

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang *Fullday School*

1. Pengertian *Fullday School*

Sebagaimana yang kita ketahui di berbagai media massa yang seringkali memuat pemberitaan tentang berbagai penyimpangan yang banyak dilakukan remaja sekarang. Hal ini lah yang memotivasi para orangtua untuk mencari sekolah formal sekaligus mampu memberikan kegiatan-kegiatan positif (informal) pada anak mereka.

Keunggulan sebuah sekolah ditentukan oleh manajemen sekolah tersebut. Salah satu indikasi bahwa pendidikan di suatu sekolah sukses adalah apa yang berikan kepada murid sesuai dengan kebutuhan siswa dan sejalan dengan yang dikehendaki masyarakat atau para orang tua murid. Jika memperbincangkan dunia pendidikan saat ini, pasti tidak terlepas dengan istilah *fullday school*. *Fullday school* adalah sekolah yang dirancang sedemikian rupa layaknya sekolah formula, juga di desain mampu memberikan harapan pasti terhadap masyarakat. Misalnya, nilai plus yang belum diberikan saat pelajaran formal berlangsung, antara lain latihan belajar kelompok, latihan berjama'ah shalat wajib maupun sunnah dhuha, latihan

membaca do'a bersama, dan lain sebagainya. Sehingga sistem *fullday school* merupakan salah satu bentuk model pendidikan yang sangat mendukung untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

Dengan mengikuti *fullday school*, orangtua dapat mencegah dan menetralsir kemungkinan dari kegiatan-kegiatan anak yang menjurus pada kegiatan yang negatif. Banyak alasan mengapa *fullday school* menjadi pilihan, antara lain:

- a. Meningkatnya jumlah orangtua tunggal dan banyaknya aktifitas orangtua yang kurang memberikan perhatian pada anaknya, terutama yang berhubungan dengan aktifitas anak setelah pulang sekolah.
- b. Perubahan sosial budaya yang terjadi di masyarakat, dari masyarakat agraris menuju ke masyarakat industri. Perubahan tersebut jelas berpengaruh pada pola pikir dan cara pandang masyarakat.
- c. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi begitu cepat sehingga jika tidak dicermati, maka kita akan menjadi korban, terutama korban teknologi komunikasi.

Dari kondisi seperti itu, akhirnya para praktisi pendidikan berpikir keras untuk merumuskan suatu paradigma baru dalam dunia pendidikan. Untuk memaksimalkan waktu luang anak-anak agar lebih berguna, maka

diterapkan sistem *fullday school* dengan tujuan: membentuk akhlak dan akidah dalam menanamkan nilai-nilai positif serta memberikan dasar yang kuat dalam belajar di segala aspek.

Kata *fullday school* berasal dari bahasa Inggris⁸. *Full* artinya penuh, *day* artinya hari, sedang *school* artinya sekolah. Jadi, pengertian *fullday school* adalah sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45 – 15.00 dengan durasi istirahat setiap dua jam sekali. Dengan demikian, sekolah dapat mengatur jadwal pelajaran dengan leluasa, disesuaikan dengan bobot mata pelajaran dan ditambah dengan pendalaman materi. Hal yang diutamakan dalam *full day school* adalah pengaturan jadwal mata pelajaran dan pendalaman.⁹

Dimulainya sekolah sejak pagi hari sampai sore hari, sekolah lebih leluasa mengatur jam pelajaran yang mana disesuaikan dengan bobot pembelajaran dan ditambah dengan model – model pendalamannya. Sedangkan waktunya digunakan untuk program – program pembelajaran yang bernuansa informal, tidak kaku, menyenangkan bagi siswa dan membutuhkan kreatifitas dan inovasi seorang guru. Dalam hal ini, Syukur yang berpatokan dalam hal penelitian mengatakan “ bahwa waktu belajar yang efektif pada

⁸ Echols, Jhon M. & Hassan Shadily. *Kmaus Inggris Indonesia*, (Jakarta : Gramedia, 1980)

⁹ Hasan, Nor, *Fullday School (Model Alternatif Pembelajaran Bahasa Asing)*, (Jurnal Pendidikan. Tadris. Vol 1. No 1. 2006), h.112

anak itu hanya tiga sampai empat jam sehari (dalam suasana formal) dan tujuh sampai delapan jam sehari (dalam suasana informal)¹⁰.

Beberapa nilai plus sekolah berbasis formal dan informal, yaitu :

- a. Pertama, anak mendapat pendidikan umum antisipasi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan.
- b. Kedua, anak memperoleh pendidikan keislaman secara layak dan proporsional.¹¹
- c. Ketiga, anak mendapatkan pendidikan kepribadian yang bersifat antisipatif terhadap perkembangan social budaya yang ditandai dengan derasnya arus informasi dan globalisasi yang membutuhkan nilai saring.
- d. Keempat, potensi anak tersalurkan melalui kegiatan – kegiatan ekstrakurikuler.
- e. Kelima, perkembangan bakat, minat, dan kecerdasan anak terantisipasi sejak dini melalui pantauan program bimbingan dan konseling.

¹⁰ Basuki, Syukur. *Full Day School harus Proporsional Sesuai dengan jenis waktu dan jenjang sekolah* dalam Baharudin. *Pendidikan dan Psikologi perkembangan*, (Jogjakarta: Ar-Ruuz Media. 2009), h.221 - 222

¹¹ Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*, (Jogjakarta: Ar-Ruuz Media, 2009), cet.Ke-3, h.225

Pelajaran yang dianggap sulit dalam sistem *fullday school* diletakkan pada awal masuk sekolah dan pelajaran yang lebih mudah diletakkan pada sore hari, karena pada pagi hari siswa masih segar dan bersemangat, dengan demikian pelajaran yang dianggap sulit siswa akan tetap mudah dicerna karena otak masih dalam keadaan segar, namun jika mata pelajaran yang sulit tersebut diletakkan pada sore hari siswa akan menjadi beban dan tidak bersemangat lagi karena sudah beraktifitas seharian, hal tersebut akan berpengaruh pada kondisi fisik dan psikis siswa, karena itulah dalam sekolah yang menggunakan sistem *fullday school* menerapkan jam istirahat dua kali dalam sehari.

