

**HUBUNGAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWI
DI MADRASAH 'ALIYAH MU'ALLIMAAT
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

PUTRI RAUDHA AL JANNAH

201210201055

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2016

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWI
DI MADRASAH 'ALIAH MU'ALLIMAAT
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
PUTRI RAUDHA AL JANNAH
201210201055**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pada Tanggal:
10 Juni 2016

Pembimbing


Dr. Ibrahim Rahmat, S.Kp., S.Pd., M.Kes.

HUBUNGAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWI DI MADRASAH 'ALIAH MU'ALLIMAAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Putri Raudha Al Jannah, Ibrahim Rahmat

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: putriraudha@gmail.com

ABSTRACT: Background: Stress in individu especially adolescents are different influenced by stressor and coping mechanism. Stress in adolescents are influenced by many factors, such as an extracurricular activities. The purpose of this study was to investigate the correlation between extracurricular activities and stress level of students in Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. This research used quantitative correlation with cross-sectional approach. Samples in this research are 69 students in Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. The research instruments used questionnaire with extracurricular activities and stress level as variables. The data analysis used kendall tau (r) correlation test. Research Result: There is a correlation between extracurricular activities and stress level of students in Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. The result of the research is probability (p)=0,002 with kendall tau (r)=0,360. More participate in extracurricular activities then increase the level stress of students in Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Suggestion: For Chief of Education and Students Departement to decrease amount of activities or organize a consultation before the election.

Keywords : stress level, extracurricular activities, students

Abstrak: Latar Belakang: Stres pada setiap individu khususnya remaja, berbeda-beda dipengaruhi oleh seberapa banyak sumber stres yang dialami oleh individu dan bagaimana tanggapan individu terhadap sumber stres. Mengetahui hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi di Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 69 siswi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pada variabel kegiatan ekstrakurikuler dan tingkat stres. Metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi *kendall tau (r)*. Ada hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi di Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Hasil penelitian diperoleh nilai probabilitas (p)=0,002 dengan nilai *kendall tau (r)*=0,360. Semakin banyak kegiatan ekstrakurikuler maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswi di Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Bagi Kepala Urusan Pendidikan dan Kesiswaan untuk mengurangi jumlah kegiatan atau diadakan konsultasi sebelum dilakukan pemilihan kegiatan.

Kata Kunci : tingkat stres, kegiatan ekstrakurikuler, siswi.

A. Latar Belakang Masalah

Masalah yang banyak dialami oleh remaja Indonesia saat ini adalah manifestasi dari stres yaitu seperti depresi, putus asa, penyalahgunaan obat-obatan, pola makan tidak teratur, kecemasan dan sampai pada penyakit fisik. Stres adalah kondisi kejiwaan yang pada saat itu jiwa mendapatkan beban. Dan stres sendiri terbagi menjadi beberapa macam klasifikasi, seperti: stres berat, stres sedang dan stres ringan. Stres berat sendiri dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada tubuh dan stres yang berlebihan apabila tidak ditangani secara dini dapat menimbulkan masalah pada kesehatan. Stres ringan dan stres

sedang sendiri dapat mengakibatkan mulut menjadi kering berkeringat, pupil menjadi melebar, merasakan panas dan dingin secara bergantian, kurangnya konsentrasi atau bahkan hilangnya semangat dan motivasi seseorang atau bahkan bisa menimbulkan terjadinya suatu pemberontakan apabila tidak ditangani dengan baik (Nasution, 2007).

Stres mampu mendorong atau memberikan motivasi bagi individu untuk melakukan tindakan, perbuatan, ucapan dan membangkitkan kesadaran serta menghadirkan pengalaman baru dalam kehidupan. Stres juga dapat memberikan efek negatif terhadap orang yang kurang memiliki mekanisme koping yang baik. Khususnya pada remaja yang keadaan jiwanya masih dalam keadaan yang kurang stabil karena masih dalam proses perkembangan mencari jati dirinya, dan apabila individu tidak memiliki pertahanan yang baik dalam merespon stres maka akan terjadi masalah, seperti: kesulitan dalam bersosialisasi, kesulitan belajar, tiba-tiba menarik diri dari lingkungan atau menyendiri,

lari dari tanggung jawab, minder atau tidak percaya diri, penolakan, marah, depresi, dan juga dapat menimbulkan masalah perilaku seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obat terlarang dan pemberontakan (Polinggapo, 2013).

Menurut Swarth (2006), stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Sedangkan Nasir dan Muhith (2011) menyatakan stres merupakan reaksi dari tubuh (*respons*) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup.

Sedangkan tingkat stres pada setiap individu khususnya remaja, berbeda-beda dipengaruhi oleh seberapa banyak sumber stres yang dialami oleh individu dan bagaimana tanggapan individu terhadap sumber stres. Dan salah satu mekanisme koping stres adalah individu akan mencari dukungan dari keyakinan agama atau spiritualnya. Dukungan ini sangat diperlukan untuk dapat menerima keadaan yang dialaminya. Sembahyang atau berdoa membaca kitab suci Al Quran dan praktik keagamaan lainnya sering membantu memenuhi kebutuhan spiritual yang juga merupakan suatu perlindungan terhadap tubuh (Hamid, 2008).

Harry S. Sullivan (dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa prevalensi penderita depresi pada usia remaja dan dewasa awal menunjukkan peningkatan yang sangat tinggi dibandingkan pada anak-anak. Dalam penelitian Graber dan Sontag (dalam Santrock, 2011), ditemukan sebanyak 15-20% remaja mengalami gangguan depresi. Sedangkan Data Kependudukan Indonesia, jumlah penduduk Indonesia tahun 2009 adalah

213.375.287 dan jumlah penduduk yang tergolong pemuda sekitar 42.316.900 atau 19,82% dari seluruh penduduk di Indonesia (Sarwono, 2011).

