswa di SD *full day school* tersebut mendapatkan peringkat bawah dalam kelas. Selain itu kebanyakan siswa yang mengalami *stress* belajar adalah siswa yang duduk di kelas 4 sampai dengan kelas 6, hal tersebut dikarenakan beban kompetensi pelajaran yang diajarkan semakin berat. Sehingga sebagian dari siswa kelas 6 di SD *full day school* tersebut mendapatkan nilai yang kurang memuaskan ketika lulus (Sumber: IA guru *full day school* di SD kota Surabaya).

Selain itu diperkuat oleh penelitian dari Amin Pujiarti (2013) mengenai Hubungan antara Gaya Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Percobaan 4 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2012/2013 juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara gaya belajar dengan prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri Percobaan 4 Wates Kulon Progo tahun ajaran 2012/2013. Sebaiknya proses belajar tidak memaksakan anak dalam belajar, anak tetap belajar namun ada syarat utama yang harus terpenuhi ketika proses belajar mengajar tersebut berlangsung seperti anak harus belajar dalam suasana hati yang riang gembira.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi di atas maka *stress* belajar dapat berpengaruh bagi prestasi belajar seorang peserta didik. Hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulunya Nuni Uciaty Usman (2010) mengenai Hubungan *Stress* dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Keperawatan di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Tahun 2010 dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan *stress* dengan indeks prestasi mahasiswa

keperawatan universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Oleh karena itu berdasarkan kasus-kasus di atas pula maka peneliti merasa perlu kiranya melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya tersebut.

Metodde Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena di dalamnya terdapat prinsip-prinsip teoritis penelitian kuantitatif seperti mengkonstruksikan pengetahuan pada prosedur eksplisit, eksak dan formal dalam mendefinisikan konsep, mengukur konsep-konsep dan variabel menurut K. Poerwandari (1998).

Adapun salah satu ciri-ciri utama dalam pendekatan kuantitatif adalah menggunakan instrumen atau alat pengumpul data yang menghasilkan numerikal atau angka. Penentuan jumlah subjek pada penelitian ini dilakukan dengan mengambil semua sampel yang ada di kelas 4 & 5 *full day school* di SD kota Surabaya atau dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Jumlah populasi target di kelas 4 berjumlah 69 siswa dan di kelas 5 berjumlah 77 siswa sehingga total jumlah populasinya adalah 146 siswa *full day school* di SD kota Surabaya tersebut.

Menurut Sugiyono dalam Amin Pujiarti (2013) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari sebuah penelitian yaitu memperoleh data itu sendiri. Di dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik kuesioner dan teknik dokumenter.

Teknik kuesioner merupakan suatu teknik pengumpulan data yang instrumen atau datanya disebut angket, angket tersebut berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau direspon oleh responden menurut Sutopo dalam Nisa Risyidiani (2016) pada skala *stress* belajar. Sedangkan pada prestasi belajar dilakukan dengan tehnik dokumenter dimana penskoran untuk instrumen prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya adalah dengan menggunakan metode dokumentasi. Peneliti menggunakan data dokumentasi sebagai metode pengumpulan data untuk mengukur prestasi belajar yaitu dengan rekap nilai rapor PAS (penilaian akhir semester) selama 1 tahun.

Uji validitas instrumen Instrumen penelitian yang telah selesai disusun selanjutnya diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas alat ukur menunjukkan kualitas kesahihan suatu instrumen. Penghitungan dengan bantuan program komputer ini bertujuan untuk mengetahui dengan cepat indek validitas tiap butir pernyataan yang terdapat dalam instrumen penelitian. Berdasarkan dari sistem komputer *SPSS (statistical product and service solution)* 21 tersebut dihasilkan sebesar 30 butir pernyataan yang dinyatakan diterima maka instrumen kuesioner *stres* belajar di dalam penelitian ini terbukti valid. Pernyataan yang dinyatakan valid adalah pernyataan dengan *corrected item total correlationnya* menghasilkan sebesar $\geq 0,3$. Dengan kata lain pernyataan tersebut memiliki daya diskriminasi yang tinggi atau yang memungkinkan untuk memisahkan antara kelompok subjek yang memiliki sikap positif dengan kelompok subjek yang memiliki sikap negatif.

