

PERSEPSI SISWA TERHADAP *FULL DAY SCHOOL* DENGAN STRES AKADEMIK

¹Rizka Amanda Puspita, ²Siti Fitriana, ³Chr. Argo Widiharto

^{1,2,3}Universitas PGRI Semarang
rizkamanda10@gmail.com

Abstract: *This research is based on the phenomenon of student perceptions of full day schools that trigger academic stress experienced by students at school, especially at PhatnaWitya School, Yala. The purpose of this study was to obtain empirical data on the relationship between students' perceptions of full day school and academic stress. This research data analysis uses normality test, linearity test and hypothesis testing. The population in this research were 5th grade students of PhatnaWitya School, Yala. The sample used is a saturated sample. Data collection techniques in the form of questionnaires using a Likert scale and Guttman scale. The results of hypothesis testing research get a value of 0.502 which is the result of $r_{count} > 0.05$, so H_a is accepted.*

Keywords: *Perceptions, Full day school, Academic stress*

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena persepsi siswa terhadap *full day school* yang memicu stress akademik yang dialami oleh siswa disekolah, khususnya di PhatnaWitya School, Yala. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan data empiris mengenai hubungan dari persepsi siswa terhadap *full day school* dengan stress akademik. Analisis data penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 5 PhatnaWitya School, Yala. Sampel yang digunakan yakni sampel jenuh. Teknik pengumpulan data berupa kuisioner dengan menggunakan skala likert dan skala guttman. Adapun hasil penelitian uji hipotesis mendapatkan nilai 0,502 yang mana hasil r hitung $> 0,05$, sehingga H_a diterima.

Kata kunci: Persepsi, *Full day school*, Stres akademik.

PENDAHULUAN

Thailand Selatan merupakan tempat yang mayoritas masyarakatnya beragama Islam, khususnya di 3 provinsi besar yakni Yala, Pattani, dan Narathiwat. Pendidikan di Thailand Selatan umumnya menggunakan konsep sekolah Islam yang memperhatikan prinsip-prinsip Islam dalam pembelajarannya (Assalihe and Kaba, 2023).

Sekolah Islam di Thailand Selatan khususnya di PhatnaWitya School, Yala,

menggunakan dasar pendidikan Islam yang dipadukan dengan kurikulum inti pendidikan dasar, BE 2551 (2008) yang di terapkan di seluruh Thailand. Dengan digunakannya kedua acuan tersebut, menjadikan PhatnaWitya School mengadopsi isi dari kedua kurikulum tersebut, dimana dengan kurikulum inti pendidikan dasar yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas siswa dan menerapkan proses yang terkait dengan dinamika politik, ekonomi, dan sosial Thailand. Sedangkan

kurikulum Islam ini bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang dapat menerapkan prinsip-prinsip Islam dengan benar dalam kehidupan sehari-hari (Assalihe and Kaba, 2023).

Dianutnya kurikulum Islam yang telah lama diterapkan menjadikan PhatnaWitya School menambah jam pelajaran yang sudah ditetapkan pada kurikulum inti pendidikan dasar. Penambahan jam pelajaran ini memang diperbolehkan sesuai dengan kesiapan dan prioritas sekolah masing-masing, yang ditetapkan untuk sekolah dasar tidak lebih dari 5 jam setiap hari (Yunardi 2014).

Akan tetapi, dikarenakan terdapat dua kurikulum yang dianut Phatna Witya School jam pelajaran menjadi 7 jam 30 menit yakni mulai jam 08.00 hingga 04.55 dengan istirahat pada jam 12.00 hingga 1.00 di siang hari. Dengan jam pelajaran yang ditetapkan tersebut PhatnaWitya School bisa disebut menerapkan *full day school* di sekolahnya. Seperti yang dijelaskan oleh Sulistyaningsih (2008) *full day school* merupakan model sekolah yang menggabungkan sistem pengajaran agama secara mendalam dengan memberikan tambahan waktu khusus untuk siswa untuk mendalami keagamaan dan ekstrakurikuler.

Setiap pagi PhatnaWitya School mewajibkan siswanya untuk membaca Al-Qur'an sesuai dengan kemampuan membacanya dan didampingi oleh guru wali kelas masing-masing. Setiap hari rabu telah dijadwalkan seluruh siswa mengikuti ekstrakurikuler pramuka. Dikarenakan

PhatnaWitya School juga memiliki visi mengembangkan siswanya menjadi unggul dalam etika moral, berprestasi dalam teknologi yang bermanfaat dan memiliki keterampilan berkomunikasi dalam bahasa internasional maka dari itu ada lima bahasa yang dipelajari oleh siswa, yaitu Thailand, Inggris, Arab, Melayu, dan China. Dengan diterapkannya lima bahasa ini juga yang membuat siswa PhatnaWitya School memiliki tuntutan yang lebih dari sekolah biasa. Menurut Islaha et al. (2024) beban pembelajaran yang terlalu banyak dapat menyebabkan stres akademik dan akan berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik.