Adanya penerapan sistem *fullday school* ini lamanya waktu pembelajaran tersebut tidak akan menjadi beban, karena sebagian waktunya digunakan untuk waktu – waktu informal. Dan pada sistem ini banyak pola dan metode dalam proses belajar dan mengajarnya, sistem pembelajarannya tidak *top down* atau monologis karena dengan metode seperti ini, maka yang terjadi guru mengajar dan murid diajar, guru mengetahui segalanya dan murid tidak mengetahui segalanya dan murid tidak mengetahui apa – apa, guru membacakan dan murid mendengarkan, atau konsep seperti itu menurut Paulo Freire adalah *Banking Concept Education*, guru sebagai subyek dan murid sebagai obyek belaka.

2. Tujuan *Full Day School*

Kenakalan remaja semakin hari semakin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari pemberitaan di media massa yang tidak jarang memuat berbagai penyimpangan – penyimpangan yang dilakukan oleh kaum pelajar, seperti adanya seks bebas, minum – minuman keras, konsumsi obat – obat terlarang dan sebagainya. Hal ini karena tidak adanya control dari guru terutama dari orang tua, dan hal ini di sebabkan karena banyaknya waktu luang sepulang sekolah, dan waktu luang itu digunakan untuk hal – hal yang kurang bermanfaat.¹²

Ada tiga alasan yang melandasi lahirnya sistem pembelajaran *fullday school*.

Pertama adalah mengurangi pengaruh negatif dari luar pada anak usia sekolah. Banyak masalah serius pada anak – anak karena terpengaruh dari lingkungan di luar sekolah dan rumah. Dan kebanyakan lingkungan dari luar tersebut membawa pengaruh yang negative bagi anak – anak. Oleh karena itu,

¹² Muhaimin, *Paradigma Pendidikan Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), h.168-170

maka perlu diimplementasikan *fullday school* guna meminimalkan pengaruh negatif pada anak, termasuk televisi dan media elektronik lainnya.¹³

Kedua , dengan diimplikasikan sistem pembelajaran *fullday school*, maka rentang waktu belajar di sekolah relatif lama sehingga memaksa siswa belajar mulai pagi hingga sore hari, sehingga waktu belajar di sekolah lebih efektif dan efisien. Dengan sistem pembelajaran *fullday school* ini, maka anak – anak tidak hanya diajarkan dengan ilmu pengetahuan saja, akan tetapi mereka juga dididik dengan ilmu agama sehingga ada keseimbangan antara IPTEK dan IMTAQ sebagai bekal hidupnya kelak.

Ketiga, dengan diterapkannya sistem pembelajaran *fullday school*, maka sangat membantu orang tua siswa terutama yang sibuk bekerja. Karena dengan sistem pembelajaran *fullday school* ini maka anak – anak harus belajar mulai pagi hingga sore hari sehingga orang tua tidak lagi direpotkan dengan urusan mengasuh anak, mengawasi, dan lain sebagainya. Orang tua tidak akan merasa khawatir anaknya terkena pengaruh negatif, karena anaknya akan seharian berada disekolah yang artinya sebagian besar waktunya dimanfaatkan untuk belajar.

Untuk memaksimalkan waktu luang anak – anak agar lebih berguna, maka diterapkanlah sistem *fullday school* dengan tujuan :

¹³ Tritonegoro, Sutratinah, *Anak Super Normal dan Program Pendidikannya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1989), h.23

- a. Membentuk akhlak dan akidah dalam menanamkan nilai – nilai yang positif.¹⁴
- b. Mengembalikan manusia pada fitrahnya sebagai *khalifah fil ard* dan sebagai hamba Allah, serta
- c. Memberikan dasar yang kuat dalam belajar di segala aspek.

Kurikulum program *fullday school* didesain untuk menjangkau masing – masing bagian dari perkembangan anak. Konsep pengembangan dan inovasi sistem pembelajarannya adalah dengan mengembangkan kreativitas yang mencakup integritas dan kondisi kognitif, afektif dan psikomotorik. Tujuan utama pendidikan dalam peningkatan mutu adalah melahirkan manusia yang mampu melakukan hal – hal baru, tidak sekedar mengulang apa yang dilakukan generasi sebelumnya sehingga bisa menjadi manusia kreatif, penemu dan penjelajah. Selain untuk membentuk jiwa yang mampu bersikap kritis. Juga untuk membuktikan dan tidak menerima begitu saja apa yang telah diajarkan.

¹⁴ *Op. Cit.*, Basuki, Syukur. *Full Day School harus Proporsional Sesuai dengan jenis waktu dan jenjang sekolah* dalam Baharudin. *Pendidikan dan Psikologi perkembangan*, (Jogjakarta: Ar-Ruuz Media. 2009), h.224

3. Faktor Penunjang dan Penghambat *FullDay School*

a. Faktor Penunjang *FullDay School*

Setiap sistem pembelajaran tentu memiliki kelebihan (faktor penunjang) dan kelemahan (faktor penghambat) dalam penerapannya, tak terkecuali sistem *fullday school*. Adapun faktor penunjang dari pelaksanaan sistem ini adalah setiap sekolah memiliki tujuan yang ingin dicapai, tentunya pada tingkat kelembagaan. Untuk menuju kearah tersebut, diperlukan berbagai kelengkapan dalam berbagai bentuk dan jenisnya. Salah satunya adalah sistem yang akan digunakan di dalam sebuah lembaga tersebut. Apabila kita sudah memilih sistem dengan baik, maka semuanya dapat diberdayakan menurut fungsi masing – masing kelengkapan sekolah.¹⁵

Diantara faktor-faktor pendukung itu diantaranya adalah kurikulum. Pada dasarnya kurikulum merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Kesuksesan suatu pendidikan dapat dilihat dari kurikulum yang digunakan oleh sekolah. Faktor pendukung berikutnya adalah manajemen pendidikan. Manajemen sangat penting dalam suatu organisasi. Tanpa manajemen yang baik, maka sesuatu yang akan kita gapai tidak akan pernah tercapai dengan baik karena kelembagaan akan berjalan dengan baik, jika dikelola dengan baik.

