BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejalan dengan perubahan zaman, permasalahan dalam bidang pendidikan menjadi semakin dinamis. Oleh karena itu, untuk mencapai kesejahteraan lahir dan batin, diharapkan pendidikan dapat memberikan kontribusi yang signifikan. Selain itu, pendidikan juga diharapkan mampu menumbuhkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya peran sosial dalam kehidupan bermasyarakat, serta mengembangkan perilaku yang kreatif, produktif, efisien, dan dinamis.

Untuk meningkatkan manajemen pembelajaran, diterapkanlah sistem *full day school* sebagai alternatif. Pendekatan ini merupakan respon terhadap tuntutan orang tua yang ingin memberikan waktu yang lebih lama kepada anak-anak mereka di sekolah untuk mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi yaitu siswa belajar dari pagi hingga sore hari yang disebut sebagai *full day school*.¹ Permendikbud RI Nomor 23 Tahun 2017 Pasal 2 ayat 1 tentang Hari Sekolah yang berbunyi “Hari Sekolah dilaksanakan 8 (delapan) jam dalam 1 (satu) hari atau 40 (empat puluh) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu.”² Hal ini menunjukkan bahwa *full day school* bisa diterapkan di jenjang sekolah dari SD/ sederajat sampai SMA/ sederajat.

¹ Yuli Retno Hapsari and Imam Faizin, “Manajemen *Full Day School* dalam Peningkatan Karakter Religius Peserta Didik,” *Promis* 3, no. 2 (2022): 183. <https://doi.org/10.58410/promis.v3i2.562>.

² Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah.

Konsep *full day school* ini sejalan dengan pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik seperti yang ditegaskan dalam QS. Al-‘Ashr 103 : 1-2 yang berbunyi:³

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢)

Pada ayat pertama, Allah bersumpah dengan menyebut “demi masa (demi waktu). Waktu ini merujuk pada masa yang dilalui manusia di dunia, mengingatkan orang-orang beriman agar memanfaatkan waktu dengan baik. Lalu pada ayat kedua, Allah menegaskan bahwa “sungguh, manusia berada dalam kerugian”. Hal ini menunjukkan meskipun Allah telah memberikan waktu, tetapi banyak manusia yang tidak mengisinya dengan kegiatan yang bermanfaat.⁴ Oleh karena itu, pelaksanaan *full day school* dapat menjadi salah satu upaya untuk mengoptimalkan waktu belajar untuk siswa.

Secara umum, model *full day school* lebih menekankan pada sesi pembelajaran yang lebih lama daripada sekolah lain dan komunikasi yang lebih dalam antara guru dan siswa. Siswa yang mengikuti kelas sehari penuh memiliki kesempatan yang lebih besar untuk meningkatkan kinerja di bawah standar dan mendapatkan hasil yang diinginkan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

³ Kementerian Agama, Al-Qur’an dan Terjemah (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur’an, 2019).

⁴ Nurul Fadilah dan Hamidullah Mahmud, “Analisis Manajemen Waktu Dalam QS. Al-‘Ashr : Studi Komparasi Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar,” *MUSHAF JOURNAL : Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 4, no. 3 (2024): 521.

Sebagaimana dalam QS. An-Nahl 16 : 125 yang berbunyi:⁵

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِهِمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ
أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Ayat Al-Qur'an tersebut ialah ajakan Allah kepada semua manusia, baik laki-laki maupun perempuan, agar tidak menyia-nyiakan waktu dengan kegiatan yang tidak produktif. *Full day school* sebagai implementasi dari konsep pembelajaran yang berlangsung sepanjang hari. Berdasarkan ayat tersebut, sistem *full day school* memungkinkan siswa untuk terlibat dalam kegiatan belajar yang bermanfaat sepanjang hari, sehingga mereka tidak memiliki waktu kosong untuk terlibat dalam aktivitas yang tidak positif atau tidak bermanfaat.⁶

Secara keseluruhan, *full day school* dibentuk untuk menjawab beragam permasalahan orang-orang di masyarakat ingin anak-anak mereka mendapatkan pendidikan yang terbaik, baik dalam aspek akademis maupun non-akademis. Pembelajaran *full day school* dirancang fleksibel dan disesuaikan dengan kondisi siswa agar lebih menyenangkan dan mudah dipahami.⁷ Dalam implementasinya, *full day school* yang berfokus pada integrasi kemampuan kognitif, emosional, sosial, dan spiritual dianggap sebagai program terbaik karena mengoptimalkan waktu belajar siswa dan memaksimalkan seluruh potensinya. Namun, Abai dalam

⁵ Kementrian Agama, Al-Qur'an dan Terjemah (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, 2019).