Sistem *full day school* memungkinkan anak menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah daripada di rumah, karena hal tersebut memungkinkan anak kehilangan waktu bermainnya dikarenakan waktu belajarnya yang panjang. Waktu belajar yang panjang dapat menyebabkan anak mudah jenuh dan menjadi kurang berkonsentrasi (Soeli, Yusuf, and Lakoro, 2021). Kejenuhan akan waktu belajar ini juga disebabkan adanya tuntutan yang harus dipenuhi di sekolah, seperti tugas maupun peraturan sekolah. Belajar dalam jangka waktu yang lama tanpa diselingi dengan permainan yang membangkitkan konsentrasi tidak baik bagi siswa, terlebih siswa sekolah dasar (Masruroh, Masluchah, and Triwahyuni, 2022). Menurut (Aminuriyah et al., 2022) kejenuhan siswa saat belajar dikarenakan kelelahan secara emosional yang ditandai dengan rasa lelah, bosan sehingga tidak fokus saat pembelajaran

berlangsung, kreativitas guru yang kurang saat pembelajaran, kurangnya penghargaan membuat siswa merasa tidak dihargai, tidak adanya ruang gerak yang cukup sehingga siswa merasa monoton, dan kurangnya hubungan interpersonal antara guru dengan peserta didik. Kemampuan murid dalam belajar memiliki batas tertentu, belajar yang dilakukan dalam jangka waktu lama tanpa adanya permainan juga kurang baik untuk siswa. Hal tersebut dapat menyebabkan siswa menjadi stress.

Stres menurut Cohen, Kesser, dan Gordon (2017) merupakan proses dimana terdapat tuntutan dari lingkungan yang melebihi kapasitas beradaptasi dari individu tersebut, menghasilkan perubahan secara psikologis dan biologis yang memungkinkan seseorang beresiko mengalami gangguan, seperti rasa cemas, depresi, dan *burnout*.

Stres yang terjadi dalam lingkup sekolah disebut stres akademik. Menurut Nurmalasari, Yustlana, dan Ilflanda, (2016), stres akademik ialah salah satu bagian dari distress yang disebabkan oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan-tuntutan akademik di sekolah.

Banerjee (dalam PP 2017) menyebutkan stres akademik muncul karena faktor akademik seperti, jadwal sekolah yang padat, harapan dan tuntutan dari guru dan orangtua yang tidak realistis, rendahnya prestasi akademik, kebiasaan belajar yang buruk, dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk membagi beberapa prioritas sekolah.

Stres akademik ini dapat disebabkan oleh beberapa aspek. Menurut (Sinha, Sharma, and Nepal, 2001) stres disebabkan lima aspek yaitu aspek kognitif, afektif, fisiologis, sosial dan motifasi. Gejala yang ditimbulkan akibat stress akademik menurut (Barseli, Ifdil, and Nikmarijal 2017), yaitu gejala emosional, gejala fisik, gejala emosi, dan gejala perilaku. Gejala-gejala tersebut seperti, gelisah, sedih, merasa harga dirinya menurun, berdebar-debar, sakit kepala, sering buang air besar atau kecil, lemas, mudah marah, mudah menangis, panik, agresif, ceroboh, mudah menyalahkan orang lain, pelupa, dan masih banyak lagi. Hal ini dapat memicu timbulnya masalah pada siswa.

Dari aspek-aspek dan gejala tersebut saat penulis melakukan observasi, terlihat siswa PhatnaWitya School menunjukkan keadaan dimana siswa mengalami stres akademik. Siswa terlihat mudah bosan, mengantuk, mudah untuk terdistraksi hal lain, tidak fokus pada pelajaran yang berlangsung, gugup, dan ragu-ragu.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Aryani Safithry and Sari Dewi, (2020) menunjukkan bahwa *system full day school* berpengaruh terhadap stress akademik siswa, dimana siswa yang disekolahnya menerapkan *full day school* mengalami stres karena faktor akademik seperti kurang tidur karena banyaknya tugas-tugas, gangguan konsentrasi, sering mengantuk saat jam pelajaran, dan lain-lain. Namun dalam penelitian (Fatchurahman 2021) didapatkan hasil bahwa *full day school* tidak berpengaruh terhadap stress akademik siswa, dimana siswa

dengan gejala stres tersebut tidak disebabkan oleh *full day school* melainkan stress akademik yang terjadi berasal dari tekanan lain, seperti tekanan untuk masuk kelas, banyaknya tugas, nilai ulangan yang rendah, kecemasan saat ujian, dan tidak dapat mengelola stress.