¹⁵ *Op. Cit*, Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi perkembangan*, (Jogjakarta:Ar-Ruuz Media,2009),h.227

Faktor pendukung yang ketiga adalah sarana dan prasarana. Sarana pembelajaran merupakan sesuatu yang secara tidak langsung berhubungan dengan proses belajar setiap hari tetapi mempengaruhi kondisi belajar. Prasarana sangat berkaitan dengan materi yang dibahas dan alat yang digunakan. Sekolah yang menerapkan *full day school*, diharapkan mampu memenuhi sarana penunjang kegiatan pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan siswa.¹⁶

Faktor pendukung yang terakhir dan yang paling penting dalam pendidikan dalam SDM. Dalam penerapan *fullday school*, guru dituntut untuk selalu memperkaya pengetahuan dan keterampilan serta harus memperkaya diri dengan metode-metode pembelajaran yang sekiranya tidak membuat siswa bosan karena *fullday school* adalah sekolah yang menuntut siswanya seharian penuh berada di sekolah.

Faktor lain yang signifikan untuk diperhatikan adalah masalah pendanaan. Dana memainkan peran dalam pendidikan. Keuangan merupakan masalah yang cukup mendasar di sekolah karena dana secara tidak langsung mempengaruhi kualitas sekolah terutama yang berkaitan dengan sarana dan prasarana serta sumber belajar yang lain.¹⁷

¹⁶ *Ibid.*,h.228

¹⁷ *Ibid.*,h.231

b. Faktor Penghambat *FullDay School*

Faktor penghambat merupakan hal yang niscaya dalam proses pendidikan, tidak terkecuali pada penerapan *fullday school*. Faktor yang menghambat penerapan sistem *fullday school* diantaranya :

Pertama, keterbatasan sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana merupakan bagian dari pendidikan yang vital untuk menunjang keberhasilan pendidikan. Oleh karena itu perlu adanya pengelolaan sarana dan prasarana yang baik untuk dapat dapat mewujudkan keberhasilan pendidikan. Banyak hambatan yang dihadapi sekolah dalam meningkatkan mutunya karena keterbatasan sarana dan prasarananya. Keterbatasan sarana dan prasarana dapat menghambat kemajuan sekolah.

Kedua, guru yang tidak profesional. Guru merupakan bagian penting dalam proses belajar mengajar. Keberlangsungan kegiatan belajar mengajar sangat dipengaruhi oleh profesionalitas guru. Akan tetapi pada kenyataannya guru menghadapi dua yang dapat menurunkan profesionalitas guru. Pertama, berkaitan dengan faktor dari dalam diri guru, meliputi pengetahuan, keterampilan, disiplin, upaya pribadi, dan kerukunan kerja. Kedua berkaitan dengan faktor dari luar yaitu berkaitan dengan pekerjaan, meliputi manajemen dan cara kerja yang baik, penghematan biaya dan ketepatan waktu. Kedua faktor tersebut dapat menjadi hambatan bagi pengembangan sekolah.

4. Penerapan Konsep Pembelajaran *fullDay School*

Fullday School menerapkan suatu konsep dasar “Integrated-Activity” dan “Integrated-Curriculum”. Hal inilah yang membedakan dengan sekolah pada umumnya. Dalam *fullday school* semua program dan kegiatan siswa di sekolah, baik belajar, bermain, beribadah dikemas dalam sebuah sistem pendidikan. Titik tekan pada *fullday school* adalah siswa selalu berprestasi belajar dalam proses pembelajaran yang berkualitas yakni diharapkan akan terjadi perubahan positif dari setiap individu siswa sebagai hasil dari proses dan aktivitas dalam belajar.

Penerapan *fullday school* salah satu inovasi baru dalam sistem pembelajaran. Konsep pengembangan dan inovasi ini adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan karena mutu pendidikan di Indonesia sekarang ini dipertanyakan. Maka, berbagai cara dan metode dikembangkan. Penerapan *fullday school* ini juga untuk mengembangkan kreativitas yang mencakup integrasi tiga ranah, yaitu :

a. Prestasi yang bersifat kognitif

Adapun prestasi yang bersifat kognitif seperti kemampuan siswa dalam mengingat, memahami, menerapkan, mengamati, menganalisa, membuat analisa dan lain sebagainya. Konkritnya, siswa dapat menyebutkan dan menguraikan pelajaran minggu lalu, berarti siswa tersebut sudah dapat dianggap memiliki prestasi yang bersifat kognitif.

b. Prestasi yang bersifat afektif

Siswa dapat dianggap memiliki prestasi yang bersifat afektif, jika ia sudah bisa bersikap untuk menghargai, serta dapat menerima dan menolak terhadap suatu pernyataan dan permasalahan yang sedang mereka hadapi.

c. Prestasi yang bersifat psikomotorik

Yang termasuk prestasi yang bersifat psikomotorik yaitu kecakapan eksperimen verbal dan nonverbal, keterampilan bertindak dan gerak. Misalnya seorang siswa menerima pelajaran tentang adab sopan santun kepada orang lain, khususnya kepada orang tuanya, maka si anak sudah dianggap mampu mengaplikasikannya dalam kehidupannya.

Dalam sistem ini, diterapkan format *game* (permainan), dengan tujuan agar proses belajar mengajar penuh dengan kegembiraan, penuh dengan permainan – permainan yang menarik bagi siswa untuk belajar.

Walaupun berlangsung selama sehari penuh, hal ini sesuai dengan teori Bloom dan Yacom, yang menyatakan bahwa metode *game* (bermain) dalam pembelajaran salah satunya adalah dengan menggunakan kegembiraan dalam mengajarkan dan mendorong tercapainya tujuan – tujuan intruksional. Hal senada juga disampaikan oleh Meier, bahwa permainan belajar jika dimanfaatkan dengan bijaksana dapat menyingkirkan keseriusan yang menghambat dan menghilangkan stress dalam lingkungan belajar. Semua tehnik permainan bukanlah tujuan, melainkan sekedar rencana untuk

mencapai tujuan, yaitu untuk meningkatkan kualitas / mutu pembelajaran yang pada akhirnya meningkatkan mutu pendidikan.

