

**PENGARUH PROGRAM *FULL DAY SCHOOL*
TERHADAP TINGKAT STRES SISWA KELAS 5
MI AL-WASHLIYAH PERBUTULAN SUMBER KABUPATEN
CIREBON**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)



Oleh:

PITRIANI
NIM. 1808107003

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
2022 M/1443 H**

**SAMPUL HALAMAN
PENGARUH PROGRAM *FULL DAY SCHOOL*
TERHADAP TINGKAT STRES SISWA KELAS 5
MI AL-WASHLIYAH PERBUTULAN SUMBER KABUPATEN
CIREBON**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
2022 M/1443 H**

ABSTRAK

Pitriani
1808107003

Pengaruh Program *Full Day School* Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon

Latar belakang masalah dalam penelitian ini menemukan bahwa sebagai besar siswa kelas 5 di sekolah MI Al-Washliyah Perbutulan yang memiliki ciri-ciri yaitu dimulai pada pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 15.30 WIB, hal itu terlihat dari proses pembelajaran yang memuat 1 jam pelajaran dengan dua mata pembelajaran, selain itu sistem pembiasaan dimulai pada pukul 07.00 WIB dan pukul 12.00 WIB. Pembiasaan tersebut membuat siswa kurang jam istirahat siang. Sehingga pembelajaran yang padat membuat siswa kurang fokus dan sulit konsentrasi, cepat bosan dan jenuh dalam belajar, dan berdampak kelelahan fisik.

Program *full day school* adalah model yang menggabungkan sistem pengajaran Islam dengan menyediakan tambahan waktu khusus untuk pendalaman keagamaan siswa. Sekolah ini dimulai pada 07.00- 15.30 WIB. Stress akademik merupakan ketegangan emosional yang dirasakan oleh siswa dalam mengatasi tuntutan akademik yang berdampak dalam kesehatan. Ketika siswa stress, maka siswa akan mempengaruhi kondisi baik gejala secara fisik yaitu siswa mengalami kelelahan, gejala perilaku atau psikis yaitu siswa mengalami mudah lupa.

Penelitian ini bertujuan : (1) Untuk memperoleh data perihal program *full day school* MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon. (2) Untuk memperoleh data perihal tingkat stress siswa di kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon. (3) Untuk memperoleh data perihal seberapa besar pengaruh program *full day school* terhadap tingkat stress siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 26 siswa yang terdiri dari 13 siswa perempuan dan 13 siswa laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Variabel yang dikaji adalah program *full day school* dan tingkat stres. Desain penelitian ini menggunakan *ex-post facto*. Instrument yang digunakan adalah angket tertutup yang digunakan untuk mengetahui program *full day school* dan tingkat stres akademik pada siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon. Uji validitas menggunakan rumus *pearson correlation*. Sedangkan untuk uji reabilitas menggunakan rumus Alpha.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa, (1) program *full day school* siswa kelas 5 berkategori tidak baik 31,3%. (2) tingkat stres akademik berkategori tinggi 76,1%. Dan (3) ada pengaruh yang signifikan antara program *full day school* dan tingkat stres akademik siswa kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon . hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (0,382 > 0,380). Dengan demikian, dapat diartikan bahwa program *full day school* berpengaruh terhadap tingkat stres akademik siswa, sehingga tingkat stres akademik siswa terjadi karena adanya program *full day school* yang tidak baik serta Faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, yaitu (1) Faktor intenal stres akademik : Pola pikir, Kepribadian , Keyakinan. (2) Faktor eksternal stres akademik : Pelajaran lebih padat, Tekanan untuk berprestasi tinggi, Dorongan status sosial, Orangtua saling berlomba.

Kata Kunci : Program *full day school*, Tingkat stres.

