



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won6212>

Peningkatan Stres Siswa dengan Sistem Pembelajaran *Fullday School*

Vivi Jumini¹, Suhermi², Wa Ode Sri Asnaniar³

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): vivijumini@gmail.com

vivijumini@gmail.com¹, suhermi.suhermi@umi.ac.id², waode.sriasnaniar@umi.ac.id³

ABSTRAK

Pendidikan merupakan proses penting untuk meningkatkan potensi pada anak. Persoalan yang dihadapi selama ini dalam dunia pendidikan adalah tenaga pendidik berupaya mewujudkan metode pengajaran yang efisien dalam durasi yang terbatas dan berharap siswa mampu mencapai hasil pembelajaran yang sepadan. Salah satu inovasi yang diterapkan dalam mewujudkan durasi yang maksimal adalah menerapkan sistem *fullday school* di sekolah. Namun sistem ini memerlukan persiapan fisik dan mental. Karena jika tidak dipersiapkan, siswa tentu menjadi jenuh bahkan mengalami stres. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *fullday school* di SMA Negeri 3 Makassar. Desain penelitian yang digunakan yaitu *kuantitatif deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 79 siswa sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian yaitu kuesioner DASS-45 yang dimodifikasi dan disebar melalui *WhatsApp* dalam bentuk *Goggle Form*. Hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *fullday school* dalam kategori tingkat stres sedang sebanyak 22 siswa (27,8%) dan pernyataan yang paling banyak direspon oleh siswa yaitu pada pernyataan “Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru” dengan jawaban “sering sekali” sebanyak 37 siswa (46,8%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah gambaran tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *fullday school* dalam kategori stres sedang. Dengan demikian, sekolah diharapkan memperhatikan keefektifan pelaksanaan sistem *fullday school* dan kondisi siswa baik fisik dan psikis. Sehingga sekolah dapat merespon dengan cepat terhadap adanya perubahan kondisi mental dan emosional siswa yang dapat memicu terjadinya stres.

Kata kunci: *Fullday; School; Stres; Siswa*

PUBLISHED BY:

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

jurnal.won@umi.ac.id

Article history:

Received 25 Maret 2025

Received in revised form 13 April 2025

Accepted 12 Desember 2025

Available online 30 Desember 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Education is an important process to increase children's potential. The problem currently faced in the world of education is that teaching staff strive to create efficient teaching methods in a limited duration and hope that students are able to achieve commensurate learning outcomes. One of the innovations implemented to achieve maximum duration is implementing a full day school system in schools. However, this system requires physical and mental preparation. Because if they are not prepared, students will certainly become bored and even experience stress. This research aims to determine the description of students' stress levels using the full day school learning system at SMA Negeri 3 Makassar. The research design used is descriptive quantitative with a cross-sectional approach. Sample determination was carried out using a purposive sampling technique with a sample size of 79 students in accordance with the inclusion and exclusion criteria. The research instrument is the DASS-45 questionnaire which was modified and distributed via WhatsApp in the form of a Goggle Form. The results of the research showed that the description of the stress level of students using the full day school learning system at SMA Negeri 3 Makassar was in the moderate stress level category as many as 22 students (27.8%) and the statement most frequently responded by students was the statement "I find it difficult to relax because piling up assignments given by the teacher" with the answer "very often" as many as 37 students (46.8%). The conclusion of this research is a description of the stress level of students using the full day school learning system in the moderate stress category. Thus, schools are expected to pay attention to the effectiveness of implementing the full day school system and the condition of students both physically and psychologically. So that schools can respond quickly to changes in students' mental and emotional conditions that can trigger stress.