Oleh karena itu, peningkatan permainan dalam pembelajaran perlu diperhatikan dengan cermat. Terkait dengan penciptaan lingkungan yang menyenangkan, sistem *fullday school* mewajibkan aktifitas akademiknya berada di sekolah dan mengikuti semua kegiatan akademik mulai dari pagi sampai sore hari. Kegiatan seperti mengerjakan tugas sekolah (PR), dalam sistem *fullday school* dilakukan disekolah dengan bimbingan guru yang bertugas. Dengan demikian, siswa akan mendapat banyak keuntungan secara akademis dibandingkan dengan anak – anak *halfday school* karena siswa yang biasa tidak mengikuti *fullday school* sepulang dari sekolah digunakan untuk hal – hal yang kurang bermanfaat.

Dari sistem pembelajaran inilah akan menghasilkan sejumlah siswa dan lulusan yang telah meningkat pengetahuan dan keterampilannya dan berubah sikapnya menjadi lebih baik.

Adapun proses inti sistem pembelajaran *fullday school* antara lain:

- a. Proses pembelajaran yang berlangsung secara aktif, kreatif, tranformatif sekaligus intensif.
- b. Sistem persekolahan dan pola *fullday school* mengindikasikan proses pembelajaran yang aktif dalam artian mengoptimalisasikan seluruh potensi untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal baik dalam

pemanfaatan sarana dan prasarana di lembaga dan mewujudkan proses pembelajaran yang kondusif demi pengembangan potensi siswa yang seimbang.

- c. Proses pembelajaran yang dilakukan selama aktif sehari penuh tidak memforsir siswa pada pengkajian, penelaahan yang terlalu menjenuhkan. Akan tetapi, yang difokuskan adalah sistem relaksasinya yang santai dan lepas dari jadwal yang membosankan.

Dengan demikian, konsep *fullday school* merupakan modernisasi bahkan sistematis atau modifikasi dari tradisi pesantren, yang dalam batas tertentu pesantren kurang menyadari substansi pola kependidikan yang diaplikasikannya karena sudah menjadi sebuah tradisi yang melekat secara inhern dalam proses transformasi keilmuannya. Karenanya, *fullday school* dalam aplikasinya bisa saja tetap mempertahankan format tradisi pesantren, namun tradisi yang telah tersadarkan akan substansinya.¹⁸

Dengan sistem ini diharapkan anak didik memiliki produktifitas yang tinggi sehingga mampu meminimalisir hal-hal negatif yang dimungkinkan dilakukan oleh anak sebagai dampak dari pergaulannya dengan lingkungannya.

¹⁸ Azizy, Qadri, *Islam dan Permasalahan Sosial: Mencari Jalan Keluar* (Yogyakarta;LkiS,2000), h.105

5. Keunggulan dan Kelemahan Penerapan *Fullday School*

a. Keunggulan Penerapan *Fullday School*

Fullday school sebagai sebuah konsep yang inovatif yang lahir dari keprihatinan sistem persekolahan konvensional, mempunyai sisi – sisi keunggulan antara lain sebagai berikut :

Pertama, sistem *fullday school* lebih memungkinkan terwujudnya pendidikan utuh. Meliputi tiga bidang, yakni kognitif, afektif dan psikomotorik. Pada lembaga pendidikan konvensional, sering di kecewakan karena hanya mampu membentuk segi kognitif, namun sangat lemah pada segi afektif dan psikomotoriknya. Melalui sistem asrama dan sistem *fullday school*, tendensi kearah penguatan pada sisi kognitif saja dapat lebih dihindarkan, dalam arti aspek afektif siswa dapat lebih diarahkan. Demikian juga aspek psikomotoriknya. Dalam konteks demikian inilah sistem pendidikan yang selama ini diterapkan di pesantren menemukan titik signifikansinya.

Kedua, sistem *fullday school* lebih memungkinkan terwujudnya intensifikasi dan efektifitas proses edukasi. *Fullday school* dengan pola asrama yang tersentralisir dan sistem pengawasan 24 jam sangat memungkinkan bagi terwujudnya intensifikasin proses pendidikan dalam arti siswa lebih mudah diarahkan dan dibentuk sesuai dengan misi dan orientasi

lembaga yang bersangkutan, sebab aktivitas siswa lebih mudah terpantau karena sejak awal sudah diarahkan.

Ketiga, dalam sistem *fullday school* ini Orang tua tidak akan takut anak akan terkena pengaruh negatif karena untuk masuk ke sekolah tersebut biasanya dilakukan tes (segala macam tes) untuk menyaring anak-anak dengan kriteria khusus (IQ yang memadai, kepribadian yang baik dan motivasi belajar yang tinggi).

Keempat, Jelas dalam pemaparan konsep *fullday school* diatas, bahwa kuantitas waktu sekolah *fullday* ini lebih panjang dari pada sekolah biasa (*half day school*).

b. Kelemahan Penerapan *Fullday School*

Namun demikian sistem *fullday school* tidak terlepas dari kelemahan atau kekurangan, misalnya :

Pertama, sistem *fullday school* acapkali menimbulkan rasa bosan pada siswa. Ketika anak merasa jenuh, apalagi jika bermasalah dengan guru, mereka akan stress, dan jika mengalami kelelahan fisik, mereka bisa sakit. Guru pun bisa mengalami kelelahan, sehingga mengalami kesulitan mengembangkan diri. Sistem pembelajaran *fullday school* ini membutuhkan kesiapan fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus. Jadwal kegiatan pembelajaran yang padat dan penerapan sanksi yang konsisten, dalam batas

tertentu akan menyebabkan siswa menjadi jenuh. Namun demikian, bagi mereka yang telah siap, hal tersebut bukan suatu masalah, tetapi justru akan mendatangkan measyikan tersendiri. Oleh karenanya, kejelian dan improvisasi pengelolaan dalam hal ini sangatlah dibutuhkan.¹⁹

Kedua, sistem *fullday school* memerlukan perhatian dan kesungguhan manajemen bagi pengelola. Agar proses pembelajaran pada lembaga pendidikan yang berpola *fullday school* berlangsung optimal, sangat dibutuhkan perhatian dan curahan pemikiran terlebih dari pengelolanya, bahkan pengorbanan baik fisik, psikologis, material dan lainnya. Walaupun nantinya muncul berbagai sistem pendidikan yang baik bagi anak, dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan, tapi bila tidak ada perhatian, pendampingan dan kasih sayang dari orang tua dan pengelola, maka pendidikan itu tetap akan kurang bagi proses perkembangan mereka.