ABSTRACT

Pitriani
1808107003

Program Influence Full Day School Against Level Stress of 5th Grade Students of MI Al-Washliyah Perbutulan Resources Cirebon Regency

The background of the problem in this study found that most of the 5th grade students at the MI Al-Washliyah Perbutulan school which had the characteristics of starting at 07.00 WIB until 15.30 WIB, it was seen from the learning process which contained 1 lesson with two learning subjects, besides the habituation system starts at 07.00 WIB and 12.00 WIB. This habit makes students less time for lunch. So that dense learning makes students less focused and difficult to concentrate, quickly bored and bored in learning, and has an impact on physical fatigue.

The full day school program is a model that combines the Islamic teaching system by providing additional special time for students' religious study. This school starts at 07.00-15.30 WIB. Academic stress is the emotional tension felt by students in dealing with academic demands that have an impact on health. When students are stressed, students will affect the condition of both physical symptoms, namely students experiencing fatigue, behavioral or psychological symptoms, namely students experiencing forgetfulness.

This study aims: (1) To obtain data regarding the full day school program MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Cirebon Regency. (2) To obtain data regarding the stress level of students in class 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Cirebon Regency. (3) To obtain data on how much influence the full day school program has on the stress level of 5th grade students of MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Cirebon Regency.

This research is a quantitative research. The population of this study were 26 students consisting of 13 female students and 13 male students. Sampling using saturated samples. The variables studied were full day school program and stress level. This research design uses ex-post facto. The instrument used is a closed questionnaire that is used to determine the full day school program and the level of academic stress in 5th grade students of MI Al-Washliyah Perbutulan Cirebon Regency. Test the validity using the Pearson correlation formula. As for the reliability test using the Alpha formula.

Based on the results of research and discussion, it can be concluded that, (1) the 5th grade full day school program is categorized as not good at 31.3%. (2) the level of academic stress is categorized as high 76.1%. And (3) there is a significant effect between the full day school program and the level of academic stress of 5th grade students of MI Al-Washliyah Perbutulan Cirebon Regency. this is indicated by the value of $t_{count} > t_{table}$ ($0.382 > 0.380$). Thus, it can be interpreted that the full day school program affects students' academic stress levels, so that students' academic stress levels occur because of a bad full day school program and factors that can affect academic stress, namely (1) Internal factors of academic stress: Pattern thought, Personality, Belief. (2) External factors of academic stress: more dense lessons, pressure for high achievement, encouragement of social status, parents competing with each other.

Keywords: *Full day school program, Stress level.*

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PROGRAM *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP TINGKAT STRES SISWA KELAS 5 MI AL-WASHLIYAH PERBUTULAN SUMBER KABUPATEN CIREBON

Disusun Oleh:


PITRIANI

NIM. 1808107003

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Hj. Tati Nurhayati, MA
NIP 196406301992032001


Dwi Anita Alfiani, M.Pd.I
NIP 197703102007012020

Mengetahui

Ketua Jurusan PGMI



NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan PGMI

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Di Cirebon

Assalamualaikum, Wr.Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini

Nama : Pitriani

NIM : 1808107003

Judul Skripsi : Pengaruh Program *Full Day School* Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon.

Kami mendapatkan bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Syekh Nurhati Cirebon untuk dimunaqosyahkan.

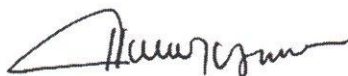
Demikian nota dinas ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum, Wr.Wb.

Cirebon, April 2022

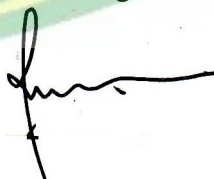
Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Hj. Tati Nurhayati. MA

NIP 196406301992032001



Dwi Anita Alfiani M.Pd.I

NIP 197703102007012020

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Program *Full Day School* Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon” oleh PITRIANI, NIM 1808107003, telah di-munaqosahkan pada tanggal 26 April 2022 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Tim Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Syibli Maufur, M.Pd. NIP 19740528 200801 1 011	28-04-2022	
Sekretaris Jurusan Dwi Anita Alfiani, M.Pd.I NIP 19770310 200701 2 020	10-05-2022	
Penguji I Syibli Maufur, M.Pd. NIP 19740528 200801 1 011	10-05-2022	
Penguji II Dr. H. Tamsik Udin, M.Pd. NIP 19630207 199203 1 002	20-05-2022	
Pembimbing I Dr. Hj. Tati Nurhayati, MA. NIP 19640630 199203 2 001	20-05-2022	
Pembimbing II Dwi Anita Alfiani, M.Pd.I NIP 19770310 200701 2 020	10-05-2022	

