**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR**

1. **KAJIAN PUSTAKA**
2. **Stres belajar**
3. **Pengertian Stres Belajar**

Stres merupakan fenomena umum yang terjadi dikehidupan manusia setiap harinya, hal ini disebabkan karena manusia masih berinteraksi dengan lingkungannya, maka stres itu pasti akan selalu ada karena pada dasarnya tidak ada manusia yang dapat menghindari stres. Stres belajar merupakan salah satu jenis stres yang berhubungan dengan akademik siswa disekolah. Alvin (Rachma dan Nursalim 2014) mengatakan bahwa stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah. Stres yang terjadi di lingkungan seklah yang terjadi dalam aktivitas belajar juga disebut stres belajar. Stres belajar merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait bidang belajar yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu.

Stres akademik atau stres belajar dapat diartikan suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan Govaerts dan Gregoire (Ernawati dan Rusmawati 2015). Senada dengan pendapat diatas (Ernawati dan Rusmawati 2015: 28) juga menyimpulkan bahwa stres belajar adalah reaksi fisik dan psikis berupa gejala biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial (stresor) yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Berdasarkan jenis stres, stres belajar digolongkan kedalam kategori distres yaitu kondisi stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres belajar adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Rahmawati, 2015:15).

Desmita dan Greenberg (Oktamiati dan Putri 2013) menyatakan bahwa salah satu stres yang ditimbulkan oleh sekolah adalah stres belajar. Stres belajar adalah stres yang bersumberkan dari proses belajar mengajar atau hal-hal berhubungan dengan kegiatan belajar. Tekanan akademik berupa tekanan yang bersumber dari naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan, serta stres ketika ingin ujian dan manajemen waktu. Senada dengan pernyataan diatas (Aprianto, 2015:7) stres belajar adalah gangguan mental atau emosional pada semua hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan disekolah. Akibat dari stres inilah yang akan menimbulkan berbagai hal negatif yang dialami siswa.

Siswa mengalami stres sebagai tuntutan akademik yang harus dijalani. Kehidupan akademik bukan hanya sekedar datang kesekolah, menghadiri kelas, ikut dalam ujian dan akhirnya lulus. Masalah akademik berkaitan dengan kegagalan siswa dalam menyelesaikan tuntutan belajar, prestasi belajar yang menurun dan masalah kesehatan. Yiming dan Fung (Aryani, 2016 ) stres belajar adalah stres yang dialami karena masalah belajar. Lebih lanjut Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya Cambell dan Svenson (Aryani, 2016).

Beberapa pendapat di atas tentang stres belajar dapat kita simpulkan bahwa stres belajar adalah gangguan mental yang disebabkan oleh tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan yang dapat mempengaruhi atau berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidak mampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkain kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru sebagai akibat tekanan-tekanan atau ketidak sesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki.

1. **Gejala perilaku belajar siswa yang mengalami stres**

Manusia merupakan kesatuan badan, roh, tubuh, spritual dan material, oleh karena itu ketika terkena stres segala segi dari diri individu juga terkena. Secara umum stres belajar adalah sesuatu yang sering dialami siswa ketika tuntutan di sekolah sangat tinggi. Stres yang berlebihan akan mengakibatkan atau akan berpengaruh pada proses perkembangan diri masing-masing individu. Hardja (Aryani, 2016) menyatakan bahwa gejala stres dapat di temukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, interpersonal. Gejala perilaku yang ditunjukkan siswa yang mengalami stres dapat dilihat gelisah yang terlihat dari siswa yang tidak tenang, keluar masuk kelas tanpa alasan yang jelas, dan juga mondar-mandir di kelas tanpa alasan. Siswa yang mengalami stres belajar juga akan terlihat dari perilakunya yang menunjukkan *mood* yang berubah-ubah yakni terkadang siswa cepat marah, sulit berkonsentrasi yang terlihat dari tidak memperhatikan guru ketika mengajar, menantang guru, banyak melamun yang di tandai dengan kebanyakan diam dalam proses belajar mengajar di sekolah.

