

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kemampuan individu untuk berkembang dalam berbagai aspek kehidupan. Di Indonesia, pendidikan dilaksanakan melalui tiga jalur utama, yaitu pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal. Jalur ketiga tersebut saling melengkapi dalam membentuk kemampuan individu serta memenuhi kebutuhan belajar sepanjang hayat (Naryawati et al., 2025).

Dalam konteks nasional, pendidikan memiliki peran strategis dalam mencerdaskan kehidupan bangsa serta mewujudkan keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga mencakup pengembangan aspek emosional, sosial, dan karakter peserta didik secara menyeluruh (N. Sari, 2025). Keseimbangan antara aspek akademik dan kondisi psikologis siswa menjadi hal yang sangat penting, karena keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari prestasi belajar, tetapi juga dari kesejahteraan mental peserta didik.

Seiring dengan perkembangan zaman, sistem pendidikan terus mengalami perubahan untuk menyesuaikan dengan tuntutan global yang semakin kompleks. Salah satu inovasi yang berkembang di Indonesia adalah penerapan sistem full day school, yaitu sistem pembelajaran yang berlangsung sepanjang hari dari pagi hingga sore dengan integrasi kegiatan akademik dan non-akademik (Nur Afifah, 2022). Sistem ini berbeda dengan sekolah reguler (half day school) yang memiliki

durasi belajar lebih singkat. Kebijakan ini diperkuat melalui Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah yang mengatur durasi kegiatan belajar selama 8 jam per hari.

Secara kontekstual, full day school dirancang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, memperkuat karakter pendidikan, serta mengoptimalkan waktu siswa dalam kegiatan yang produktif. Dengan adanya waktu belajar yang lebih panjang, siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih mendalam serta pelatihan karakter yang lebih optimal. Namun demikian, penerapan sistem ini juga menimbulkan berbagai konsekuensi, terutama terkait dengan kondisi fisik dan psikologis siswa.

Selain sistem pembelajaran yang diterapkan di sekolah, kondisi sosial dan budaya tempat siswa tumbuh juga menjadi salah satu konteks yang dapat membentuk pengalaman belajar siswa. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Berastagi yang berada di Kabupaten Karo, Sumatera Utara, dimana sebagian besar siswa berada dalam lingkungan masyarakat dengan latar belakang budaya Karo. Dalam kehidupan masyarakat Karo, keluarga memiliki peran penting dalam menanamkan nilai, karakter, serta norma sosial kepada anak. Orang tua menjadi pihak utama dalam proses pembentukan karakter melalui pemberian nasihat, pembiasaan, serta pewarisan nilai-nilai budaya kepada anak (Alemisa & Nurjannah, 2021). Penelitian mengenai pola asuh masyarakat Karo juga menunjukkan bahwa nilai budaya seperti tanggung jawab, gotong royong, penghormatan terhadap keluarga dan tradisi masih menjadi bagian penting dalam proses pembentukan karakter anak (Tambunan dkk., 2024). Oleh karena itu, lingkungan budaya tempat siswa berkembang dapat menjadi konteks yang turut

mewarnai cara siswa memandang pendidikan dan menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Durasi belajar yang panjang, padatnya aktivitas sekolah, serta tingginya tuntutan akademik dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental pada siswa. Kondisi ini seringkali memicu kejenuhan dalam belajar, penurunan konsentrasi, serta munculnya tekanan psikologis. Dalam jangka panjang, tekanan tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik apabila tidak dikelola dengan baik.

Stres akademik merupakan kondisi ketika tuntutan akademik yang dihadapi siswa melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya, sehingga menimbulkan reaksi emosional, kognitif, dan perilaku yang negatif (Siregar, 2022). Stres akademik dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan menghadapi ujian, tekanan dalam menyelesaikan tugas, serta perasaan tidak mampu memenuhi harapan akademik. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, maka dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, bahkan gangguan kesehatan mental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sistem full day school memiliki kecenderungan yang berkaitan dengan peningkatan tingkat stres akademik siswa. Hal ini disebabkan oleh lamanya waktu belajar di sekolah, berkurangnya waktu istirahat, serta bertambahnya beban tugas yang harus diselesaikan siswa (Palupy & Imamah, 2023). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa durasi aktivitas belajar yang panjang berkontribusi terhadap kelelahan fisik dan psikologis siswa, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan belajar mereka.