**IAIN SYEKH NURJATI
CIREBON**
Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Farihin, M.Pd.
NIP 19610805 199003 1 004

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pitriani

NIM : 1808107003

Judul : Pengaruh Program *Full Day School* Terhadap Tingkat Stress Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Kabupaten Cirebon

Dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi ini merupakan hasil karya peneliti yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S-1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Semua sumber peneliti gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya plagiat, maka peneliti bersedia menerima sanksi yang sesuai yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 6 April 2022



Pitriani

NIM : 1808107003

RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap peneliti adalah Pitriani, lahir di Ciamis, 18 Oktober 1999, peneliti merupakan anak terakhir dari dua bersaudara atas pasangan ayahanda Abas dan ibunda Nene memiliki kakak Bernama Titin.

Riwayat pendidikan

1. SDN 2 Tanjungsari (2012)
2. MTs At-Tarbiyah Gunungsari (2015)
3. MAS Terpadu Pakunagara (2018)
4. IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Cirebon. (2018-2022)

Penulis mengikuti program studi S-1 pada fakultas ilmu tarbiyah dan mengambil judul **“PENGARUH PROGRAM FULL DAY SCHOOL TERHADAP TINGKAT STRES SISWA KELAS 5MI AL-WASHLIYAH PERBUTULAN KABUPATEN CIREBON”** dibawah bimbingan Ibu Dr. Hj Tati Nurhayati. MA dan Ibu Dwi Anita alfiani, M. Pd.

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sedemikian sebagai mestinya.

MOTO

Besar kecilnya masalah yang ada di hidupmu, percayalah
bahwa Allah pasti ada bersamamu.

"Life is struggle"



LEMBAR PERSEMBAHAN

Penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah SAW, yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan S1. Serta memberikan lingkungan baik yang selalu mempelajari Alquran dan hadist. Selain itu, penulis yakin Allah telah mengatur sedemikian rupa dalam perjalanan penulisan skripsi ini semata-mata untuk kebaikan, menambah wawasan dan pengalaman berharga yang tidak akan terlupakan. Karya skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang tersayang.

Pertama dan yang paling utama, skripsi ini penulis persembahkan kepada ayahanda Abas dan ibunda Nene yang tidak pernah putus asa memberikan yang terbaik dan kasih sayang yang tidak pernah pudar. Kepada kakak tersayang terimakasih kalian telah menjadi penyemangat dan pelipurlara.

Kepada dosen pembimbing, Ibu Dr.Hj. Tati Nurhayati, MA dan ibu Dwi Anita Alfiani, M.Pd yang selalu mengingatkan, membimbing dan meluangkan waktu ditengah kesibukannya agar mahasiswa ini dapat menyandang gelar S.Pd. Teruntuk segenap teman-teman seperjuangan di Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, terimakasih telah menjadi bagian dari kisah hidup ini dan mengingatkan ketika sedang lelah.

Semoga mereka semua selalu dalam lindungan Allah SAW, diberikan kesehatan lahir batin, rezeki yang berlimpah halal dan berkah. Aamiin...

Cirebon, 19 April 2022

Pitriani

NIM. 1808107003

KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga Allah SWT tetap tecurahkan kepada junjunan Nabi besar kita Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya, dan para pengikut hingga akhir zaman.

Penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang sudah ikut membantu, membimbing, mengarahkan dan memotivasi kami. Sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan baik, ucapan terimakasih tersebut kami sampaikan terutama kepada yang terhormat.