Senada dengan pendapat di atas Rice (Safaria dan Saputra, 2012) mengungkapkan prilaku belajar siswa yang mengalami stres dapat di golongkan menjadi beberapa gejala yaitu berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, susah untuk berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, melamun secara berlebihan dan lebih banyak diam, apatis, agresif yang terlihat dari siswa menantang guru, mudah mempersalahkan orang lain, bolos yang dilihat dari meningkatnya keabsenan, dan menurunnya untuk berprestasi siswa.

Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas. Dibandingkan dengan siswa yang normal perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata. Ng Lai Oon (Aryani, 2016) beberapa perilaku anak yang mengalami stres belajar antara lain, berubah menjadi murung, apatis dan tidak bahagia, tidak mau bergaul, mengalami penurunan prestasi disekolah, menjadi agresif dan berprilaku cenderung merusak, terlihat cemas, gelisah dan gugup, tidak dapat tidur tenang, sering mengigau, mengalami perubahan pola makan. Senada dengan itu, Yusuf (Azmi dkk, 2017) juga menjelaskan gejala yang dialami individu ketika mengalami stres belajar yaitu, terlihat dari reaksi perilaku yaitu harga diri rendah dan kepekaan yang rendah, kesulitan berkonsentrasi.

Shah (Ghufron dan Risnawati, 2010) membagi gejala stres dalam tiga komponen, yaitu komponen fisik, emosional dan mental atau kognitif. Komponen fisik (pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, grogi), komponen emosional (panik dan takut), komponen mental atau kognitif (gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir dan bingung.

Priest (Safaria dan Sapura, 2009:55) menerangkan:

Bahwa indivindu yang mengalami stres akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf belakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Deffenbacher dan Hazaleus, (Ghufron dan Risnawati, 2010) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari stres yaitu:

* 1. Kekhawatiran, merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya
  2. Emosionalitas, merupakan gejala yang timbul sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi seperti, jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang
  3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas, merupakan kecendrungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional tehadap tugas

Gejala yang ditimbulkan oleh stres yang lain bisa kita lihat dari aspek tingkah laku dari indivindu, yaitu adanya perilaku menghindar sebagai respon indivindu terhadap situasi yang menimbulkan stres, seperti yang telah dikemukakan oleh (Nevid dkk, 2005:167), “anak-anak dapat pula mewujudkan pola penolakan terhadap interaksi sosial yang lebih umum yang merupakan ciri gangguan perilaku menghindar” dan menurut Blackburn dan Davidson mengemukakan bahwa gejala dari stres dapat mempengaruhi suasana hati seseorang, pikiran, motivasi, perilaku dan gerakan biologis (Safaria & Saputra, 2009)

Calhon dan Acocella (Safaria dan Sapura, 2009) mengemukakan aspek-aspek stres, yaitu:

1. Reaksi emosional, yaitu gejala stres yang berkaitan dengan persepsi individual terhadap pengaruh psikologis dari stres, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain
2. Reaksi Kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga menganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntunan lingkungan sekitarnya
3. Reaksi fisologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehinga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gejala stres yang muncul pada saat peserta didik berbicara di depan kelas dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu: aspek fisik, ujung-ujung jari terasa dingin, detak jantung cepat, keringat bercucuran, kepala pusing, dan nafas sesak. Aspek psikis dapat ditandai dengan merasa sangat takut, kurang berkonsentrasi, tidak berdaya/rendah diri, dan tidak tenang. Aspek tingkah laku dapat ditandai dengan kurangnya percaya diri, gugup dan perilaku menghidari situasi ketika diberikan tugas untuk berbicara di depak kelas. Gejala lain bisa dilihat dari siswa yang selalu gelisah dan cemas, susah untuk berkonsentrasi dan sulit mengambil keputusan, perilaku agresif, apatis, dan bolosnya siswa yang terlihat dari meningkatnya ke absenan dan tidak adanya motivasi berprestasi. .