Keywords: Fullday; school; stress; student

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kunci kelangsungan bangsa supaya tetap mampu bersaing di ranah internasional. Pendidikan merupakan proses penting untuk meningkatkan potensi pada anak. Melalui proses pendidikan, diharapkan anak mampu mengembangkan bakatnya dan membentuk karakternya menjadi pribadi yang bermanfaat.¹

Karakteristik seorang anak dapat dipengaruhi lingkungannya, seperti lingkungan keluarga, teman sebaya dan juga lingkungan pendidikan (sekolah). Tidak heran jika sekolah mempunyai dampak yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja.²

Kesehatan jiwa adalah hal yang paling bermakna di dalam kehidupan seseorang. Karena dengan jiwa yang sehat, seseorang dapat berkembang jasmani maupun rohani, memelihara hubungan sosial yang optimal, berinteraksi dengan lingkungan dan melengkapi segala aspek kehidupan dirinya dan keluarganya.³

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang menghitung prevalensi gangguan jiwa di kalangan remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia, menerangkan bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia mempunyai gangguan jiwa sementara 1 dari 20 remaja Indonesia menderita gangguan jiwa dalam 12 bulan terakhir. Gangguan jiwa yang paling umum terjadi adalah *social anxiety disorder*, *ansietas*, gangguan stres pascatrauma (PTSD), gangguan depresi mayor, gangguan perilaku termasuk *attention deficit hyperactivity* (ADHD). I-NAMHS juga mengidentifikasi penyebab yang berhubungan dengan gangguan jiwa pada remaja, salah satunya adalah Pendidikan.⁴

Persoalan yang dihadapi selama ini dalam dunia pendidikan adalah tenaga pendidik berupaya mewujudkan metode pengajaran yang efisien dalam durasi yang terbatas dan berharap siswa mampu mencapai hasil pembelajaran yang sepadan. Salah satu inovasi yang diterapkan dalam mewujudkan durasi yang maksimal adalah menerapkan sistem *fullday school* di sekolah.⁵

Dengan penerapan *fullday school* di Indonesia mendapat pro dan kontra di lingkungan masyarakat. Pihak yang setuju berpendapat bahwa *fullday school* bisa membantu orang tua yang bekerja dengan memungkinkan orang tua untuk berkonsentrasi pada pekerjaan mereka sambil mengawasi kegiatan anak-anak di sekolah⁶, sedangkan pihak yang tidak setuju memberikan beberapa alasan yaitu pelaksanaan sistem *fullday school* dapat menyebabkan siswa menjadi tertekan dikarenakan dituntut untuk selalu berperan aktif di setiap mata pelajaran dan setelah siswa pulang kerumah, siswa masih diberikan pekerjaan rumah sehingga waktu istirahat mereka menjadi berkurang⁷, sistem *fullday school* juga menyita waktu siswa untuk belajar tentang hidup bersama keluarga dan lingkungan sekitarnya⁶, kegiatan *fullday school* dapat menambah beban pada guru dan siswa karena guru tidak hanya menangani siswa-siswinya di sekolah, tetapi juga menangani keluarganya di rumah. Selain guru, siswa juga memerlukan persiapan fisik dan mental. Karena jika tidak dipersiapkan, siswa tentu menjadi jenuh bahkan mengalami stress.⁸

Adapun hasil Penelitian yang telah dilakukan Soeli *et al.*, (2021) menunjukkan tingkat stres siswa dalam sistem *fullday school* di mana dari 100 sampel, sebanyak 60 siswa (60%) siswa mengalami stres ringan, 39 siswa (39%) siswa mengalami stres sedang, dan siswa mengalami stres berat hanya 1 siswa (1%).⁹ Penelitian yang dilakukan Barseli *et al.*, (2018) didapatkan keadaan stres akademik siswa di SMA Negeri 10 Padang tergolong sedang¹⁰. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kristi Pramuka Sari & Fajrul Falah (2018) di 2 sekolah dasar, memisahkan tingkat stres siswa SD yang tidak *fullday* dan *fullday*, didapatkan tingkat stres lebih tinggi ada pada siswa sistem *fullday*.¹¹