⁶ Juli Amaliya Nasucha dkk., "Penerapan Full Day School dalam Membentuk Karakter Religius Siswa," *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam* 12, no. 1 (29 Juni 2022): 46, <https://doi.org/10.54180/elbanat.2022.12.1.35-51>.

⁷ M. Fatchurahman, "The correlation of full-day school on student academic stress," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 9, no. 3 (2021): 253, <https://doi.org/10.29210/154900>.

Heru berpendapat bahwa *full day school* dapat membuat stres berlebihan pada siswa akibat beban belajar. Situasi ini bahkan bisa menyebabkan siswa mengalami kelelahan fisik dan mental. Dalam kegiatan pendidikan, siswa sering kali menghadapi stres akibat ketidakmampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan program sekolah. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah dapat berkembang menjadi masalah psikologis dan kondisi fisik yang buruk. Salah satu jenis stres yang paling umum dirasakan oleh siswa adalah stres terkait dengan tuntutan akademik.⁸

Menurut Hamiyar dan Jahuar dalam Ni Putu Radha Maharani, pelaksanaan sistem *full day school* tidak hanya memperpanjang jam belajar. Namun, hal ini juga mengakibatkan penambahan bahan pelajaran di sekolah, sehingga siswa merasa perlu untuk selalu berada dalam kondisi aktif dan segar saat mengikuti setiap pelajaran, yang pada akhirnya dapat membuat mereka merasa tertekan dan terbebani dengan sistem tersebut. Selain itu, guru masih memberikan Pekerjaan Rumah (PR), sehingga waktu istirahat siswa di rumah berkurang. Dengan jam pembelajaran yang sudah penuh di sekolah ditambah tugas tambahan di rumah, siswa cenderung mengalami stres akademik.⁹

Sekolah yang menerapkan *full day* cenderung meningkatkan tingkat stres di antara siswa, baik dalam konteks pelajaran maupun dalam lingkungan sekolah. Hal ini terlihat dari gejala-gejala yang ditunjukkan individu, termasuk reaksi fisik, emosional, perilaku, dan proses berpikir, yang semuanya dapat mempengaruhi

⁸ Maulidiyah Junnatul Azizah Heru dkk., "Relationship Between the Application of a Full Day School System and Stress Levels in Junior High School," *Jurnal Ners* 14, no. 3 (2020): 374, <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.17217>.

⁹ Ni Putu Radha Maharani dkk., "Student's Stress Level in Following Full Day School," *Sarjana Keperawatan STIKes Wira Medika Bali*, 2021, 2–3.

tingkat stres belajar siswa. Karena itu, pembelajaran yang padat menyebabkan anak sulit untuk berkonsentrasi dan mengingat materi pelajaran, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kelelahan fisik. Selain itu, hal ini juga membuat anak cepat merasa bosan dan jenuh dalam proses belajar.¹⁰

Dalam konteks akademik, tekanan dan tuntutan yang timbul dari aktivitas belajar dikenal sebagai stres akademik. Stres ini telah menjadi masalah kompleks bagi siswa, yang disebabkan oleh berbagai tuntutan baik internal maupun eksternal. Menurut Lubis stres berlebihan yang dialami siswa akan berdampak pada pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilaku siswa di sekolah. Dampak secara kognitif atau pikiran, yaitu siswa mengalami kesulitan memusatkan perhatian pada pelajaran, sulit mengingat informasi, sulit memahami pelajaran, dan berpikir negatif tentang diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Siswa yang stres akan mengalami perasaan atau afeksi seperti cemas, sensitif, sedih, kemarahan, dan frustrasi. Siswa juga akan mengalami gejala fisik seperti muka memerah, pucat, lemah, tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku, dan berkeringat. Selain itu, stres memengaruhi perilaku siswa, seperti menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda tugas, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan yang berbahaya dan berlebihan.¹¹

Penelitian tentang pelaksanaan *full day school* dengan stres akademik siswa telah banyak dilakukan. Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Niken

¹⁰ Pitriani, Tati Nurhayati, dan Dwi Anita Alfiani, "Pengaruh Program Full Day School Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon," *Indonesian Journal Of Elementary Education* 5, no. 2 (2023): 10.