1. **Faktor-faktor penyebab siswa yang mengalami stres belajar**

Gadzela dan Baloglu (Aryani, 2016) Penyebab stres dapat bersumber dari faktor internal (*internal source*)dan eksternal (*external source*). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi,

1. Frustasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustasi bisa bersumber dari dalam Huud dkk (Aryani 2016) frustasi yang bersumber dari dalam misalnya kenyakinan, dan frustasi yang berkaitan dengan rasa harga diri. Sebagai contoh, individu yang telah berjuang keras tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi, dan individu yang dalam keadaan terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu.

1. Konflik

Konflik terjadi ketika sesorang berada di bawah tekanan untuk merespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut:

1. Konflik menjauh-menjauh. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, misalnya seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak naik kelas
2. Konflik mendekat-mendekat. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya, misalnya, ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat sama juga ada film sangat menarik untuk ditonton
3. Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjerat dalam situasi, ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan. Misalnya, ketika seorang siswa akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekatai hari ujian namun ia juga tidak bisa menghindari untuk bermain *play stations* (PS) bersama teman-temannya.
4. *Preesures* (tekanan),

Sheehy dan Horan (Aryani, 2016) tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya PR, tetapi menumpuk lama kelamaan akan menjadi stres yang hebat.

1. *Self-Imposed*.

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan- harapan dari pihak di luar diri. Tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stres yang hebat Johri, Sheehy & Horan (Aryani, 2016)

Sumber stres belajar yang bersifat internal berasal dari dalam diri individu seperti yang dikemukakan oleh Burns (Safaria dan Saputra, 2012) menyatakan bahwa emosi yang kita rasakan disebabkan oleh dialog internal dalam diri individu., Stres yang berkaitan dengan faktor eksternal yaitu, (1) keluarga, (2) sekolah, (3) lingkungan fisik. Atkinson (Aprianto, 2015) yang dapat menyebabkan stres adalah, (1) peristiwa traumatik, konflik internal, keintiman lawan isolasi, kerjasama persaingan, ekspresi impuls lawan standar moral, sedangkan sumber stres belajar yang bersifat eksternal berasal dari lingkungan. Perubahan yang terjadi pada lingkungan terjadi secara cepat dapat menimbulkan rasa ketidak nyamanan dalam diri individu, hal inilah yang memicu stres belajar terjadi. Berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres belajar dapat terjadi dikalangan siswa adalah faktor padatnya jam belajar disekolah, banyaknya tugas yang diberikan, dan sarana prasarana sekolah yang kurang memadai.

Desmita dan Greenberg (Oktamiati dan Putri, 2013) menyakatan bahwa stres akademik adalah stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan belajar seperti, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapatkan nilai ulangan, birokrasi, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta stres ujian dan manajemen waktu. Senada dengan pendapat diatas (Safaria dan Saputra, 2012:31) stres bisa terjadi pada situasi-situasi yang kompleks, menuntut sesuatu yang diluar kemampuan individu dan munculnya situasi yang tidak jelas. Dalam konteks belajar, biasanya stres muncul dikarenakan tugas yang banyak, lamanya jam belajar, dan tidak tersedianya fasilitas yang memadai.

(Sudardjo dan Purnamaningsih, 2003:27) mengemukakan penyebab stres karena seseorang kurang mempunyai keyakinan dalam dirinya, sehingga dalam kehidupannya ia tak menemukan sosok dirinya yang sebenarnya, indivindu tesebut mudah diombang-ambingkan oleh pendapat orang lain, tidak punya pendirian dan mudah sekali berubah pikiran. Berdasarkan pendapat tersebut, jelas bahwa faktor penyebab stres selain bersumber dari dalam diri (internal) siswa juga dapat disebabkan oleh adanya faktor dari luar dirinya (eksternal), seperti adanya pengaruh dari lingkungan berupa pendapat atau pengaruh dari orang lain yang mempengaruhi perasaannya.

Faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok yaitu, stresor fisik biologik yang menyangkut stres diakibatkan karena fisik, stresor psikologik seperti *negatif thinking* atau berburuk sangka dan perasaan cemburu, yang ketiga adalah stresor sosial yang meliputi iklim kehidupan keluarga, faktor pekerjaan, dan faktor iklim likngkungan (Yusuf, 2004:96).

(Burhanuddin, 1999:57) mengklasifikasikan penyebab stres yaitu:

1. Stres yang disebabkan oleh sesuatu yang mengancam dirinya. Perasaan cemas ini lebih didasarkan atas perasaan takut karena sumber yang menyebabkan cemas jelas terlihat dalam pikiran, seperti seorang anak yang takut disuntik karena melihat jarum suntik yang besar dan tajam.
2. Stres yang timbul dalam diri yang disebabkan adanya penyakit.
3. Stres yang timbul akibat adanya perasaan berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hati nurani.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat kita simpulkan bahwa faktor yang menyebabkan stres belajar antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian peserta didik, motivasi belajar peserta didik, dan kesehatan peserta didik, sedangkan faktor eksternal seperti interaksi sosial dilingkungan sekolah.

1. **Upaya penanganan perilaku belajar siswa yang mengalami stres**

Sebagai landasan utama penanganan masalah siwa yang stres akademik maka perlu di ketahui layanan bimbingan dan konseling secara umum. (Supriatna, 2011:33) mengemukakan secara umum teknik-teknik layanan bimbingan dan konseling, yaitu sebagai berikut :

1. Bimbingan kelompok
2. Konseling individual
3. Konseling kelompok
4. Konsultasi
5. Kolaborasi dengan personel sekolah, orang tua, dan masyarakat.

(Prayitno dan Amti, 2015:17) menjelaskan bahwa penanganan kasus pada umumnya dapat dilihat sebagai keseluruhan perhatian dan tindakan seseorang terhadap kasus (yang dialami oleh seseorang) yang dihadapkan kepadanya sejak awal sampai dengan diakhirinya perhatian dan tindakan tersebut. Dalam pengertian itu penanganan kasus meliputi (Prayitno dan Amti, 2015:18):

1. Pengenalan awal tentang kasus (dimulai sejak awal kasus itu dihadapkan)
2. Pengembangan ide-ide tentang rincian masalah yang terkandung di dalam kasus itu
3. Penjelajahan lebih lanjut tentang segala seluk-beluk kasus tersebut
4. Mengusahakan upaya-upaya kasus untuk mengatasi atau memecahkan sumber pokok permasalahan itu.