Ketiga, dengan pola belajar seharian penuh di dalam sekolah, maka sistem *fullday school* ini membuat anak akan menjadi semakin tercerabut dari budaya daerahnya sendiri karena tidak ada waktu lebih untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Dari segi kognitif sosialnya juga, mereka tidak akan terasah dengan baik karena tidak beragamnya ruang interaksi bagi mereka.

¹⁹ Hasan, Nor. *Full day School (Model Alternatif Pembelajaran bahasa Asing)*. (*Jurnal pendidikan. Tadris*, Vol 1. No 1. 2006), h.114 - 117

Sehingga tugas lembaga pendidikan yang menggunakan konsep *fullday school* ini, harus menciptakan lingkungan yang membuat siswa merasa berada di lingkungan rumahnya, sehingga siswa merasa tetap nyaman untuk belajar meskipun di tengah kedisiplinan dan keketatan sanksi dan kepadatan proses edukasi. Tanpa hal demikian, *full day school* tidak akan mencapai hasil optimal bahkan boleh jadi hanya sekedar rutinitas yang tanpa makna.

B. Tinjauan Tentang Stres

1. Pengertian Stres

Memahami stres seperti kita memahami apa itu panas, dingin, manis, asam, asin atau pahit. Kita semua mengerti apa itu panas, dingin, manis, asam, atau asin. Akan tetapi, kita tidak pernah bisa membuat sebuah ringkasan kata yang bisa menjelaskan semua rasa itu. Rasa itu hanya bisa dipahami dengan merasakan rasa tersebut.

Meski kita tidak bisa menjelaskan semua rasa itu, akan tetapi kita bisa terus berusaha untuk memahaminya agar kita memiliki bekal untuk bergaul dengan stres. Pengertian stres yang akan dibahasakan ini untuk membuat kita paham secara sempurna apa itu stres. Namun paling tidak, dapat kita jadikan sebagai pemandu dalam mengelola stres agar kita dapat mengubah stres menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi kita.

Stres itu sendiri secara umum diartikan sebagai ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Dimana semua itu dapat mempengaruhi kesehatan fisik bagi pengidap stres, biasanya orang yang sedang terkena stres akan mengalami rasa takut, cemas, frustrasi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir dan lain sebagainya.²⁰

Secara umum stres terbagi menjadi dua. Pertama, *eustres* atau stres positif yang terjadi ketika tingkatan stres cukup tinggi untuk memotivasi seseorang agar bertindak atau bergerak meraih apa yang ia harapkan. *Eustres* adalah stres yang baik. Stres ini sangat menguntungkan kesehatan manusia.

Kedua, *distres* atau stres negatif yang terjadi ketika tingkatan stres terlalu tinggi sehingga tubuh dan pikiran kita meresponnya dengan respon negatif. *Distres* adalah stres yang mengganggu kesehatan dan menyebabkan ketidak seimbangan antara tuntutan stres dan kemampuan untuk memenuhi tuntutan.

Sedangkan stres menurut Hans Selye dalam buku Hawari (2001) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik,

²⁰ Sarastika, Pradipta. *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stres, Depresi, Kemarahan dan Kecemasan*, (Yogyakarta : Araska, 2014), h.51-53

maka ia disebut mengalami distres. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyaikonotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres.²¹

Menurut Robbins (2001) stres juga diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Dan apabila pengertian stres ini dikaitkan dengan ini, maka stres itu sendiri adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik dan psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar diri seseorang yang dapat mengganggu proses belajar mereka.²²

Handoko juga berpendapat stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Menurutnya, stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungannya.

Menurut Rasmun stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu.

²¹ Hawari,Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta : Balai Penerbit FKUI,2011), cet. Ke -3, Edisi ke -2, h.17

²² Lihat di <http://shellafa.blogspot.com/2013/04/stress.html>. Diakses pada 24 November 2014

Stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya kita baru mengalami stres manakala kita mempersepsi tekanan dari stres melebihi daya tahan yang kita miliki untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selama kita memandang diri kita masih bisa menahankan tekanan tersebut (yang kita persepsi lebih ringan dari kemampuan kita menahannya) maka cekaman stres belum nyata. Akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar (dari stres yang sama atau dari stres lain secara bersamaan) cekaman menjadi nyata, kita kewalahan merasakan stres.

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres

Sumber stres (*Stressors*) adalah suatu kondisi, situasi, atau peristiwa yang menyebabkan stres. Pada dasarnya, sumber stres merupakan hasil interaksi dan transaksi antara seorang individu dan lingkungannya.²³

Stres memang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan manusia. Namun, stres tidak datang dengan tiba – tiba tanpa adanya suatu penyebab. Dalam artian, stres muncul karena ada penyebabnya. Untuk itu setiap individu harus mampu mencari penyebab stres agar dapat mengenali, mengurangi bahkan menghilangkan stres yang melanda dirinya.

Individu yang mengalami stres akan mengalami tekanan batin luar biasa, sehingga kehidupannya terasa suram dan menyakkan dada.

²³ Wijono, Sutarto. *Psikologi Industri & Organisasi*, (Jakarta: Kencana, 2010) Edisi Revisi, cet. Ke -3, h.148

Sebaliknya, bagi orang yang terhindar dari stres akan merasakan hidupnya nyaman dan bahagia. Untuk itu, stres harus dijauhkan dari kehidupan seseorang. Salah satu agar dapat menjauhkan stres maka setiap individu harus mampu mengenali penyebabnya.