¹¹ Hairini Lubis and Kusmawaty Matara, "Stres Akademik Siswa Selama Sekolah Daring," *Journal Community Service Consortium* 3, no. 1 (Maret 15, 2023): 122, <https://doi.org/10.37715/consortium.v3i1.3664>.

Palupy menunjukkan tingkat stres yang dihadapi oleh siswa di SMA Batik 2 Surakarta setelah belajar *full day* dari seluruh responden, berjumlah 52 orang atau 57,8 % mengalami stres berat sementara hanya 7 orang atau 7,8 % yang mengalami stres akademik ringan.¹² Di samping itu, penelitian yang dilakukan oleh Istiqamah Ridhani menunjukkan bahwa stres akademik siswa SMAN 1 Ampek Angkek yang melaksanakan *full day school* masuk dalam kategori sedang hal ini mengindikasikan siswa SMAN 1 Ampek Angkek belum mampu mengontrol situasi penyebab munculnya stres akademik, kedua stres akademik siswa yang berhubungan dengan reaksi fisik masuk dalam kategori sedang, ketiga stres akademik siswa yang berhubungan dengan reaksi emosional masuk dalam kategori tinggi, keempat reaksi perilaku siswa terhadap stres akademik masuk dalam kategori tinggi.¹³

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yusnia Purwa Astuti menunjukkan bahwa pelaksanaan *full day school* di SMK Negeri 2 Kendari dinilai tinggi, dengan tingkat kejenuhan belajar siswa yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *full day school* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kejenuhan belajar siswa di sekolah tersebut.¹⁴

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Rezka Malinda menemukan hubungan yang kuat antara tingkat stres belajar dan prestasi akademik siswa. Hal

¹² Niken Palupy Palupy and Ida Nur Imamah, "Tingkat Stress Pada Siswa dalam Mengikuti Full Day School," *Journal Keperawatan* 2, no. 2 (2023): 163, <https://doi.org/10.58774/jourkep.v2i2.51>.

¹³ Istiqamah Ridhati dan Lisa Putriani, "Stres Akademik Siswa Full Day School di SMA N 1 Ampek Angkek," *ANWARUL* 4, no. 6 (9 November 2024): 917, <https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i6.4082>.

¹⁴ Yusnia Purwa Astuti, "The Effect Of Full Day School Implementation on Learning Boredom," *Jurnal Attending* 1, no. 3 (2022): 413.

ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres belajar, prestasi akademik siswa di sekolah *full day* di SD Kota Surabaya cenderung lebih rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres belajar, prestasi belajar siswa cenderung lebih tinggi di sekolah *full day* di SD Kota Surabaya tersebut.¹⁵

Sejalan dengan mereka, Penelitian yang dilakukan oleh Pitriani menunjukkan bahwa sekitar 31,3% siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Cirebon dalam program *full day school* dapat dikategorikan sebagai tidak baik. Artinya, sebagian besar siswa kelas 5 dalam program *full day school* belum mampu sepenuhnya mengadopsi program tersebut dalam kehidupan sehari-hari, meskipun program tersebut sudah diterapkan dengan baik di sekolah.¹⁶

Penelitian terdahulu pada umumnya cenderung lebih memusatkan pada konteks pelaksanaan *full day school* terhadap stres akademik pada jenjang Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Atas dan belum banyak penelitian secara khusus fokus pada konteks Sekolah Menengah Pertama apalagi pada Madrasah Tsanawiyah terutama di MTsN 2 Kota Banjarmasin.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di MTsN 2 Kota Banjarmasin yang telah menerapkan sistem *full day school* terdapat jam pembelajaran yang dimulai dari 07.30 WITA - 15.40 WITA yang menyebabkan beberapa siswa kadang tidak fokus saat pembelajaran. Maka dari itu, stres akademik

¹⁵ Rezka Malinda A.S, Nur Irmayanti, And Aironi Zuroida, "Hubungan Antara Stress Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa *Full Day School* di SD Al Kautsar Kota Surabaya," *Psikowipa (Psikologi Wijaya Putra)* 1, No. 1 (Juli 23, 2020): 1, <https://doi.org/10.38156/Psikowipa.V1i1.5>.