Berdasarkan pengambilan data awal di SMA Negeri 3 Makassar pada tanggal 12 Januari 2023 diperoleh data bahwa penerapan *fullday school* di sekolah tersebut sejak tahun 2018 dengan menggunakan kurikulum 2013. Adapun metode *fullday school* yang diterapkan yaitu jadwal sekolah dimulai hari Senin-Jumat dengan jam pembelajaran mulai jam 07.00-15.45. Adapun jumlah siswa keseluruhan sebanyak 968 siswa dan jumlah siswa kelas X sebanyak 369 siswa yang terbagi menjadi 10 kelas. Setelah pengambilan data awal dan melakukan wawancara pada beberapa siswa terkait sistem *fullday school*, beberapa siswa senang berada di sekolah karena bertemu dengan temannya. Akan tetapi juga mengeluh lelah dan merasa bosan serta tertekan dengan sistem pembelajaran yang berlangsung mulai pagi sampai sore hari di tambah juga dengan tugas yang diberikan oleh guru ketika pulang sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres siswa dengan Sistem pembelajaran *Fullday School* di SMA Negeri 3 Makassar”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan *kuantitatif deskriptif* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Negeri 3 Makassar sebanyak 369 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan dihitung berdasarkan rumus *slovin* sehingga didapatkan sebanyak 79 siswa sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi yang digunakan yaitu terdaftar sebagai siswa-siswi kelas X SMA Negeri 3 Makassar, responden bersedia menjadi sampel serta hadir

pada saat dilakukan penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu responden yang mengalami sakit sehingga tidak dapat berpartisipasi dan siswa-siswi SMA Negeri 3 Makassar kelas XI dan kelas XII. Adapun Instrument penelitian ini yaitu kuesioner DASS-42 yang dimodifikasi dan dibagikan dalam bentuk *Google Form*.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	32	40,5
Perempuan	47	59,5
Usia		
15 tahun	42	53,2
16 tahun	34	43,0
17 tahun	3	3,8
Kelas		
X .10	25	31,6
X . 6	12	15,2
X . 2	13	16,5
X . 1	29	36,7
Total	79	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari total sampel 79 siswa didapatkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di dominasi oleh responden perempuan sebanyak 47 siswa (59,5%). Adapun distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan bahwa ada tiga kelompok usia, dan didominasi oleh responden yang usia 15 tahun sebanyak 42 siswa (53,2%). Sedangkan distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan kelas menunjukkan bahwa ada satu tingkatan yang terbagi menjadi empat kelas, dan didominasi oleh kelas X.1 sebanyak 29 siswa (36,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswa Di SMA Negeri 3 Makassar

Tingkat Stres Siswa	Frekuensi	
	n	%
Normal (0 - 14)	16	20,3
Stres Ringan (15 - 18)	12	15,2
Stres Sedang (19 -25)	22	27,8
Stres Berat (26 - 33)	21	26,6
Stres Sangat Berat (>34)	8	10,1
Total	79	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada tabel 2 didapatkan data bahwa gambaran tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *fullday school* di SMA Negeri 3 Makassar dalam kategori sedang sebanyak 22 siswa (27,8%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Kuesioner DASS- 42

PERNYATAAN	Tidak pernah		Kadang - kadang		Sering		Sering sekali	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.	8	10,1	48	60,8	13	16,5	10	12,7
Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	14	17,7	44	55,7	17	21,5	4	5,1
Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru	7	8,9	17	21,5	18	22,8	37	46,8
Saya mudah merasa kesal.	3	3,8	38	48,1	23	29,1	15	19,0
Saya merasa telah menghabiskan banyak energi karena cemas.	16	20,3	18	22,8	30	38,0	15	19,0
Saya merasa diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (Jaringan internet yang tidak stabil, tugas yang mendesak,dll)	4	5,1	19	24,1	28	35,4	28	35,4
Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.	11	13,9	36	45,6	19	24,1	13	16,5
Saya merasa sulit untuk beristirahat	19	24,1	24	30,4	16	20,3	20	25,3
Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.	7	8,9	33	41,8	23	29,1	16	20,3
Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya terganggu	5	6,3	27	34,2	23	29,1	24	30,4
Saya sulit untuk mentoleransi gangguan-gangguan ketika terjadi saat belajar	7	8,9	44	55,7	18	22,8	10	12,7
Saya merasa mudah tegang saat keadaan menegangkan	4	5,1	23	29,1	24	30,4	28	35,4
Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan tugas	13	16,5	39	49,4	21	26,6	6	7,6
Saya merasa mudah gelisah	10	12,7	29	36,7	20	25,3	20	25,3