(Arifin, 2017:71) mengemukakan bahwa “Dalam tehnik meditasi hening, stres belajar dapat di netralkan sehingga susunan-susunan syaraf akan menjadi lebih teratur dan proses biokimia dalam tubuh akan menjadi seimbang”. Dengan adanya keseimbangan, makanya sel-sel syaraf akan dapat berfungsi dengan baik, peredaran darah akan menyebar keseluruh jaringan sel tubuh sehingga badan menjadi lebih segar, pikiran cerah, dan batinpun tenang. Rizkyka (Arifin, 2017) menyatakan bahwa “meditasi hening dimaksudkan adalah suatu bentuk meditasi yang menjalankan proses alamiah berdiam diri dengan menghaluskan pikiran dan mental, hingga mampu menghayati kondisi keheningan”. Lingkungan sekolah yang diharapkan mampu membentuk kemampuan intelektual serta mengembangkan kemandirian siswa dalam mengelola dan meneyelesaikan setiap masalah yang dihadapi siswa belum bisa berjalan dengan baik. Siswa yang belum dapat mengelola stres secara positif akan sangat merugikan siswa itu sendiri dan lingkungannya. Beberapa studi telah melaporkan keefektifan tehnik ini sebagai suatu stategi terapi. Smith (Arifin, 2017) melaporkan bahwa hasil penelitian tentang meditasi sebagai prosedur terapi dalam tiga hal: (1) mediator yang telah berpengalaman yang secara sukarela terlibat dalam penelitian meditasi tampak sehat daripada yang bukan mediator, (2) orang yang baru mulai dan yang memperaktekkan meditasi selama 4-10 minggu menunjukkan lebih mampu dalam berbagai tes daripada yang bukan mediator, (3) 4-10 minggu latihan meditasi secara teratur menunjukkan kurangnya gangguan kejiwaan dibandingkan orang yang tidak latihan meditasi. Meditasi hening adalah tehnik yang digunakan untuk mengurangi stres, menurunkan tekanan darah tinggi, menghilangkan kecemasan dan untuk memperoleh perasaan yang lebih tenang dengan duduk yang enak, di ruangan yang tenang, dengan memejamkan mata, menyuarakkan bunyi atau kata yang berarti diucapkan secara keras, kemudian pelan, lalu berbisik dan akhirnya pikiran saja. Benson (Arifin, 2017) diperlukan 4 elemen dasar untuk memperoleh respon relaksasi yaitu lingkungan tenang, muslihat (alat) mental, sikap pasif, dan posisi yang enak.

Penelitian yang dilakukan oleh (Urmalia, 2014:281) menyatakan bahwa “teknik *self intraction* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa”. Secara khusus, kemampuan merubah pikiran, perasaan, dan kondisi fisik yang negatif menjadi lebih positif ketika : a) menyampaikan pendapat ; b) mengumpulkan informasi ; dan c) melakukan tindakan setelah perlakuan lebih tinggi sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan teknik *self intraction*. Teknik  *self intraction*  digunakan untuk memodifikasi dan merekonstruksi sistem kognisi, mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus verbalisasi diri secara positif dari teknik *self intraction*  adalah strategi copying yang akan diajarkan pada siswa sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres akademiknya. Teknik ini dipilih sebagai strategi copying yang adaptif, karena teknik ini mengajarkan siswa untuk mengenali pikiran negatif, memotifasi dengan menemukan sendiri pikiran-pikiran positif yang sebaikanya ditumbuhkan, menguji coba tingkah laku yang lebih baik, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, nberpiukir lebih jelas dan membantu keputusan yang tepat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ansar, dkk, 2016) layanan informasi menejemen stres efektif mereduksi stres akademik siswa, hasil ini setelah penelitian yang dilakukan dikelas VIII di SMP Negeri 3 Pasangkayu sebelum dan sesudah diberi layanan informasi manajemen stres dan ada 7 atau 28 % siswa yang mengalami stres akademik dari sangat tinggi menjadi tinggi. Ada 3 atau 12 % yang mengalami reduksi stress dari tinggi menjadi rendah serta tidak ada siswa yang mengalami stres akademik yang rendah menjadi sangat rendah siswa yang mengalami reduksi stres akademik di SMP Negeri 3 Pasangkayu sebanyak 40% . hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan informasi manajeman stres efektif dalam mereduksi stres akademik.

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan para ahli diatas mengungkapkan bahwa untuk menurunkan stres akademik siswa banyak tehnik yang dapat digunakan seperti pemberian layanan informasi manajemen stres, tehnik *sefl-intruction*, atau dengam menggunakan tehnik meditasi hening. Tehnik-tehnik ini sudah diuji dan sudah melalui penelitian yang panjang sehingga dapat digunakan untuk siwa dalam upaya menurunkan tingkat stres akademiknya.