Berdasarkan permasalahan dan hasil penelitian yang ada peneliti ingin meninjau apakah terdapat hubungan antara persepsi siswa terhadap *full day school* dengan stress akademik siswa PhatnaWitya school yala.

Berdasarkan uraian diatas, maka untuk mengetahui adakah hubungan persepsi siswa terhadap *full day school* dengan stress akademik siswa PhatnaWitya school Yala.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan pada analisis data numerik yang diolah menggunakan analisis statistik. Peneliti menggunakan rancangan penelitian analisis korelasional yang melibatkan hubungan sebab satu variabel (bebas) dengan variabel lainnya (terikat) (Sugiyono, 2017).

Pada penelitian ini populasinya merupakan siswa kelas 5 PhatnaWitya school tahun 2024, yang berjumlah 111 siswa. Sampel merupakan bagian dari populasi, yang dikumpulkan secara sampling. Sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan siswa kelas 5 PhatnaWitya school. Penelitian ini menggunakan sampling jenuh dikarenakan jumlah populasinya yang terbatas.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian berupa kuisioner. Alat ukur yang digunakan yakni skala likert dan skala guttman. Skala likert untuk mengukur stress akademik dan skala guttman untuk melihat kondisi *full day school*.

Instrumen penelitian ini terdiri dari 32 item skala Likert untuk stress akademik dan 11 item skala Guttman untuk system *full day school*. Skala Likert dan skala Guttman yang dikembangkan diambil dari indicator stress akademik dan indicator *full day school*. Indikator yang diambil dari stres akademik menurut (Barseli et al. 2017) berupa gejala-gejala dari stres akademik tersebut, yakni gejala emosional, gejala fisik, gejala intelektual, interpersonal. Sedangkan untuk skala persepsi terhadap full day school diambil dari persepsi terhadap kegiatan pembelajaran dan pembentukan karakter yang diambil dari visi-misi sekolah.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian kali ini, yaitu:

Uji normalitas data digunakan karena merupakan syarat pokok untuk analisis seperti korelasi pearson, karena data yang akan dianalisis harus terdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS Statistik 29 uji (K-S) dengan menggunakan alat uji atau *One Sample Kolmogrov Smirnov*. Dimana data dapat dinyatakan berdistribusi normal apabila signifikansi lebih besar dari 0,05.

Uji linieritas digunakan untuk melihat adakah hubungan antara dua variable, yakni variable terikat dengan variable bebas. Kedua variable ini dapat dinyatakan ada hubungan apabila nilai f hitung lebih besar dari f table.

Uji hipotesis atau uji korelasi *product moment* bertujuan untuk membuktikan serta mengetahui adakah korelasi antara variable terikat dan variable bebas, dalam penelitian ini variable terikat merupakan stress akademik dan variable bebas merupakan *full day school*. Teknik analisis data ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis kerja (H_a).

HASIL

Persepsi siswa terhadap *Full day school*

Berdasarkan hasil yang didapat dari tabulasi data skala Guttman diketahui bahwa persepsi siswa terhadap *full day school* dengan persepsi baik sebanyak 23% yakni 26 siswa, cukup sebanyak 64% yakni 71 siswa, dan kurang sebanyak 13% yakni 14 siswa. Artinya persepsi siswa terhadap sistem full day school ini cukup baik.

Stres Akademik

Berdasarkan hasil yang didapat dari tabulasi data skala likert yang merupakan perolehan dari hasil siswa yang menjadi sample penelitian. Siswa dengan stress akademik yang tinggi sebanyak 9% yakni 10 siswa, kemudian siswa dengan stress akademik sedang sebanyak 85% yakni 94 siswa, dan siswa dengan stress akademik rendah sebanyak 6% yakni 7 siswa. Artinya tingkat stres akademik yang dialami

oleh siswa di PhatnaWitya School tergolong sedang.