Meskipun demikian, tidak semua siswa mengalami tingkat stres akademik yang sama. Perbedaan ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres akademik siswa. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri siswa, seperti kemampuan mengelola waktu, strategi coping, serta kondisi psikologis individu, maupun dari luar diri siswa, seperti lingkungan belajar dan tuntutan akademik.

Salah satu faktor penting yang turut mempengaruhi perbedaan tingkat stres akademik adalah jenis kelamin (gender). Dalam kajian psikologi, laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam cara merespons tekanan dan menghadapi masalah. Siswa perempuan cenderung lebih ekspresif secara emosional dan lebih sensitif terhadap tekanan akademik, sehingga berpotensi mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa laki-laki cenderung memiliki pola coping yang berbeda, seperti mengalihkan perhatian atau kurang mengekspresikan tekanan yang dirasakan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan gender. Penelitian yang dilakukan oleh (Id et al., 2021) menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Hal ini dikaitkan dengan kecenderungan siswa laki-laki yang kurang mampu mengelola tekanan akademik secara efektif, serta memiliki strategi coping yang cenderung kurang adaptif dalam menghadapi tuntutan belajar.

Namun demikian, hasil penelitian lain menunjukkan temuan yang berbeda. Penelitian oleh (Anchal, 2024) menemukan bahwa siswa perempuan justru memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki.

Hal ini disebabkan oleh kecenderungan siswa perempuan yang lebih sensitif terhadap tekanan emosional, memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, serta lebih terpengaruh oleh tuntutan akademik dan harapan terhadap prestasi belajar.

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan, meskipun tidak selalu signifikan secara statistik, di mana siswa perempuan cenderung memiliki skor stres yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan gender tetap menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam kajian stres akademik (Saputra, 2025).

Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh gender terhadap stres akademik masih belum konsisten. Ketidakkonsistenan ini mengindikasikan adanya kesenjangan penelitian (research gap), sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara lebih spesifik mengenai perbandingan tingkat stres akademik berdasarkan gender, khususnya dalam konteks sistem *full day school*.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara terhadap 8 orang siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi yang terdiri dari 4 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan, diperoleh gambaran bahwa penerapan sistem *full day school* memberikan dampak terhadap kondisi fisik dan psikologis siswa. Sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lelah karena harus mengikuti kegiatan pembelajaran dari pagi hingga sore hari, sehingga mengurangi energi untuk belajar di rumah maupun melakukan aktivitas lainnya. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa yang mengatakan, “*Capek kali kak, dari pagi sampai sore di sekolah, jadi pas pulang udah nggak ada tenaga lagi.*”

Selain itu, siswa juga mengaku mengalami tekanan akibat banyaknya tugas yang diberikan secara bersamaan, seperti yang diungkapkan, *“Kalau tugas lagi banyak, rasanya pusing dan tertekan.”* Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi stres akademik yang dialami siswa dalam penerapan *full day school*.

Lebih lanjut, hasil observasi awal juga menunjukkan adanya indikasi perbedaan pengalaman stres akademik berdasarkan gender. Sebagian siswa perempuan berpendapat bahwa cenderung lebih mudah merasa tertekan, terutama terkait dengan tuntutan nilai dan prestasi akademik, sedangkan siswa laki-laki merasa bisa bersikap lebih santai dan mengalihkan stres melalui aktivitas lain. Hal ini tercermin dari pernyataan siswa, *“Kalau cewek biasanya lebih kepikiran soal nilai,”* dan *“Kalau cowok biasanya lebih santai, kalau stres ya main aja.”* Perbedaan ini juga terlihat dari cara siswa dalam mengekspresikan stres, di mana siswa perempuan cenderung lebih terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dialami, sedangkan siswa laki-laki cenderung memendam.