Uji reliabilitas instrumen Demikian halnya untuk mengetahui reliabilitas instrumendihitung menggunakan rumus *alpha cronbach*. Kriteria suatu instrumen penelitiandikatakan reliabel dengan menggunakan teknik ini apabila koefisien reliabilitas (r_{11}) $> 0,6$. Berdasarkan dari nilai koefisien *cronbach's alpha* dihasilkan sebesar 0,763 = sangat tinggi maka instrumen kuesioner *stress* belajar di dalam penelitian ini terbukti reliabel.

Teknik dokumenter menurut Sugiyono dalam Amin Pujiarti (2013) merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi dan peraturan kebijakan sedangkan dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni yang dapat berupa gambar, patung, *film* dan lain-lain. Adapun

teknik dokumenter yang digunakan di dalam penelitian ini adalah rekap nilai rapor PAS (penilaian akhir semester) selama 1 tahun.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Adapun proses pengumpulan data di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Proses Pengumpulan data

Proses Pengumpulan Data	
Pertama	Permohonan izin penelitian dan kuesioner <i>stress</i> belajar kepada kepala sekolah <i>fullday school</i> SD di surabaya
Kedua	Menyerahkan kuesioner <i>stress</i> belajar kepada wali kelas
Ketiga	Meyerahkan kuesioner <i>stress</i> belajar kepada siswa kelas 4 dan 5 <i>full day school</i> di Surabaya
Keempat	Mengumpulkan rekapitulasi hasil nilai raport PAS (penilaian akhir semester) selama satu semester.

Data pada penelitian ini ada dua, data yang pertama *stress* belajar dan data yang kedua prestasi belajar siswa kelas 4 & 5 *full day school* di SD kota Surabaya. Data *stress* belajar diperoleh melalui jawaban siswa kelas 4 & 5 *full day school* di SD kota Surabaya tersebut melalui kuesioner *stress* belajar sedangkan data prestasi belajar diperoleh melalui rekap nilai rapor PAS (penilaian akhir semester) selama 1 tahun siswa kelas 4 & 5 *full day school* di SD kota Surabaya tersebut. Kedua data tersebut kemudian diuji dengan *SPSS (statistical product and service solution)* 21 melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji korelasi *product moment*, uji normalitas dan uji linearitas.

Berdasarkan hasil pengujian validitas aitem dengan menggunakan *SPSS (statistical product and service solution)* 21 menghasilkan nilai sebesar 0,000 pada butir pernyataan nomor 1-29 dan menghasilkan nilai sebesar 0,003 pada butir pernyataan nomor 30 sehingga seluruh pernyataan kurang dari 0,05 dan dapat dikatakan bahwa dari 30 aitem yang diajukan terhadap 146 responden diperoleh 30 aitem yang valid. Sehingga instrumen tes *stress* belajar yang akan digunakan adalah sebanyak 30 aitem.

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan *SPSS (statistical product and service solution)* 21 sebagai berikut:

Tabel 2: Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,779	31

Dari data *reliability statistics* tersebut terdapat *cronbach's alpha* sebesar 0,779 sehingga dapat dikatakan bahwa skala *stress* belajar memiliki kategori reliabilitas tinggi. Maka diketahui bahwa variabel *stress* belajar tersebut reliabel.

Berdasarkan hasil pengujian korelasi *product moment* dengan menggunakan *SPSS (statistical product and service solution)* 21 diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0,488 dengan signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan data tersebut maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (*p value*) dengan galatnya. Jika signifikansi > 0,05 maka *Ho* diterima dan jika signifikansi < 0,05 maka *Ho* ditolak.

Tabel 3. Hasil uji *Product Moment*

		Stress Belajar	Prestasi Belajar
Stress Belajar	Pearson Correlation	1	-,488 **
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	146	146
Prestasi Belajar	Pearson Correlation	-,488 **	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	146	146

Pada penelitian ini terlihat bahwa koefisien korelasi adalah 0,488 dengan signifikansi 0,000 karena signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak berarti H_a diterima. Artinya ada hubungan antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya.

Apakah koefisien korelasi hasil analisis korelasi *product moment* tersebut signifikan atau dapat digeneralisasikan atau tidak maka perlu dibandingkan dengan r tabel. Jika r hitung $> r$ tabel maka H_0 ditolak dan jika r hitung $< r$ tabel maka H_0 diterima. Dengan taraf kepercayaan 0,05 atau 5% maka dapat diperoleh harga r tabel sebesar 0,163. Ternyata harga r hitung lebih besar daripada r tabel atau $0,488 > 0,163$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya. Data dan harga koefisien yang diperoleh dalam sampel tersebut dapat digeneralisasikan pada populasi dimana sampel diambil atau data tersebut mencerminkan keadaan populasi.