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan SPSS Statistik 29 diketahui bahwa data persepsi siswa terhadap *full day school* dan Stres akademik bernilai Asymp. Sig unstandardized residual 0.200 lebih besar dari 0.05 sehingga kedua variable berdistribusi normal. Sugiyono (2011) mengatakan, uji keteraturan yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Jika penggunaan informasi pemeriksaan yang khas harus terlihat pada tingkat kepentingan yang lebih menonjol dari 0,05 pada ($p > 0,05$).

Uji Linieritas

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan menggunakan SPSS Statistik 29 diketahui bahwa kedua variable, persepsi siswa terhadap *full day school* dan stress akademik berhubung linier dengan nilai signifikansi 0,233 dimana lebih besar dari 0,05. Hal ini sesuai dengan kaidah yang digunakan, yaitu kedua variable dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansinya $> 0,05$ dan sebaliknya apabila taraf signifikansinya $< 0,05$ maka kedua variable tersebut tidak linier.

Uji Hipotesis

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan SPSS Statistik 29 diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) diperoleh $< 0,001$ yang mana lebih kecil dari 0,05, maka

dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi siswa terhadap *full day school* dengan stress akademik. Nilai korelasi Pearson (r_{xy}) sebesar 0,502 menunjukkan korelasi positif dengan kategori hubungan sedang yang berada pada rentang nilai koefisien korelasi 0,41-0,70.

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara persepsi siswa terhadap *full day school* dengan stress akademik siswa PhatnaWitya School, Yala yang dilakukan pada 111 siswa kelas 5 mendapatkan hasil sesuai dengan hipotesis awal yakni terdapat hubungan antara persepsi siswa terhadap *full day school* dengan stress akademik.

Hasil yang didapatkan menggunakan SPSS Statistic 29 mendapatkan nilai sig. (2-tailed) diperoleh $<0,001$ yang mana lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi siswa terhadap *full day school* dengan stress akademik. Nilai korelasi Pearson (r_{xy}) sebesar 0,502 menunjukkan korelasi positif dengan kategori hubungan sedang yang berada pada rentang nilai koefisien korelasi 0,41-0,70.

Berdasarkan hasil tersebut artinya penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Palupy and Imamah 2023) menunjukkan bahwa *full day school* berpengaruh terhadap stress akademik siswa, dimana siswa perempuan tingkat stresnya lebih tinggi dibanding siswa laki-laki.

Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningtyas, 2019) dengan hasil penelitian didapatkan tingkat stress akademik pada siswa *full day school* sebagian besar 35 siswa (72,9%) kriteria sedang, sebagian kecil 4 siswa (8,3%) kriteria berat. Tingkat stress ini dipengaruhi oleh pola pikir, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba. Stress diakibatkan karena ketidaksesuaian persepsi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan. Pada stress akademik, ketegangan emosional yang dirasakan siswa dalam mengatasi tuntutan akademis dan berdampak pada kesehatan fisik maupun mentalnya (Palupi, 2020). Adapun pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh (Sudiyanto and Ristriyanti 2021) dari beberapa pengamatan diberbagai tempat, perbedaan alokasi waktu pada siswa disekolah *full day* dan *half day* (sekolah negeri) tentunya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Siswa juga tidak bisa terhindar dari stress yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti tugas sekolah yang harus diselesaikan.

Yusuf and Yusuf, (2020) Stress menjadi salah satu faktor paling berpengaruh dalam prestasi belajar. Stress Akademik yang dialami siswa berdampak pada hasil/prestasi belajar mereka. Stress yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi siswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif seseorang kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan

pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya rekasi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko Aryani, (dalam Lubis, Ramadhani, and Rasyid 2021).