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa ada 14 pernyataan yang terdapat dalam kuesioner DASS -42 (*Depression Anxiety Stress Scale-42*). Adapun pernyataan yang paling banyak direspon oleh siswa yaitu pada pernyataan 3 (Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru) dengan jawaban “sering sekali” sebanyak 37 siswa (46,8%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *full day school* di SMA Negeri 3 makassar didominasi dengan karakteristik usia 15 tahun sebanyak 42 siswa (53,2%) dan dominan berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 siswa (59,5%) dengan kategori tingkat stres sedang sebanyak 22 siswa (27,8%) dan pernyataan yang paling banyak direspon oleh siswa yaitu pada pernyataan 3 “Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru” dengan jawaban “sering sekali” sebanyak 37 siswa (46,8%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Della (2019), dari 263 siswa SMA

Negeri 1 Karanganyar persepsi siswa *fullday school* pada tingkat stres akademik tergolong sedang (77%), dimana siswa yang mengalami stres kategori sedang adalah siswa yang memiliki tekanan untuk menunjukkan prestasi dalam kondisi *burn out*.¹² Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Argalina (2019) diketahui bahwa dari 348 siswa SMA Negeri Kota Surakarta gambaran tingkat stres siswa pada penerapan *fullday school* dalam kategori sedang (78,4%)¹³. Serta penelitian yang dilakukan oleh Amanah *et al.*, (2023) pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi didapatkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami siswa tergolong kategori sedang sebesar 52,86%.¹⁴

Rustiana dan Cahyati (2011) menjelaskan stres merupakan keadaan dimana beban yang dialami dan dirasakan oleh seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut.⁹ Stres yang dialami oleh siswa terhadap aktivitas atau situasi di sekolah disebut dengan istilah stres akademik. Menurut Adom *et al.*, (2020) menjelaskan Stres dalam lingkungan akademik diakibatkan oleh stressor yang menghambat perkembangan dan pencapaian akademik individu, baik interpersonal, intrapersonal, sosial, maupun kesehatan sehingga menimbulkan respon negative.¹⁵

Menurut Reddy *et al.*, (2018) Stres akademik yang dirasakan siswa dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor internal antara lain kurangnya kemampuan mengatur waktu, kesiapan mental terhadap perubahan lingkungan, dan kurangnya kemampuan mengatur diri dan akademisi. Sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan sistem pendidikan, nilai, harapan pendidikan, kegagalan orang tua dan guru dalam membangkitkan rasa percaya diri siswa, dan hubungan guru-siswa.¹⁶ Menurut Desmita (2014) stres akademik bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, nilai ulangan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu.¹⁴

Metode *fullday school* yaitu proses belajar mengajar yang diberlakukan dari pagi hari sampai sore hari. Lama belajar siswa membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis karena jika tidak siap, siswa akan menjadi bosan bahkan mengalami stress.⁸ Metode pembelajaran yang monoton membuat siswa menjadi tertekan karena selalu dituntut untuk aktif pada setiap mata Pelajaran.¹⁷

Pada pernyataan 3 (Saya merasa sulit untuk bersantai karena tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru) adalah pernyataan yang paling banyak direspon oleh siswa dengan jawaban "sering sekali" sebanyak 37 siswa (46,8%) . Hal ini sesuai dengan pendapat Mardisentosa *et al.*, (2020), dimana pada pelaksanaan sistem *fullday school*, ketika siswa pulang kerumah, siswa masih diberikan pekerjaan rumah sehingga waktu istirahat mereka menjadi berkurang.⁷