Berdasarkan hasil koefisien korelasi tersebut juga dapat dipahami bahwa korelasinya bersifat negatif. Artinya semakin tinggi *stress* belajar maka akan semakin rendah prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya dan begitu pula sebaliknya semakin rendah *stress* belajar maka akan semakin tinggi prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya tersebut.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas dengan menggunakan *SPSS (statistical product and service solution)* 21 menghasilkan nilai sebesar 0,036 pada *stress* belajar dan menghasilkan nilai sebesar 0,033 pada prestasi belajar. Jika nilainya $> 0,05$ maka diinterpretasikan sebagai normal. Artinya distribusi data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 4: Hasil Uji Normalitas

		Stress Belajar	Prestasi Belajar
N		146	146
Normal Parameters <i>a,b</i>	Mean	79,287 7	79,335 6
	Std. Deviasi	21,720 79	11,211 67

	on		
Most Extreme Differences	Absolut E	,117	,118
	Positive	,109	,091
	Negativ E	-,117	-,118
Kolmogorov-Smirnov Z		1.419	1.431
Asymp. Sig. (2-tailed)		,036	,033

Berdasarkan hasil pengujian linearitas dengan menggunakan SPSS (*statistical product and service solution*) 21 menghasilkan nilai sebesar 0,021 karena nilai signifikansi $0,021 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya distribusi data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas. Artinya ada hubungan antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya.

Tabel 5: Hasil Uji Linearitas

Df	Mean Square	F	Sig.
52	209,419	2.655	,000
1	4333,623	54.932	,000
51	128,552	1.630	,021
93	78,890		
145			

Adapun responden yang mengalami *stress* belajar tinggi menghasilkan nilai sebesar ≥ 101 dengan persentase 22,60%, responden yang mengalami *stress* belajar sedang menghasilkan nilai sebesar 100-59 dengan persentase 54,10% dan responden yang mengalami *stress* belajar rendah menghasilkan nilai sebesar ≤ 58 dengan persentase 23,28%.

Tabel 6: Persentase Hasil Stress Belajar

Kategori	Skor	F	%
Tinggi	\geq 101,024788	33	22,60%
Sedang	100-59	79	54,10%
Rendah	\leq 57,57521197	34	23,28%
Jumlah		146	100%

Selain itu responden yang mengalami prestasi belajar tinggi menghasilkan nilai sebesar ≥ 91 dengan persentase 13,01%, responden yang mengalami prestasi belajar sedang menghasilkan nilai

sebesar 90-69 dengan persentase 75,34% dan responden yang mengalami prestasi belajar rendah menghasilkan nilai sebesar ≤ 68 dengan persentase 11,64%.

Tabel 7: Persentase Hasil Prestasi Belajar

Kategori	Skor	F	%
	\geq		
Tinggi	90,542	19	13,01%
Sedang	90-69	110	75,34%
	\leq		
Rendah	68,118	17	11,64%
Jumlah		146	100%

Didapatkan bahwa hasil penelitian ini diterima, maka hal tersebut dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak atau ada hubungan antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian terdahulunya Nuni Uciaty Usman (2010) mengenai Hubungan *Stress* dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Keperawatan di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Tahun 2010 dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan *stress* dengan indeks prestasi mahasiswa keperawatan universitas Islam Negeri Alauddin Makassar dan seperti yang dikemukakan oleh Campbell dan Svenson dalam Frisca Choerunnisa (2015) bahwa *stress* belajar dapat menjadi tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah yang berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan performansi belajarnya.

Menurut Muhadjir Effendy atau Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2016) proses belajar FDS atau *full day school* sendiri telah diterapkan terlebih dahulu konsepnya di sekolah-sekolah swasta yang kemudian akan diteliti dan dikaji kembali hasil sistem pembelajarannya oleh badan penelitian dan pengembangan atau Litbang, tambahan jam pelajaran nantinya dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk mengoptimalkan pendidikan ekstra kurikuler (*co-curricular*).

Namun kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah di sekolah swasta atas penambahan jam-jam pelajaran tersebut terkadang menimbulkan tekanan tersendiri yang berdampak negatif bagi siswa. Contohnya penambahan pelajaran atau banyaknya tugas yang harus dikerjakan setelah pulang sekolah, beratnya beban yang diberikan oleh pihak sekolah dalam meningkatkan prestasi belajar siswanya serta orangtua yang menuntut anaknya agar selalu berprestasi di sekolah, hal itu semua dapat menyebabkan waktu beristirahat anak menjadi kurang.