1. Bapak Dr. H. Sumanta, M.Ag., Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Bapak Dr. H. Farihin, M.Pd., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Syibli Maufur, M. Pd., Ketua Jurusan PGMI IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
4. Ibu Dwi Anita Alfiani, M. Pd.I., Sekertaris jurusan PGMI sekaligus Dosen Pembimbing II skripsi IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
5. Ibu Dr. Hj Tati Nurhayati, MA., Dosen Pembimbing I skripsi.
6. Ayah dan ibu serta segenap keluarga keluarga besar di rumah.
7. Rekan-rekan seperjuangan keluarga besar PGMI A 2018.
8. Rekan-rekan seperjuangan dan seluruh santri Ponpes Ulumuddin Cirebon.

Saya menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, semua itu karena keterbatasan kemampuan saya. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun sangat saya harapkan demi kesempurnaan penyusunan nantinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi saya dan umumnya bagi semua orang.

Cirebon, 15 Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL HALAMAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
NOTA DINAS	v
PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	vii
MOTO	ix
LEMBAR PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Landasan Teori	9
1. Program <i>Full day school</i>	9
a. Pengertian Program <i>Full Day School</i>	9
b. Tujuan Program <i>full day school</i>	11
c. Karakteristik Program <i>Full Day School</i>	12
d. Indikator Program <i>Full Day School</i>	14
e. Kelebihan dan Kelemahan <i>Full Day School</i>	14
f. Faktor Penunjang Program <i>Full Day School</i>	18
g. Faktor Penghambat Program <i>Full Day School</i>	20
2. Stres	21
a. Pengertian Stress	21
b. Ciri-Ciri Stress	22
c. Jenis-Jenis Stress	22
d. Tingkat Stress.....	23
e. Dampak Stress.....	24
3. Stres Akademik	26
a. Pengertian Stress Akademik	26
b. Jenis-Jenis Stres Akademik.....	27
c. Gejala-Gelaja Stres Akademik	28
d. Indikator Stres Akademik	29
e. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	29
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka berfikir	33
D. Hipotesis.....	35

	Halaman
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Desain Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Definisi Variabel Operasional	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Teknis Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian.....	46
1. Data Program Full Day School siswa kelas 5.....	46
2. Data Tingkat Stres Siswa Kelas 5.....	48
3. Pengaruh Program <i>Full Day School</i> Terhadap Tingkat Stres.....	50
B. Pembahasan Dan Analisis Penelitian	59
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan	36
Tabel 3.2 kriteria Presentase Variabel X	41
Tabel 3.3 Kriteria Presentase Variabel Y	41
Tabel 4.1 Data Hasil Penjumlahan Angket Variabel X	46
Tabel 4.2 Data Hasil Penjumlahan Angket Variabel Y	48
Tabel 4.3 Data Uji Validitas Instrumen Variabel X	50
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Data Validitas Variabel Y	51
Tabel 4.5 Data Uji Validitas Instrumen Variabel Y	51
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Data Validitas Variabel X	52
Tabel 4.7 Uji Data Reabilitas Variabel X	52
Tabel 4.8 Uji Data Reabilitas Variabel Y	54
Tabel 4.9 Uji Data Normalitas	56
Tabel 4.10 Uji Data Homogenitas	56
Tabel 4.11 Data Uji Regresi linear sederhana dan Uji Hipotesis	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir..... 35



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pengantar Penelitian	69
Lampiran 2 Surat Pernyataan Tempat Penelitian	70
Lampiran 3 Surat Keputusan	71
Lampiran 4 Kartu Bimbingan.....	73
Lampiran 5 Kisi-Kisi Angket Variabel X.....	74
Lampiran 6 Angket Program Full Day School (Variabel X)	75
Lampiran 7 Kisi-Kisi Angket Variabel Y	77
Lampiran 8 Angket Stres Akademik (Variabel Y).....	78
Lampiran 9 Data Hasil Angket Variabel X	80
Lampiran 10 Data Hasil Angket Variabel Y.....	81
Lampiran 11 Kegiatan	82