Individu yang mampu mengenali penyebab stresnya akan mampu mengurangi dampak stres tersebut, sehingga ia dapat merasakan nikmatnya di dunia ini. Munculnya stres dari dalam diri individu terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan.

Kesenjangan yang ada dalam diri individu akan menimbulkan konflik yang berdampak pada munculnya stres. Setidaknya ada beberapa hal yang dapat menyebabkan munculnya stres pada individu, antara lain ; perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, aktifitas yang tidak seimbang, tekanan diri sendiri, kondisi ketidakpastian dan kondisi sosial ekonomi.

Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai akan menimbulkan stres. Perasaan cemas adalah suatu kondisi yang khawatir terhadap suatu masalah yang tidak jelas penyebabnya. Rasa cemas juga bisa disebabkan oleh sifat individu yang memang pencemas.

Dalam Al – Qur'an sudah dijelaskan bahwa apabila kita merasa hati tidak tenang maka ingatlah Allah SWT, sesuai firmanNya :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Al – A’raf : 28)

Aktivitas yang tidak seimbang juga menjadi salah satu pemicu munculnya stres. Kondisi ini terjadi karena aktifitas yang terlalu berlebihan sehingga individu tidak memiliki waktu luang untuk merecovery dirinya. Selain itu, kedekatan dengan keluarga atau orang yang dicintainya akan berkurang akibat padatnya kegiatan yang dilakukan. Padahal, orang keluarga, kerabat, sahabat atau orang – orang yang terdekat itu merupakan sarana untuk berkeluh kesah dan juga sebagai media untuk mengurangi beban psikologis yang berlebihan. Dari sini, maka menjalin komunikasi yang harmonis dengan keluarga, sahabat, dan lain sebagainya sangat penting agar kita terhindar dari potensi terserang stres.

Penyebab stres selanjutnya ialah tekanan diri sendiri. Tekanan diri sendiri ini akan menjadi pemicu munculnya stres, terutama bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna. Orang yang selalu ingin tampil sempurna biasanya segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya akan mendorong dirinya untuk menyempurnakannya. Ia tidak memikirkan bahwa pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang

banyak pula. Oleh karena itu, tipe orang yang *perfectionis* berpeluang besar terkena stres.

Penyebab stres selanjutnya adalah kondisi ketidakpastian. Kondisi ini membuat individu menjadi tidak menentu. Misalnya, seseorang perempuan yang sudah memasuki waktu menikah, tetapi belum ada tanda – tanda dari kekasihnya untuk segera meminangnya. Dalam keadaan seperti ini si gadis sebenarnya sedang dalam keadaan stres yang disebabkan oleh perasaan tidak menentu, apakah hubungan yang ia jalani selama ini berbuah manis sampai ke pelaminan atau justru kandas di tengah jalan.

Kondisi sosial ekonomi juga dapat menimbulkan stres. Hal ini terjadi karena kondisi ekonomi yang tidak stabil bahkan serba kekurangan. Apalagi sebelumnya individu tersebut pernah memiliki status sosial ekonomi yang mapan.²⁴ Sesungguhnya ingatlah Firman Allah SWT :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ

وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al – Baqarah : 155)

²⁴ *Op, Cit*, Sarastika, Pradipta. *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stres, Depresi, Kemarahan dan Kecemasan*, h.54-56

Sedangkan menurut Cooper dan Davidson, penyebab stres ada dua, yaitu :

- a. *Group Stressor* : penyebab stres yang berasal dari situasi maupun keadaan di dalam lingkungan, misalnya kurangnya kerjasama antara teman, konflik antara individu dalam suatu kelompok, maupun kurangnya dukungan sosial dari sesama teman didalam pergaulan.
- b. *Individual Stressor* : penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya tipe kepribadian seseorang, control personal dan tingkat kepasrahan seseorang, persepsi terhadap diri sendiri, tingkat ketabahan dalam menghadapi konflik peran serta ketidakjelasan peran.²⁵

Menurut Rasmun, stressor adalah variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres. Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Stres terjadi apabila stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Beberapa *stressor* menurut Rasmun adalah sebagai berikut :

- a. *Stressor* fisik

Stres yang disebabkan karena keadaan fisik seperti karena temperature yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, sinar matahari atau karena tegangan arus listrik.

²⁵ Cooper, R.K And Davidson. *executive SQ- kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Terjemahan Kantjono, (Jakarta : Gramedia, 1998)

b. *Stressor* kimiawi

Stres ini disebabkan karena zat kimia seperti adanya obat – obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.

c. *Stressor* Mikrobologik

Stres ini disebabkan karena kuman seperti adanya virus, bakteri atau parasit.

d. *Stressor* Fisiologik

Stres yang disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain – lain.

e. *Stressor* dari proses pertumbuhan dan perkembangan

Stres yang disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan seperti pada pubertas, perkaiwnan dan proses lanjut usia.

f. *Stressor* psikis atau emosional

Stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologis atau ketidak mampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan.²⁶

Selain sumber *stressor* diatas, stres yang dialami manusia dapat berasal dari berbagai sumber dari dalam diri seseorang, keluarga dan lingkungan.

²⁶ Alimul Hidayat, Aziz. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2007), h.56

1) Sumber stres di dalam diri

Sumber stres dalam diri sendiri pada umumnya dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda, dalam hal ini berbagai permasalahan yang terjadi yang tidak sesuai dengan dirinya dan tidak mampu diatasi, maka dapat menimbulkan suatu stres.

2) Sumber stres di dalam keluarga

Stres ini bersumber dari masalah keluarga ditandai dengan adanya perselisihan masalah keluarga, masalah keuangan serta adanya tujuan yang berada diantara keluarga. Permasalahan ini akan selalu menimbulkan suatu keadaan yang dinamakan stres.²⁷

3) Sumber stres di dalam masyarakat dan lingkungan

Sumber stres ini dapat terjadi di lingkungan atau masyarakat pada umumnya, seperti lingkungan pekerjaan, secara umum disebut sebagai stres pekerja karena lingkungan fisik, dikarenakan kurangnya hubungan interpersonal serta kurangnya adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.