¹⁶ Pitriani, Nurhayati, dan Alfiani, "Pengaruh Program Full Day School Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon," 10.

pada siswa akan sangat mungkin terjadi di beberapa siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin.

Jadi berdasarkan permasalahan-permasalahan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelaksanaan *Full Day School* Terhadap Stres Akademik Siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin”.

B. Definisi Operasional

Berikut merupakan definisi operasional dari setiap variabel penelitian yang dapat dijelaskan:

1. *Full day school*

Lidus Yardi dalam Zafar mengungkapkan program *full day school* adalah proses pembelajaran sehari penuh di sekolah yang dilaksanakan oleh pihak sekolah. Sekolah memadukan pembelajaran intensif dengan memberi siswa tambahan waktu khusus untuk memperdalam materi pelajaran selama 5 hari dari hari senin sampai hari jumat, sedangkan hari sabtu diberi waktu untuk libur.¹⁷ *Full day school* dalam penelitian ini mengacu pada Baharuddin yang menjelaskan ada 3 faktor *full day school*. Faktor yang diteliti yaitu kurikulum, sarana prasarana dan sumber daya manusia.

2. Stres Akademik

Stres akademik adalah ketegangan akibat pandangan subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini dapat menimbulkan respon yang dirasakan oleh siswa berupa reaksi fisik, perilaku, mental, dan emosional yang tidak

¹⁷ Miftah Afifah Zafar dan Armida S, “Efektivitas Penerapan Full Day School di Sekolah Menengah,” *Jurnal Ecogen* 3, no. 3 (29 September 2020): 454–455, <https://doi.org/10.24036/jmpe.v3i3.9997>.

menyenangkan yang berkembang karena tuntutan sekolah atau akademik.¹⁸ Stres akademik dalam penelitian ini mengacu pada teori Sarafino dan Smith yang menjelaskan ada 4 aspek stres akademik. Aspek yang diteliti yaitu biologis, kognitif psikososial, psikososial emosional, dan perilaku psikososial. Adapun stres akademik dalam penelitian ini yaitu stres akademik siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana tingkat stres akademik siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin?
2. Apakah terdapat pengaruh pelaksanaan *full day school* terhadap stres akademik siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin.
2. Untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan *full day school* terhadap stres akademik siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin.

¹⁸ Wa Ode Husniah dan Muhammad Iqbal Fauzi, "Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 439.

E. Signifikansi Penelitian

Manfaat pada penelitian terdapat dua bagian yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana stres akademik siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin yang menerapkan *full day school*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi pembaca mengenai pengaruh pelaksanaan *full day school* terhadap stres akademik siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih baik lagi.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Peneliti berusaha untuk melihat berbagai literatur dan penelitian terdahulu yang masih berkaitan dengan topik yang dibahas dalam penelitian saat ini, serta yang diperlukan untuk mencegah plagiarisme dan duplikasi karya orang lain dalam penelitian. Hal ini dilakukan bukan hanya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang subjek, tetapi juga untuk mencegah adanya plagiarisme atau duplikasi dari karya orang lain dalam penelitian mereka. Dengan demikian, penelusuran literatur yang relevan dari penelitian terdahulu menjadi sangat penting untuk mematuhi etika penelitian ilmiah. Fokus utama adalah pada pengembangan konsep penelitian, posisi penelitian tersebut, dan teori yang mendukungnya. Berikut ini adalah temuan penelitian yang berkaitan dengan penelitian peneliti sendiri:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Niken Palupy pada tahun 2023 mengenai stres akademik siswa SMA Batik 2 Surakarta, penelitian ini menjelaskan bahwa anak dengan sistem *full day* tingkat stresnya lebih tinggi daripada anak dengan sistem *half day school* hal ini dikarenakan waktu belajar anak disekolah sampai pukul 15.30. penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan metodologi deskriptif. Terdapat 96 responden dalam sampel. Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) digunakan sebagai alat penelitian. menggunakan uji univariat untuk analisis data. Hasilnya, 47 (52,2%) dari kategori siswa adalah perempuan, dan 52 (50,8%) dari responden menggambarkan tingkat stres mereka setelah satu hari penuh di sekolah sebagai kategori berat, sementara 7 responden (7,8%) menjelaskan tingkat stres ringan. Menurut temuan penelitian, 52 orang, atau 57,8% dari total responden dengan kategori stress berat, kesimpulan penelitian ini gambaran tingkat stress pada siswa dalam mengikuti *full day school* di SMA Batik 2 Surakarta tergolong tinggi.¹⁹