Dengan adanya hubungan antara persepsi siswa terhadap *full day school* dengan stres akademik siswa PhatnaWitya School, Yala dengan tingkat stres akademik siswa berada dalam kategori sedang ini menggambarkan persepsi siswa terhadap sistem *full day school* masih membuat siswa terbebani akan tuntutan dan peraturan yang ada. Sejatinnya sampel penelitian ini yang merupakan siswa SD yang masih memerlukan waktu lebih banyak untuk bermain dituntut harus belajar dalam waktu yang lama yang menyebabkan mereka bosan, tidak berkonsentrasi, dan sulit untuk menangkap materi yang disampaikan. Didukung dengan penelitian Basuki menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa belajar efektif bagi anak yaitu 3-4 jam sehari dalam suasana formal dan 7-8 jam sehari dalam suasana informal (Mahmudah and Rusmawati 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang sudah di peroleh dan di uraikan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima dengan adanya hubungan antara kedua variable, yakni persepsi siswa terhadap *full day school* dan stress akademik. Hal tersebut dibuktikan dari uji korelasi yang telah dilakukan dimana didapatkan nilai signifikansi $<0,001$ yang mana lebih kecil dari 0,05. Dengan nilai korelasi Pearson (r_{xy}) sebesar 0,502 menunjukkan korelasi positif dengan kategori hubungan sedang yang berada pada rentang nilai koefisien korelasi 0,41-0,70.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada peserta didik khususnya kelas 5 PhatnaWitya School yang telah bersedia menjadi objek penelitian. Kepada Kepala Sekolah, Guru, dan staff yang telah membantu jalannya penelitian ini. Kepada pembimbing peneliti yang telah membimbing dan membantu peneliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuriyah, Siti, Suyitno, Murfiah Dewi Wulandari, and Darsinah. 2022. "UPAYA GURU MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA FULL DAY SCHOOL DI SDIT NUR HIDAYAH SURAKARTA." *JH (Jurnal Humaniora)* 9(3):167–73. doi: 10.31316/gcouns.v8i3.5853.
- Aryani Safithry, Esty, and Indah Sari Dewi. 2020. "Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik

- Peserta Didik Di Sekolah Full Day School.” *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5(2):40–47. doi: 10.33084/suluh.v5i1.1313.
- Assalihe, M., and A. M. Kaba. 2023. “21st Century Islamic Education In Southern Thailand And Pondok: System, Conditions and Challenges.” *Journal of Namibian Studies: History ...* 35:1–5.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017. “Konsep Stres Akademik Siswa.” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5(3):143–48. doi: 10.29210/119800.
- Fatchurahman, M. 2021. “The Correlation of Full-Day School on Student Academic Stress.” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 9(3):252. doi: 10.29210/154900.
- Islaha, Zavira Silmi, Zpetznaz Prudentia, Zuhrotun Anisah, and Denny Oktaviana Radianto. 2024. “Pengaruh Beban Pembelajaran Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Sains Student Research* 2(2):185–92.
- Lubis, Hairani, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid. 2021. “Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19.” *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 10(1):31. doi: 10.30872/psikostudia.v10i1.5454.
- Mahmudah, Hesti, and Diana Rusmawati. 2018. “Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa SD N Srandol Wetan 02 Semarang Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School.” *Empati* 7(4):33–42.
- Masruroh, F., L. Masluchah, and H. Triwahyuni. 2022. “EFEKTIVITAS BERMAIN MEWARNAI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MURID FULL DAY SCHOOL.” 03(03):299.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Palupi, Tri Nathalia. 2020. “Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19.” *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19* 9(2):18–29.
- Palupy, Niken, and Ida Nur Imamah. 2023. “Tingkat Stress Pada Siswa Dalam Mengikuti Full Day School.” *Journal Keperawatan* 2(2):160–67.
- PP, Harsha. 2017. “Family Environment and Academic Stress as Predictors of Depression in Adolescents.”
- Sinha, Uday K., Vibha Sharma, and Mahendra K. Nepal. 2001. “Development of a Scale for Assessing Academic Stress: A Preliminary Report.” *Journal of Institute of Medicine Nepal* 23(1 & 2):105–12. doi: 10.59779/jiomnepal.165.
- Soeli, Yuniar Mansye, Muhammad Nur Syukriani Yusuf, and Danny Des Kartyko Lakoro. 2021. “Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah Yang Menerapkan Sistem Full Day School.” *Jambura Nursing Journal* 3(1):1–11. doi: 10.37311/jnj.v3i1.9822.
- Sudiyanto, Henry, and Devinta Ristriyanti. 2021. “Perbedaan Tingkat Stres Pada Siswa Full D Ay School Sdn Kauman 1 Kota Mojokerto Dan Half Day School Sdn Tangunan Kabupaten Mojokerto.” 13(2):1–13.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Administrasi: Dilengkapi Metode R&D*. Bandung: Alfabeta

- Sulistyaningsih, W. (2008). *Full day school dan optimalisasi perkembangan anak. Yogyakarta: Paradigma Indonesia.*
- Wahyuningtyas, Kikin Astri. 2019. "GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA FULL DAY SCHOOL PADA KELAS VIII DI SMP WAHID HASYIM DINOYO." 5–10.
- Yunardi. 2014. "Sistem Pendidikan Di Thailand." *Kantor Atase Pendidikan, Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) Bangkok* 1–45.
- Yusuf, Nur Mawakhira, and Jannatul Ma'wa Yusuf. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal* 13(02):235–39. doi: 10.35134/jpsy165.v13i2.84.