3. Tahapan - Tahapan Stres

Gejala – gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Dan, baru

²⁷ *Ibid.*,h.57

dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari – hari baik dirumah, ditempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya.²⁸

Stres yang dialami seseorang dapat melalui beberapa tahapan, menurut Van Amberg (1979). Tahapan stres dapat terbagi menjadi enam tahapan diantaranya²⁹ :

a. Tahap Pertama

Merupakan tahapan yang ringan dari stres yang ditandai dengan adanya semangat bekerja besar, penglihatannya tajam tidak seperti pada umumnya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan yang tidak seperti biasanya, kemudian merasa senang akan pekerjaan akan tetapi kemampuan yang dimilikinya semakin berkurang.

b. Tahap Kedua

Pada stres tahap kedua ini seseorang memiliki ciri sebagai berikut :

- 1) Adanya perasaan letih sewaktu bangun pagi yang semestinya segar
- 2) Terasa lelah sesudah makan siang
- 3) Cepat lelah menjelang sore
- 4) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman

²⁸ *Op, Cit*, Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2011), cet. Ke -3, Edisi ke -2, h.27

²⁹ *Op, Cit*, Alimul Hidayat, Aziz. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2007), h.59-60

- 5) Denyut jantung berdebar – debar lebih dari biasanya
- 6) Otot – otot punggung, dan
- 7) Tengukuk tegang dan tidak bisa santai

c. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga bini apabila seseorang mengalami gangguan seperti :

- 1) Keluhan gastritis
- 2) Buang air besar tidak teratur
- 3) Ketegangan otot semakin terasa
- 4) Perasaan tidak tenang
- 5) Gangguan pola tidur seperti sukar mulai untuk tidur
- 6) Terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur
- 7) Lemah, terasa seperti tidak memiliki tenaga

d. Tahap Keempat

Tahap ini seseorang akan mengalami gejala seperti :

- 1) Segala pekerjaan yang menyenangkan terasa membosankan
- 2) Semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara kuat
- 3) Tidak mampu melaksanakan kegiatan sehari – hari
- 4) Adanya gangguan pola tidur

- 5) Kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun karena adanya perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak diketahui penyebabnya.

e. Tahap kelima

Stres tahap ini ditandai dengan adanya kelelahan fisik secara mendalam, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang ringan dan sederhana, gangguan pada sistem pencernaan semakin berat dan perasaan ketakutan dan kecemasan semakin meningkat.

f. Tahap Keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak dan seseorang mengalami panic dan perasaan takut mati dengan ditemukan gejala seperti detak jantung semakin keras, susah bernafas, terasa gemetar seluruh tubuh dan berkeringat, kemungkinan terjadi pingsan.

Dalam enam tahapan ini, Rasmun meringkasnya menjadi tiga tingkat dalam stres, yaitu :

1) Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dimana tingkatan ini biasa juga dikatakan fase alarm pada stres, Pengaruh stress

sesorang dalam belajar pada tingkat ini menuju kearah positif. Gejala stres pada tingkat ini biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- a) Semangat besar
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- c) gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya. Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

2) Stress Tingkat 2

Dalam tahapan ini dampak stress yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul perasaan jenuh. Timbulnya perasaan jenuh atau bosan disebabkan karena hilangnya motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa itu sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan diantaranya Merasa letih sewaktu bangun pagi, Merasa lelah sesudah makan siang, Merasa lelah menjelang sore hari, Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung

berdebar-debar. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher), Perasaan tidak bisa santai.³⁰

Orang yang mengalami stress pada tingkat ini akan menunjukan penurunan konsentrasi, perhatian dan kemuduran memori. Keadaan ini akan menyebabkan kesalahan dalam memecahkan masalah dan penurunan kemampuan dalam merencanakan tindakan. Dampak lain mengakibatkan semakin banyak tuntutan permasalahan pada orang yang mengalami stres, kondisi ini menyebabkan ketidakmampuan menjalin hubungan dengan orang lain dalam menghadapi stress, individu lebih sensitif dan cepat marah, Mereka juga sulit untuk rileks, merasa tidak berdaya.

3) Stress tingkat 3

Pada tingkat ini seseorang menjadi keletihan pada fungsi fisik dan psikologis sehingga keadaan individu itu sangat lemah sebagai akibat kerusakan selama fase perlawanan. Ketidakmampuan dalam mengatasi tuntutan lingkungan yang dirasakannya berakibat timbulnya keletihan yang merupakan bagian dari tahap kepayahan dimana seseorang dapat dikatakan telah mempunyai masalah kesehatan yang serius, tidak adanya minat lagi dalam belajar dan beraktifitas, cenderung bersikap sinis terhadap individu

³⁰ Syah, Muhibbin, *Psikologi Belajar*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2009. h. 181

lain, dan tak jarang pada tingkat ini individu itu akan mengalami depresi. Sehingga menyebabkan terganggunya segala aktifitas individu itu, baik dalam belajar, bersosial dan sebagainya

4. Pengaruh Tingkat Stres Seseorang Dalam Belajar

Belajar ialah suatu aktifitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan sejumlah perubahan dalam pengetahuan dan pemahaman, keterampilan dan nilai sikap.

Dari Pengertian belajar di atas sangat jelas tingkat stress seseorang sangat mempengaruhi terhadap belajar, karena Stres merupakan kondisi psikis yang disebabkan oleh berbagai perasaan yang bersifat positif maupun negatif terhadap suatu hal. Contohnya adalah rasa takut, khawatir, cemas, tertekan, dan merasa tidak aman. perasaan-perasaan tersebut merupakan hasil dari olah pikiran yang ada dalam diri seseorang.³¹

Seorang siswa yang mengalami stress dengan pelajarannya umumnya dikarenakan perasaan negatif terhadap pelajarannya. Khawatir jika pelajarannya tidak selesai sebelum deadline yang diberikan. Cemas jika hasil

³¹ W. S. Winkel, *Psikologi pengajaran*, (Yogyakarta ; Media Abadi, 2004), h. 59.

belajarnya jelek. Takut apabila prestasinya rendah. Dan merasa tidak aman jika dirinya akan dihukum karena berbuat salah. Semua perasaan negatif itu merupakan hasil dari olah pikir. Rasa khawatir muncul dari pikiran yang menyatakan bahwa sesuatu tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya. Rasa cemas merupakan hasil dari pikiran yang menyatakan bahwa hasil kerja sekarang belum maksimal sehingga memiliki celah untuk dikritik. Rasa takut timbul karena pikiran difokuskan pada hal yang tidak diinginkan (ditolak), bukannya pada hal yang diinginkan (sukses). dan Rasa tidak aman adalah hasil pikiran logis-normatif bahwa setiap kesalahan pasti ada hukumannya.