Menurut Wibisono dalam Ranita Widyaswati (2010) rasa tertekan jelas menimbulkan dampak negatif bagi anak, baik dampak negatif terhadap fisik maupun dampak negatif terhadap psikis. Hal tersebut senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hesi Oktamiati dan Yossie Susanti Eka Putri (2013) mengenai Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah terhadap Sistem *Full Day School* di Sekolah Dasar Kab. Bogor yang menunjukkan bahwa terdapat 61 siswa yang mengalami *stress* akademik di antaranya dikarenakan panjangnya waktu belajar siswa di *SD full day* tersebut atau dari pukul 07.15 hingga pukul 15.00. Artinya sekolah merupakan tempat utama bagi anak untuk belajar secara efektif namun terkadang proses belajar mengajar yang tidak menyenangkan, duduk berjam-jam mencurahkan perhatian dan pikiran pada mata pelajaran tertentu serta merasa bahwa belajar adalah suatu beban maka hal-hal tersebut dapat menjadikan

anak menghambat pengalaman belajarnya sendiri karena mereka sedang mengalami kebuntuan dalam belajar.

Dipertegas oleh Hidayati dalam Ranita Widayawati (2010) bahwa suasana belajar yang tidak nyaman dan metode pembelajaran yang kurang efektif atau kurang menyentuh aspek emosional dan afektifnya dapat membuat anak sulit mengikuti dan menyesuaikan kemampuan sehingga lama-lama anak menjadi malas, jenuh dan *stress* ketika menghadapi pelajaran di sekolah sedangkan memaksa anak dalam mengikuti kegiatan les atau kursus tertentu yang tidak sesuai dengan keinginannya juga dapat menimbulkan hal yang sama.

Oleh karenanya anak yang tidak nyaman dengan proses belajar mengajar akan mengalami beban fisik dan psikis (*stress* belajar) serta membuat prestasi belajarnya menurun. Hal ini dapat dipahami karena secara umum proses belajar mengajar yang tidak menyenangkan dapat membuat beban tersendiri bagi anak. Selain prestasi belajar, *stress* belajar juga dapat terjadi karena faktor-faktor lain. Adapun faktor-faktor lain tersebut menurut Tad dalam Hesi Oktamiati dan Yossie Susanti Eka Putri (2013) adalah sebagai berikut.

Faktor yang pertama adalah aspek kognitif, perkembangan remaja merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasional formal. Pada periode ini idealnya remaja telah mampu mencapai tahap pemikiran abstrak, telah mampu terbiasa berpikir kritis dan mampu menganalisis masalah serta mencari solusi terbaik. Bila belum tercapai perkembangan kognitif tersebut maka dapat memunculkan pemikiran-pemikiran yang negatif seperti kebiasaan menunda, kelemahan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan lupa atau lemahnya daya ingat, kesulitan untuk berkonsentrasi, kehilangan harapan, berpikir negatif, berputus asa, menyalahkan diri sendiri dan kebingungan.

Faktor yang kedua adalah aspek lingkungan sekolah, aspek lingkungan sekolah terbagi menjadi empat. Pertama lokasi sekolah, lokasi sekolah yang menimbulkan *stress* pada siswa antara lain jarak yang jauh dengan tempat tinggal, dekat dengan pusat keramaian, sering terjebak kemacetan dan rawan kejahatan. Kedua kondisi ruangan, kondisi ruangan yang kurang memadai seperti ruangan yang terlalu sempit, penerangan yang kurang baik, ruangan yang kotor, ventilasi yang kurang dan suasana yang gaduh dapat menyebabkan *stress* pada siswa. Ketiga fasilitas sekolah, fasilitas sekolah yang tidak lengkap seperti tidak tersedianya lapangan untuk bermain dapat menimbulkan *stress* pada siswanya karena dengan melepaskan ketegangan yang dialami selama di kelas salah satunya adalah dengan bermain di lapangan. Keempat kondisi kelengkapan sarana umum, kondisi kelengkapan sarana umum seperti kurang atau tidak tersedianya sarana umum seperti WC, telepon umum dan fotokopi dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan ketika berada di sekolah sehingga hal tersebut dapat memicu *stress*.