Selain wawancara dengan siswa, peneliti juga melakukan wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk memperoleh perspektif yang lebih mendalam. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, guru BK menyampaikan bahwa terdapat kecenderungan meningkatnya keluhan siswa terkait kelelahan dan tekanan akademik sejak diterapkannya sistem *full day school*. Guru BK mengungkapkan bahwa *“banyak siswa datang mengeluh capek dan terbebani tugas, terutama saat jadwal pelajaran padat.”* Selain itu, guru BK juga mengamati adanya perbedaan respons antara siswa laki-laki dan perempuan, di mana siswa perempuan lebih sering mengungkapkan tekanan yang dirasakan, sementara siswa laki-laki cenderung lebih tertutup meskipun tetap mengalami

stres. Hal ini sebagaimana disampaikan bahwa “*siswi biasanya lebih sering curhat soal nilai dan tugas, sedangkan siswa laki-laki jarang mengeluh, tetapi bukan berarti tidak mengalami tekanan.*”

Berdasarkan temuan observasi awal tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan sistem *full day school* berpotensi menimbulkan stres akademik pada siswa serta menunjukkan adanya indikasi perbedaan berdasarkan gender. Namun demikian, temuan ini masih bersifat awal dan belum memberikan gambaran yang pasti mengenai perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara lebih mendalam dan sistematis mengenai perbandingan tingkat stres akademik siswa berdasarkan gender dalam penerapan *full day school*.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi stres akademik yang dialami siswa dalam mengikuti sistem *full day school*. Namun demikian, belum diketahui secara pasti apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan dalam konteks tersebut. Padahal, pemahaman mengenai perbedaan ini sangat penting untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang mengkaji “perbandingan tingkat stres akademik siswa berdasarkan gender pada system *full day school*”, khususnya pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi Kabupaten Karo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan, serta menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Perbandingan Tingkat Stres Akademik Siswa Berdasarkan Gender pada Sistem Full Day School Kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi Kabupaten Karo T.A 2025/2026.”**

1.2 Identifikasi Masalah

1. Penerapan sistem full day school dengan durasi belajar yang panjang berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan tekanan psikologis pada siswa.
2. Tingginya tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas dan padatnya aktivitas sekolah, dapat memicu munculnya stres akademik pada siswa.
3. Stres akademik yang dialami siswa dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, serta prestasi akademik apabila tidak ditangani dengan baik.
4. Faktor individu, khususnya jenis kelamin (gender), diduga memengaruhi perbedaan dalam cara siswa merespon tekanan akademik.
5. Belum diketahui secara pasti apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan dalam penerapan sistem full day school pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai “Perbandingan Tingkat Stres Akademik Siswa Berdasarkan Gender Pada Sistem Full Day School Kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi Kabupaten Karo TA 2025/2026” Penelitian tidak membahas factor lain diluar dua variabel tersebut.

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres akademik siswa dalam penerapan sistem full day school pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa laki-laki dan siswa perempuan dalam penerapan sistem full day school pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan siswa perempuan dalam penerapan sistem full day school pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa dalam penerapan sistem full day school pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi.
2. Mendeskripsikan tingkat stres akademik pada siswa laki-laki dan siswa perempuan dalam penerapan sistem full day school pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi.
3. Menganalisis perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan siswa perempuan dalam penerapan sistem full day school pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Berastagi.

1.6 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dan konseling terkait dengan stres akademik siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian teoritis mengenai perbandingan tingkat

stres akademik berdasarkan gender dalam konteks penerapan sistem full day school. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memahami perbedaan karakteristik psikologis antara siswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi tuntutan akademik.

1.6.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dalam penerapan sistem full day school, khususnya dalam memperhatikan beban belajar siswa serta mempertimbangkan perbedaan kebutuhan siswa berdasarkan gender, sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih efektif dan kondusif.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang layanan konseling yang lebih tepat sasaran, baik secara individual maupun kelompok, dengan memperhatikan perbedaan tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan.

3. Bagi Guru Mata Pelajaran

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengatur strategi pembelajaran, pemberian tugas, serta pendekatan kepada siswa, agar tidak menimbulkan tekanan akademik yang berlebihan serta lebih sensitif terhadap perbedaan karakteristik siswa berdasarkan gender.

4. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya pengelolaan stres akademik, manajemen waktu, serta penggunaan

strategi coping yang tepat sesuai dengan kondisi masing-masing, baik pada siswa laki-laki maupun perempuan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik, gender, dan sistem *full day school*, baik dengan pendekatan maupun variabel yang berbeda.