Usia sangat erat kaitannya dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stressor, sehingga semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan seseorang dalam hal pengelolaan stres semakin baik, sehingga tingkat stres akademik pada usia yang semakin meningkat semakin rendah dengan karakteristik stressor yang sama.¹⁸ Semakin dewasa usia biasanya akan semakin menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, semakin mampu berpikir rasional, semakin mampu mengendalikan emosi, semakin dapat menunjukkan intelektual dan psikologisnya, dan semakin toleran terhadap pandangan dan perilaku yang berbeda dari dirinya.¹⁹ Pada usia remaja seringkali rawan

terhadap stres, salah satu penyebabnya yaitu *School stress*, stres tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai bagus atau keberhasilan dalam bidang olahraga dapat menyebabkan stres karena remaja terus berusaha untuk tidak gagal.²⁰

Perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut hasil penelitian Verma, Balhara, & Gupta (2011) menunjukkan bahwa pada perempuan, saat terpapar dengan suatu stressor, walaupun jumlahnya sedikit, sistem HPA *Axix* (*Hypothalamic Pituitary Adrenal Axix*) akan mensekresikan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) lebih banyak atau lebih sensitif dari laki-laki yang akan mengakibatkan kortisol lebih mudah untuk dihasilkan yang berdampak pada timbulnya stres psikologis.²¹ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ambarwati dan Pinilih (2019) menyebutkan bahwa pelajar perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat dibandingkan laki-laki.²²