Faktor yang ketiga adalah elemen sekolah, elemen sekolah terbagi menjadi enam. Pertama guru, sifat pribadi guru yang dapat memicu *stress* pada siswanya antara lain kasar, suka marah, kurang senyum, suka membentak, sinis atau sombong, acuh dan tidak adil maka sifat pribadi guru tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan antara guru dengan siswanya. Kedua suasana atau kondisi di sekolah selalu diwarnai oleh kompetisi di antara siswanya, bagi siswa yang mampu mengelola *stress* ia akan selalu terpacu atau terdorong oleh keadaan demikian namun bagi siswa yang kurang mampu mengatasi keadaan tersebut maka akan menjadikan suatu tekanan dan hubungan antara siswa di kelas yang kurang harmonis juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti kekerasan, saling mengejek, suka mengganggu, membuat onar, egois, sombong dan tidak adil. Ketiga kurikulum, kurikulum seperti bahan pelajaran yang

berstandar tinggi atau sulit, pemadatan materi dan pelajaran tertentu contohnya pelajaran eksak dapat menjadi sumber *stress* bagi siswa.

Keempat tugas-tugas sekolah, tugas-tugas yang terlalu banyak dan sulit dapat memicu terjadinya *stress* dikalangan siswa, hal tersebut disebabkan tuntutan yang dihadapi tidak didukung oleh sumber daya yang dimiliki. Kelima ujian, *stress* sering diartikan lebih sempit sebagai perasaan terancam yang disertai usaha-usaha yang bertujuan untuk mengurangi ancaman-ancaman yang datang, bagi kebanyakan siswa ujian menimbulkan ancaman kegagalan yang berusaha diatasi dengan cara belajar, pada situasi ujian sebagian besar dari mereka lupa atas apa yang telah mereka pelajari, ketegangan dapat dijadikan salah satu alasan karena siswa tersebut sedang cemas akan kegagalan ketika menghadapi ujian tersebut. Keenam kegiatan ekstra kulikuler, kegiatan ekstra kulikuler yang padat dan banyak dapat menjadi sumber *stress*, hal tersebut dikarenakan siswa tidak memiliki waktu yang cukup dalam beristirahat sebagai upaya untuk melepaskan ketegangan fisik dan psikologis.

Oleh karena itu berdasarkan seluruh penelitian-penelitian dan pernyataan-pernyataan di atas menurut peneliti kebijakan-kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah dan kebijakan-kebijakan yang diterapkan oleh sekolah, tidak semuanya baik untuk anak. Kebijakan *full day school* dirasa dapat menyerang fisik dan psikologis anak sehingga dapat membuat anak-anak rentan mengalami *stress* belajar yang dikarenakan anak-anak diusia 9 sampai 11 tahun belum sepenuhnya mampu melakukan *coping stress* ketika *stress* belajar tersebut menyerang dirinya diwaktu-waktu tertentu.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan terhadap 146 responden dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *p value stress* belajar terhadap prestasi belajar adalah 0,488 maka hipotesis penelitian ini diterima.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *r* tabel adalah 0,163 maka hipotesis penelitian ini diterima.
3. Terdapat hubungan yang negatif antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya. Artinya semakin tinggi *stress* belajar maka akan dibarengi dengan semakin rendah prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya tersebut.

Terdapat distribusi data yang dinyatakan memenuhi asumsi normalitas. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *stress* belajar adalah 0,036 dan nilai prestasi belajar adalah 0,033 maka distribusi data penelitian ini diinterpretasikan normal.

5. Terdapat hubungan yang linear antara *stress* belajar dengan prestasi belajar siswa *full day school* di SD kota Surabaya. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi adalah 0,021 maka hipotesis penelitian ini diterima.
6. Terdapat responden yang mengalami *stress* belajar tinggi sebesar 22,60%, responden yang mengalami *stress* belajar sedang sebesar 54,10% dan responden yang mengalami *stress* belajar rendah sebesar 23,28%.

7. Terdapat responden yang mengalami prestasi belajar tinggi sebesar 13,01%, responden yang mengalami prestasi belajar sedang sebesar 75,34% dan responden yang mengalami prestasi belajar rendah sebesar 11,64%.