Terdapat persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan Palupy dan Imamah yaitu sama-sama meneliti variabel pengaruh *full day school* terhadap stres akademik siswa, adapun perbedaannya penelitian Palupy dan Imamah meneliti pada siswa tingkat Sekolah Menengah Atas.

Kedua, penelitian Istiqamah Ridhati pada tahun 2024 untuk mendeskripsikan stres akademik siswa *full day school* di sekolah menengah atas dilihat dari respon fisik, respon emosi dan respon perilaku. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan

¹⁹ Palupy dan Nur Imamah, "Tingkat Stress Pada Siswa Dalam Mengikuti Full Day School," 160–161.

di SMAN 1 Ampek Angkek, dengan jumlah populasi sebanyak 680 siswa dan sampel sebanyak 282 siswa. Data diperoleh dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa kuesioner kepada siswa. Setelah diolah untuk menentukan persentase, temuan penelitian dikelompokkan berdasarkan tingkat stres akademik. Jadi berdasarkan statistik, 43% siswa SMAN 1 Ampek Angkek dilaporkan memiliki tingkat stres akademik sedang.²⁰

Terdapat persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan Ridhati dan Putriani yaitu sama-sama meneliti stres akademik siswa dan *full day school*, sedangkan perbedaannya penelitian oleh Ridhati dan Putriani menggunakan subjek siswa jenjang SMA dan pemilihan sampel menggunakan teknik *proportional Random Sampling*.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Yusnia Purwa Astuti pada tahun 2022 bertujuan untuk mengevaluasi efek pelaksanaan *full day school* terhadap tingkat kejenuhan belajar di SMK Negeri 2 Kendari. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi yang diteliti adalah siswa kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMKN 2 Kendari, dengan total 66 siswa. Sampel penelitian diambil dengan teknik total sampling, sehingga semua siswa tersebut ikut serta dalam penelitian. Data dikumpulkan melalui angket. Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif untuk menilai tingkat pelaksanaan *full day school* dan tingkat kejenuhan belajar siswa. Selain itu, analisis inferensial dilakukan dengan uji regresi linear sederhana menggunakan perangkat lunak SPSS Versi 20.

²⁰ Ridhati dan Putriani, "Stres Akademik Siswa Full Day School di SMAN 1 Ampek Angkek," 917.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa implementasi *full day school* di SMK Negeri 2 Kendari dinilai tinggi, sedangkan tingkat kejenuhan belajar siswa dinilai rendah. Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pelaksanaan *full day school* terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa.²¹

Terdapat persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan Astuti yaitu sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu *full day school*, adapun perbedaannya pada variabel terikat yaitu kejenuhan belajar sedangkan peneliti menggunakan stres akademik sebagai variabel terikat, dan subjek penelitian oleh Astuti adalah siswa pada Sekolah Menengah Kejuruan.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Rezka Malinda A.S, Nur Irmayanti, dan Aironi Zuroida pada tahun 2020 penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara prestasi belajar *full day school* dan stres belajar di sekolah dasar di Surabaya. Dalam konteks ini, stres belajar mengacu pada tekanan yang dialami siswa karena tugas akademis dan tanggung jawab terkait sekolah lainnya, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Terdapat 60 siswa perempuan dan 86 siswa laki-laki di antara 146 siswa kelas empat dan lima yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Kuesioner stres belajar yang terdiri dari 30 pertanyaan dan data rapor PAS (Penilaian Akhir Semester) selama satu tahun digunakan untuk mendapatkan data. Dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 21, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik korelasi *product moment Pearson*. Stres belajar dan prestasi belajar terbukti berkorelasi positif secara signifikan dalam analisis, dengan koefisien korelasi