5. Tabel Efek Positif dan Negatif dari Stres

Tabel Efek Positif dari stres

Mental	Emosional	Fisik
Kreativitas meningkat	Kemampuan mengontrol diri meningkat	Tingkat energi meningkat
Kemampuan berpikir meningkat	Responsif terhadap lingkungan sekitar	Stamina meningkat

Memiliki orientasi kesuksesan yang lebih tinggi	Relasi interpersonal meningkat	Fleksibilitas otot dan sendi meningkat
Motivasi meningkat	Moral meningkat	Terbebas dari penyakit yang berhubungan dengan stress

Tabel Efek Negatif dari Stres

Fisik	Pikiran	Sikap
Sakit kepala	Cemas	Makan berlebihan
Sakit punggung	Iritabilitas meningkat	Tidak mau makan
Sakit dada	Tidak dapat beristirahat	Mudah marah
Palpitasi jantung	Depresi	Mengonsumsi alkohol
Tekanan darah meningkat	Sedih	Frekuensi merokok meningkat
Imunitas menurun	Marah	Kurang bersosialisasi
Sakit abdomen	Sulit untuk fokus	Sulit melafalkan kata - kata
Gangguan tidur	Daya ingat menurun	Masalah dengan orang - orang sekitar bertambah

6. Mengatasi Stres Siswa di Sekolah

Dalam upaya menanggulangi atau menangani kondisi stres peserta didik, sekolah sebagai institusi pendidikan mempunyai peran yang sangat penting. Berikut ini akan dikemukakan beberapa upaya yang dapat dilakukan guru dalam mengatasi stres yang dialami peserta didik:

a. Menciptakan iklim sekolah yang kondusif

Disarankan kepada pihak sekolah agar mampu menciptakan iklim sekolah sehat dan menyenangkan, yang memungkinkan siswa dapat menjalin interaksi sosial secara memadai di lingkungan sekolah. Iklim sekolah yang sehat, disamping dibutuhkan untuk membangkitkan motivasi belajar siswa, juga diperlukan untuk mengantisipasi timbulnya perasaan tidak nyaman dan stress dalam diri siswa, yang pada gilirannya akan mempengaruhi prestasi belajar mereka.

b. Cari tempat belajar yang ideal

Cari tempat belajar yang ideal yaitu yang bebas dari gangguan. Lebih baik belajar dalam posisi duduk di meja ketimbang belajar sambil berbaring di ranjang. Suasana belajar di tempat tenang juga akan meningkatkan konsentrasi Anda. Jangan belajar di ruang keluarga yang ramai dan ada televisi atau musik yang mengganggu.

c. Jangan menunda

Segera belajar dan jangan belajar pada detik-detik terakhir atau pada malam sebelum ujian. Hindari sikap suka menunda dan coba penuhi jadwal yang telah ditetapkan sebelumnya.³²

d. Jangan lupa beristirahat

Belajar terlalu lama dapat membuat konsentrasi berkurang. Istirahat sejenak bisa membantu kembali berkonsentrasi. Jangan lupa, ujian akan menguras energi cukup banyak, karena itu cobalah cukup beristirahat pada malam sebelum ujian.

Dalam agama Islam beberapa ayat dalam Al – Qur’an dan dzikir dapat diamalkan sebagai doa bagi mereka yang mengalami stres, cemas dan depresi atau penyakit fisik lainnya, contoh ayat Al – Qur’an nya adalah :

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ

عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

(tidak demikian) bahkan Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya

³² French, Almanik, *101 Cara Mengatasi Stres Peserta Didik*, (Surabaya: Erlangga, 1998), h.47

dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (QS. Al – Baqarah : 112)

Selain doa yang dipanjatkan , rasanya tidaklah lengkap apabila tidak disertai dengan dzikir (mengingat Allah). Bebrapa contih dzikir yang sering diucapkan adalah :

- 1) Membaca tasbih : “Subhaanallaah” (Maha Suci Allah)
- 2) Membaca tahmid : “ Alhamdulillah” (Segala puji bagi Allah)
- 3) Membaca istighfar : “ Astaghfirullahal ‘adzim “ (saya mohon ampun kepada Allah yang Maha Agung)

C. Hipotesis Penelitian

Istilah hipotesis berasal dari kata “*Hypo*” yang artinya di bawah dan “*Thesa*” yang artinya kebenaran. Jadi hipotesa artinya di bawah kebenaran atau kebenarannya masih perlu diuji lagi. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul.

Berdasarkan anggapan dasar tersebut di atas, hipotesis itu sendiri di bagi menjadi dua macam, yaitu:

1. Hipotesis Awal (Hipotesis Nol)³³

Hipotesis awal merupakan hipotesis yang mengandung pernyataan yang menyangkal dan biasanya ditulis dengan (H₀).

³³ L.B, Netra, *Statistik Inferensial*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1974), h.26

2. Hipotesis Alternatif (Hipotesis Kerja)

Hipotesis kerja merupakan hipotesis yang isinya mengandung pernyataan yang tidak menyangkal dan biasa ditulis dengan (H_a).

Adapun hipotesis untuk penelitian ini adalah:

- a. Hipotesis Awal yaitu menyatakan rendahnya tingkat stres siswa dalam penerapan konsep *fullday school* di SMP Islamic Qon Gresik.
- b. Hipotesis Alternatif yaitu menyatakan tingginya tingkat stres siswa dalam penerapan konsep *fullday school* di SMP Islamic Qon Gresik.