1. ***full day school***
2. **Pengertian *full day school***

Kata *full day* berasal dari bahasa Inggris. *Full* berarti penuh, sedangkan *day* berarti hari, jadi *full day school* merupakan sekolah sepanjang hari. Menurut peraturan mentri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia no 23 tahun 2017 tentang hari sekolah yaitu tentang penerapan *full day school* Proses belajar dalam konsep *full day school* proses belajar dilakukan 8 jam di sekolah atau dalam kata lain sekolah memberlakukan jam belajar mengajar mulai dari pagi hari sampai sore hari. Salim (Oktamiati dan Putri 2013) kunci utama dalam konsep *full day school* adalah peraturan jadwal mata pelajaran dan pendalaman materi. Basuki (Oktamiati dan Putri, 2013) menyatakan bahwa jam belajar yang efektif untuk anak adalah antara 3 sampai 4 jam sehari jika dalam suasana formal, sedangkan 7 sampai 8 jam sehari jika dalam suasana informal.

Konsep *full day school* banyak memiliki metode pembelajaran dimana proses belajar tidak dilakukan di dalam kelas secara terus menerus, akan tetapi siswa diberikan kebebasan untuk memilih tempat belajar. Artinya siswa dapat belajar dimana saja seperti perpustakaan, laboratorium, dan lain-lain. Konsep *full day school* ini menawarkan pengajaran dialogis emansipatoris yang mana konsep ini menawarkan pengajaran yang memposisikan siswa sebagai subyek yang dominan dalam proses belajar mengajar, guru sebagai fasilitator dan memberikan stimulus bagi siswa terhadap mata pelajaran untuk dibahas dan diperdalam oleh siswa dengan sendirinya akan menumbuhkan budaya diskusi dan dialog, sehingga lamanya belajar siswa tidak menjadi jenuh Departer, Reardon, dan Naurie (Oktamiati dan Putri, 2013).

1. **Dampak *full day school***

*Full day school* merupakan sistem yang buat oleh kemendikbud yang di sahkan dengan mengeluarkan peraturan mentri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia no 23 tahun 2017 tentang hari sekolah yaitu tentang penerapan *full day school*. Sistem full day ini mengharuskan siswa ada disekolah selama 8 jam yakni mulai pukul 07-00 sampai dengan pukul 15.00. Penerapan *full day school* mendapat respon berbeda-beda dari beberapa pihak, ada yang menggap bahwa sistem full day ini sangat baik dikarenakan sistem ini sangat memberikan dampak positif bagi siswa namun adapula yang beranggapan bahwa sistem *full day school* ini sangat memberatkan bagi siswa.

*Full day school* mempunyai mempunyai sisi keunggulan (siregar, 2017:24), antara lain :

1. Sistem *full day* lebih memungkinkan terwujudnya pendidikan secara utuh. Bloom (siregar, 2017), menyatakan bahwa sasaran obyetifitas pendidikan meliputi tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Karena melalui *full day school* ini tendensi ke arah penguatan pada sisi kognitif saja dapat di hindarkan, dalam arti aspek afektif siswa dapat lebih di arahkan demilian juga aspek psikomotor.
2. Sistem *full day school* lebih memungkinkan terwujudnya intensifikasi dan efektifitas proses edukasi. *Full day school* dengan menggunakan waktu lebih panjang sangat memungkinkan bagi terwujudnya intensifikasi proses pendidikan dalam arti siswa lebih mudah di arahkan dan dibentuk sesuai dengn misi dan orentasi pendidikan sebab aktivitas siswa lebih terpantau.
3. Sistem *full day school* merupakan sistem pendidikan yang terbukti efektif dalam mengaplikasikan kemampuan siswa dalam segala hal, seperti aplikasi Pendidikan Agama Islam (PAI) yang mencakup semua aspek baik itu ranah kognitif, afektif, dan psikomotor

Namun demikian, sistem pembelajaran *full day school* ini tidak terlepas dari kelemahan atau kekurangan (siregar, 2017:29), antara lain:

1. Sistem *full day school* acapkali menimbulkan rasa bosan pada siswa. Sistem pembelajaran *full day school* membutuhkan kesiapan fisik, psikologis dan intelektual yang bagus. Diperlukan kejelian dan improvisasi pengelolaan sehingga tidak monoton dan membosankan
2. Sistem *full day school* memerlukan perhatian dan kesungguhan manajemen bagi lembaga pengelola, agar proses pembelajaran berlangsung optimal. Dibutuhkan sarana dan prasarana pendukung yang bersifat fisik (material).
3. Tenaga pengajar(pendidik) profesional, dan kompeten di bidangnya

Jadi pelaksanaan *full day school* adalah memberikan dasar yang kuat terhadap siswa dan untuk mengembangkan minat dan bakat serta meningkatkan kecerdasan siswa dalam segala aspek. Hanya saja dalam aplikasinya perlu didukung oleh berbagai aspek seperti halnya sarana dan prasaran pendidikan, pendidik (guru sekolah) dan kurikulum.

1. **Kerangka konseptual**

Perilaku belajar diartikan sebagai suatu proses usaha yang dilakukan individu untu memperoleh perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Perilaku belajar merupakan perubahan dalam tingkah laku, perubahan itu bisa mengarah pada perilaku dalam proses belajar, akan tetapi ada juga kemungkinan mengarah pada tingkah laku lebih buruk dalam proses belajar. Perilaku belajar ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku dalam kegiatan belajar karena belajar merupakan suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme disebabkan oleh pengalaman yang bisa mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut

Perilaku belajar yang negatif bisa di sebabkan beberapa faktor termasuk sekolah yang menerapkan sistem sekolah *full day school*. Konsep *full day school* proses belajar dilakukan 8 jam di sekolah atau dalam kata lain sekolah memberlakukan jam belajar mengajar mulai dari pagi hari sampai sore hari. Dengan di terapkannya sistem *full day school*. Pelaksanaan sistem *full day school* pada hakekatnya tidak hanya menambah waktu dan memperbanyak materi pembelajaran di sekolah, agar terciptanya kualitas sumber daya manusia yang baik, namun juga untuk mengkondisikan anak agar memiliki pembiasaan hidup yang baik, untuk pengayaan atau pendalaman konsep-konsep materi pembelajaran. Sistem *full day school* ini diharapkan dapat memperkuat pendidikan karakter dan pengetahuan umum disekolah. Konsep *full day school* ini bukan berarti siswa belajar sepenuhnya di sekolah. Namun, siswa dapat mengikuti kegiatan yang menarik seperti ekstrakulikuler, namun fakta di lapangan, sistem *full day school* ini belum berjalan sebagaimana mestinya. Faktanya, walaupun tujuan *full day school* ini baik dengan mengharapkan peningkatan pendidikan karater masih banyak sekolah yang belum menerapkan sistem *full day school* ini, menurut mereka sistem ini memberatkan para siswa dan malah membuat para siswa stres. Banyak sekolah yang mendapati siswanya kelelahan setelah belajar seharian disekolah. Dengan kata lain, sistem full day ini jika tidak dilaksanakan dengan baik akan membuat perilaku belajar siswa menjadi negatif dan akhirnya akan mengalami stres belajar.

Agar lebih mudah dipahami, maka alur kerangka konseptual sebagai berikut:

**PERILAKU BELAJAR SISWA**

**STRES BELAJAR SISWA**

**Perilaku yang muncul:**

1. Marah-marah tidak jelas ketika dalam kelas
2. Acuh tak acuh ketika proses belaja mengajar
3. Berkeliaran dalam kelas
4. Berbicara kasar kepada guru dan teman sebaya di dalam sekolah
5. Berteriak-teriak tidak jelas dalam kelas
6. Menantang guru ketika proses belajar
7. Menganggu teman kelas dalam proses belajar mengajar

**FULL DAY SCHOOL**

**Gambar 2.1 Bagan Kerangka konseptual**