²¹ Astuti, "The Effect of Full Day School Implementation On Learning Boredom," 413.

sebesar 0,163 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,488. Dengan kata lain, prestasi belajar siswa *full day* di sekolah dasar Kota Surabaya menurun seiring dengan meningkatnya tingkat stres belajar. Sebaliknya, pada penelitian ini, prestasi belajar cenderung semakin tinggi dengan semakin rendahnya tingkat stres belajar.²²

Terdapat persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan Rezka dkk yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif, perbedaannya penelitian yang dilakukan oleh Rezka dkk menggunakan teknik *purposive sampling* sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Pitriani pada tahun 2022, 13 siswa perempuan dan 13 siswa laki-laki merupakan populasi dari 26 peserta dalam penelitian kuantitatif ini. Dengan menggunakan pendekatan sampel jenuh, sampel diambil. Program *full day school* dan tingkat stres siswa adalah variabel yang diteliti dalam penelitian *ex-post facto* ini. Data dikumpulkan melalui survei tertutup. Dengan persentase 31,3%, hasil penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan *full day school* untuk kelas 5 dianggap kurang berhasil. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa kelas 5 dalam program *full day school* mengalami kesulitan dalam menerima dan beradaptasi dengan program tersebut dalam kehidupan sehari-hari, meskipun program tersebut sudah diterapkan dengan baik di sekolah. Berdasarkan hasil angket mengenai tingkat stres siswa kelas 5 di MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon, ditemukan bahwa tingkat stres akademik dikategorikan tinggi, mencapai persentase 76,1%. Ini

²² Rezka Malinda A.S, Nur Irmayanti, dan Aironi Zuroida, "Hubungan Antara Stress Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa *Full Day School* di SD Al Kautsar Kota Surabaya," 1.

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 5 mengalami tingkat stres yang sangat tinggi. Hal ini disebabkan oleh pembelajaran yang intensif dan kurangnya waktu istirahat siang, yang mengakibatkan sulitnya fokus dan konsentrasi siswa, serta adanya kelelahan fisik, rasa bosan, dan kejenuhan dalam belajar, sehingga menyebabkan tingkat stres akademik yang tinggi.²³

Terdapat persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan Pitriani yaitu pada variabel bebas yaitu pelaksanaan *full day school*, adapun perbedaannya pada tingkat subjek penelitian yaitu penelitian oleh Pitriani pada siswa kelas 5 SD.

G. Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah pernyataan yang signifikan dalam konteks penelitian. Merupakan dugaan sementara terkait dengan masalah penelitian yang masih perlu dikonfirmasi melalui pengumpulan data. Hipotesis dari penelitian ini adalah bahwa pelaksanaan *full day school* mempengaruhi stres akademik siswa. Dengan demikian, rumusan hipotesis berikut ini dapat dibuat berdasarkan anggapan dasar di atas.

H₀: Tidak ada pengaruh antara pelaksanaan *full day school* dengan stres akademik siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin.

H_a : Terdapat pengaruh antara pelaksanaan *full day school* dengan stres akademik siswa di MTsN 2 Kota Banjarmasin.

²³ Pitriani, Nurhayati, dan Alfiani, "Pengaruh Program Full Day School Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon," 10.

H. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan, berisi tentang latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, asumsi dasar dan, hipotesis, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian teori dan kerangka pikir, berisikan tentang teori-teori yang relevan dengan pelaksanaan *full day school* (X) dan stres akademik siswa (Y).

BAB III Merupakan Metode Penelitian, yang berisi Jenis dan Pendekatan Penelitian, Lokasi Penelitian, Populasi dan Sampel, Data dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Instrumen Penelitian, Teknik Analisis Data, Teknik Validitas dan Reliabilitas.

BAB IV Hasil penelitian dan Pembahasan, yang meliputi gambaran umum lokasi penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V Penutup, meliputi kesimpulan seluruh penelitian dan saran konstruktif berkaitan dengan penelitian.²⁴

²⁴ Hamdan, dkk, "Pedoman Karya Tulis Ilmiah Makalah, Artikel Jurnal, Proposal Skripsi, Skripsi" (Banjarmasin: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2022).