Dengan demikian, peneliti berpendapat bahwa hal ini dapat terjadi karena setiap siswa memiliki respon yang berbeda-beda, ada situasi yang siswa anggap menekan tetapi tidak untuk siswa lain dan juga ada hal yang dirasakan oleh siswa satu belum tentu dirasakan oleh siswa yang lain. Stres di bidang akademik terjadi karena lamanya waktu belajar, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, metode pembelajaran yang monoton sehingga membuat siswa menjadi bosan, manajemen waktu yang kurang baik dan juga ketika ekspektasi terhadap prestasi akademik meningkat, akan tetapi ekspektasi tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Stres juga lebih rentan terjadi pada perempuan karena disebabkan siswa laki-laki lebih tenang ketika mendapatkan tantangan dan kesulitan saat belajar sedangkan siswa perempuan merasa tertekan ketika mendapat kesulitan misalnya tugas yang banyak dan cenderung menimbulkan gejala seperti *overthinking*, kelelahan dan keringat berlebihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran tingkat stres siswa dengan sistem pembelajaran *fullday school* di SMA Negeri 3 makassar didominasi dengan karakteristik usia 15 tahun dan dominan berjenis kelamin perempuan dengan kategori tingkat stres sedang. Diharapkan pada siswa agar lebih terbuka kepada orang tua\wali\guru terhadap keluhan kesah yang dirasakan selama menjalani proses belajar di sekolah, sehingga tidak ada beban yang terpendam dan perasaan menjadi lega dan juga orang tua\wali mengetahui kondisi yang sebenarnya sehingga terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Sekolah juga diharapkan memperhatikan keefektifan pelaksanaan sistem *fullday school* dan juga memperhatikan kondisi siswa baik fisik dan psikis, sehingga sekolah dapat merespon dengan cepat terhadap adanya perubahan kondisi mental dan emosional siswa yang dapat memicu terjadinya stres. Serta dalam proses kegiatan belajar mengajar, guru sebaiknya menerapkan pembelajaran yang kreatif dan sesekali diselingi dengan *ice breaking* sehingga proses belajar bisa berjalan dengan menyenangkan dan juga tugas yang diberikan tidak selalu mengerjakan soal, tetapi dengan kreativitas lain yang justru menimbulkan semangat dan mengasah rasa ingin tahu siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Malinda R, Irmayanti N, Zuroida A. Hubungan Antara Stress Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Full Day School Di Sd Al Kautsar Kota Surabaya. *J Psikol Wijaya Putra*. 2020;1(1):1–14.
2. Izzah L, Kurniawan W, Damra HR, Hersa Putri U, Adewila Putri L, Susilawati D. Pengaruh Intervensi Pendidikan “Kesehatan Mental” Dalam Meningkatkan School Well-Being Pada Remaja Di Ma Muhammadiyah Pekanbaru. *Nathiqiyah*. 2020;3(1):68–85.
3. Suhermi. S F jama. Dukungan Keluarga dalam Proses Pemulihan Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2019;10(April):109–11.
4. Gloria. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental [Internet]. Universitas Gajah Mada. 2022. Tersedia pada: <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
5. Firda Rahmayani, Bahri SH. Problematika Sistem Pembelajaran Full Day School Di Sd Islamic Center Samarinda. *Tarb Wa Ta’lim J Penelit Pendidik Pembelajaran [Internet]*. 2020;7(2):49–68. Tersedia pada: <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/Tarbiyawat/article/view/2441>
6. Baharun H, Alawiyah S. Pendidikan Full Day School Dalam Perspektif Epistemologi Muhammad ‘Abid Al- Jabiri. *POTENSIA J Kependidikan Islam*. 2018;4(1):1.
7. Mardisentosa B, Faridah I, Pertiwi BA. Pengaruh Prestasi Belajar Dan Self Regulated Learning Terhadap Tingkat Stres Siswa Full Day School Di Smk Kesehatan Utama Insani Tahun 2020. *J Penelit Dan Karya Ilm [Internet]*. 2020;20(2):160–5. Tersedia pada: <http://dx.doi.org/10.33592/pelita.vol20.iss2.798>
8. Abdul, HA & Zikra Z. Ade, Abdul Halim, and Zikra Zikra. "Students Acad Stress Implic Couns *J Neo Konseling* 13 (2019). 2019;1(3):1–7.
9. Soeli YM, Yusuf MNS, Lakoro DDK. Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nurs J*. 2021;3(1):1–11.
10. Barseli M, Ahmad R, Ifdil I. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *J Educ J Pendidik Indones*. 2018;4(1):40.
11. Kristi Pramuka Sari A, Fajrul Falah I. Perbedaan Stress Level Siswa Sekolah Dasar Antara Full-Day Dan Half-Day School Di Kabupaten Kuningan. *J Ilm Educ*. 2018;4(2):142–8.
12. Della CT. Pengaruh Persepsi Siswa Terhadap Full Day School Pada Stress Akademik Siswa Sma Negeri 1 Karanganom Klaten the Effect of Perception Student on Full Day School of Academic Stress on the Students of Senior High School 1 Karanganom Klaten. *J Ris Mhs Bimbing Dan Konseling [Internet]*. 2019;5(7):488–502. Tersedia pada: <http://iwankuswandi.wordpress.com>
13. Argalina BM. Gambaran Tingkat Stres Pada Siswa Dalam Penerapan Fullday school Di SMA Negeri Kota Surakarta. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah*. Surakarta.; 2019.
14. Amanah S, Jauhari R, Sutja A. Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Progr Stud Bimbing Konseling, Univ jambi*. 2023;7:4578–81.
15. Rahayu I. Tingkat stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama selama pembelajaran daring COVID-19. *J Multidiscip Res Dev [Internet]*. 2022;89–95. Tersedia pada: <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/481%0Ahttps://jurnal.ranahresear>

ch.com/index.php/R2J/article/download/481/441

16. Bahrodin A, Widiyati E. Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas VI Pada Pembelajaran Tatap Muka (Ptm) Terbatas. Semin Nas SAINSTEKNOPAK Ke-5 LPPM UNHAS Y TEBUIRENG JOMBANG 2021. 2021;2:1–8.
17. Imamah IN, Mulyaningsih, Asiska. Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Siswa Full Day School. J Ilm Kesehat. 2021;11(1):1–10.
18. Hamzah, Hamzah R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. Indones J Heal Sci. 2020;4(2):59.
19. Nasrani L, Purnawati S. Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki - Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. E-Jurnal Med Udayana. 2016;
20. Vladimir VF. Indikator stres. Gastron ecuatoriana y Tur local. 2020;1(69):5–24.
21. Pardamean E, Lazuardi MJ. The Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students At a High School in Tangerang [Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang]. Nurs Curr J Keperawatan. 2019;7(1):68.
22. Chairunnisa D. Gambaran Stressor Pada Remaja di masa pubertas di SMP Muhammadiyah Al Kautsar Kartasura Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2021.