Saran:

1. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi atau kontribusi pemikiran bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama dibidang psikologi pendidikan yang terkait hubungannya dengan *stress* belajar dan prestasi belajar.
2. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan atau kontribusi bagi sekolah untuk meningkatkan hasil prestasi belajar siswa khususnya di kelas 4 & 5 *full day school* sekola dasar yaitu dengan cara memperhatikan metode pembelajaran yang akan digunakan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan pula penelitian ini dapat menjadi bahan referensi atau bahan masukan bagi peneliti yang berminat untuk meneliti dan mengkaji masalah yang sama di masa yang akan datang. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan pula agar dapat lebih mengungkap faktor-faktor lain yang berkaitan dengan variabel di dalam penelitian ini seperti variabel *stress* belajar dengan faktor-faktor lainnya yaitu aspek kognitif, aspek lingkungan sosial dan elemen sekolah.
4. Keterbatasan penelitian, penelitian ini masih dilakukan dalam skala kecil atau dalam 1 sekolah saja diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti dan mengkaji masalah yang sama agar dapat lebih meneliti dalam skala besar.

Daftar Pustaka

- Afni Rizky, Azizah. (2015). *"Problematika Pembelajaran System Full Day School Siswa Kelas 1 SDIT Al-Irsyad Tegal"*. Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Anwar, Qomari dan Syaiful Sagala. (2004). *Profesi Jabatan Kependidikan dan Guru Sebagai Upaya Menjamin Kualitas Pembelajaran*. Jakarta: Uhamka Press.
- Ayuwanty, Fitriani, Nandang Mulyana dan Moch. Zainuddin. (2018). Prestasi belajar anak dengan orang tua tunggal. *Jurnal Pekerjaan Sosial*. 1 (2): 148-157.
- Choerunnisa, Frisca. (2015). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Stress Akademik pada Siswa SMK*. Tesis Fakultas Psikologi dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Goliszek, Andrew. (2005). *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.
- Iksan, Mohammad. (2012). Dukungan sosial pada prestasi dan faktor penyebab kegagalan siswa SMP dan SMA. *Jurnal Psikoislamika*. 10 (1): 53-71.
- Kompasiana. *SekolahHarusnya Fun, BukanBeban*. <https://www.kompasiana.com/ibumercy/55eff90f8f7a613716985934/sekolah-harusnya-fun-bukan-beban?page=all>. (diakses tanggal 18 Maret 2019 pukul 24.00 WIB).
- Maryama, Hanna. (2015). *Pengaruh Character Strengths dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah Sambil Bekerja*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nabillah, Rhabi. (2013). *"Profil Stres Akademik Peserta Didik Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Keluarga dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling"*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Oktamiati, Hesi dan Yossie Susanti Eka Putri. (2013). *"Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah terhadap Sistem Full Day School di Sekolah Dasar Kab. Bogor"*. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok.

- Poerwandari, K. (1998). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Sosial*. Jakarta: LPSP3-UI.
- Pujiarti, Amin. (2013). "Hubungan antara Gaya Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Percobaan 4 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2012/2013". Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Risyidiani, Nisa. (2016). *Penerapan Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning (CTL) untuk Meningkatkan Rasa Peduli Lingkungan dan Hasil Belajar pada Materi Kerjasama di Lingkungan Rumah*. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasundan Bandung.
- Subchanayah, Reti Nur. (2016). "Pengaruh Stres Kerja terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Unnes yang Bekerja Paruh Waktu". Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Surya, Devi Julian. (2016). "Hubungan Kestabilan Emosi terhadap Stres Akademik pada Remaja di SMAN 4 Jakarta". Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Syah, Muhibbin. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Tua Lumban Gaol, Nasib. (2016). Teori stres stimulus, respons dan transaksional. *Buletin Psikologi*. 24 (1): 1-11.
- UC. *Belajar atau Dihajar*. <https://www.uc.ac.id/library/category/artikel/page/107/>. (diakses tanggal 18 Maret 2019 pukul 24.00 WIB).
- Usman, Nuni Uciaty. (2010). "Hubungan Stres dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Keperawatan di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Tahun 2010". Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Wartakota Tribunnews. *Siswa Cemas Full Day School Timbulkan Stres*. <http://wartakota.tribunnews.com/2016/08/10/siswa-cemas-full-day-school-timbulkan-stres?page=all>. (diakses tanggal 25 Maret 2019 pukul 24.00 WIB).
- Widyaswati, Ranita. (2010). "Efektivitas Brain Game dalam Menurunkan Stres pada Anak". Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wikipedia. *Pendidikan di Indonesia*. https://id.m.wikipedia.org/wiki/Pendidikan_di_Indonesia. (diakses tanggal 13 Maret 2019 pukul 24.00 WIB).