Menurut penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Sentolo, bahwa hasil analisis tingkat stres pada remaja didapatkan remaja pria yang mengalami stres ringan sebanyak 4 responden (10,53%) , serta stres sedang 32 responden (84,21%) dan stress berat 2 responden (5,62%) dari sebanyak 69 responden pada siswa kelas 3 (Timiyatun, 2009).

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres pada remaja salah satunya adalah kegiatan pembelajaran di sekolah. Para siswa dituntut untuk melakukan seluruh kegiatan pembelajaran yang ada baik dalam intrakurikuler yaitu bidang akademik ataupun ekstrakurikuler yaitu kegiatan penunjang diluar jam belajar mengajar. Banyaknya kegiatan yang dilakukan serta sedikitnya waktu untuk istirahat atau bahkan untuk menenangkan pikiran. Menurut penelitian yang diterbitkan oleh *American Psychological Association* dalam jurnal *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts* (2012), siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dalam bidang seni seperti: musik, drama, dan melukis lebih rentan memiliki perasaan sedih dan juga tertekan dibanding siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lain selain bidang seni.

Peraturan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.18A (Kemendikbud, 2013) ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan peserta didik diluar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan dibawah bimbingan sekolah dengan tujuan

mengembangkan kepribadian, bakat, minat dan kemampuan pesertadidik yang lebih luas atau diluar minat yang dikembangkan oleh kurikulum.

Madrasah ‘Aliyah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Memiliki pendidikan berbasis agama dan pendidikan umum, selain pendidikan yang diberikan dalam proses belajar mengajar disekolah para siswi juga mendapatkan pembelajaran agama diasrama yang meliputi: mengaji, menghafal Al-Qur’an, sholat berjama’ah, proses belajar bahasa arab, dan juga *public speaking* (muhadhoroh). Selain itu para siswi juga diberikan fasilitas sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai, juga para siswi diarahkan pada kegiatan organisasi dan juga kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara kepada 15 siswi Madrasah ‘Aliyah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta, 5 orang dari kelas X mengatakan bahwa terkadang mereka merasa bosan, jenuh dan pusing sehingga mereka sering melakukan hal yang tidak bermanfaat seperti melakukan pemberontakan seperti melanggar peraturan disekolah ataupun diasrama. Sekitar 4 orang dari kelas XI mengatakan bahwa terkadang mereka merasa tertekan dengan aktifitas yang dijalani, cepat lelah dan bosan, mengalami perubahan berat badan, sedangkan pada siswi kelas XII mereka mengatakan bahwa terlalu jenuh dan bosan, karena Ujian Nasional semakin dekat mereka merasa terbebani karena setiap 2 kali dalam seminggu seusai sekolah harus menjalani bimbingan belajar yang sudah disusun oleh pihak sekolah, tetapi bila tidak ada jadwal bimbingan belajar mereka tetap mengikuti les privat, dan sulit tidur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi di Madrasah ‘Aliyah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres, diketahuinya kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti, dan diketahuinya tingkat stres pada siswi Madrasah Aliyah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen yaitu dengan menggunakan metode penelitian survei analitik yang bertujuan untuk melakukan analisis korelasi antara kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi di Madrasah ‘Aliyah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Dengan pendekatan waktu yang digunakan yaitu *cross sectional*, adalah pengumpulan data kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres sekaligus pada satu waktu (Notoatmodjo, 2010).

Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stres yaitu DASS 42 dan kuesioner kegiatan ekstrakurikuler meliputi pelaksanaan kegiatan, alasan dan tujuan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, aktifitas belajar siswa (*visual, oral, listening, writing, drawing, motoric, mental and emotional*).

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 69 siswi. Penelitian ini menggunakan skala data ordinal

dengan ordinal. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen di SMA Ali Maksum Krpyak didapatkan data dengan tingkat validitas kuesioner kegiatan ekstrakurikuler sebesar 0.361-0.717 dan nilai reliabilitas 0.843, sedangkan kuesioner tingkat stres sebesar 0.361-0.705 dengan nilai reliabel sebesar 0.908. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiyono (2006), bahwa dengan jumlah 30 responden dalam uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian dengan nilai validitas minimal 0.361. Menurut Arikunto (2006), nilai reliabilitas minimal > 0,631.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Madrasah ‘Aliyah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta

N	Item yang Di Nilai	Karakteristik	F	(%)
1	Kelas	X	19	28
		XI-IPA	18	26
		XI-IPS	18	26
		XI-MAK	5	7
		XII	9	13
		Jumlah	69	100
2	Kegiatan Ekstrakurikuler	Kepanduan (HW)	46	67
		Jurnalistik	13	19
		Seni Musik	10	14
		Jumlah	69	100

Sumber: Data Primer Penelitian 2016

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi karakteristik responden yang menjadi responden dalam penelitian ini terdapat kelas X sebanyak 19 siswi (28%), kelas XI-IPA sebanyak 18 siswi (26%), kelas XI-IPS sebanyak 18 siswi (26%), kelas XI-MAK sebanyak 5 siswi (7%) dan jumlah kelas XII sebanyak 9 siswi (13%).

Tahap ini siswi lebih banyak memiliki kegiatan dan lebih aktif, diantaranya memiliki rasa ingin tahu yang cukup kuat sehingga memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan bakat atau minat bahkan karena rasa ingin tahu yang terlalu besar diantaranya ada yang memutuskan untuk mengikuti kegiatan yang bersifat lebih banyak dengan konsep menyenangkan seperti seni musik yang didalamnya siswi diajarkan untuk memainkan beberapa alat musik pilihan dan bernyanyi. Hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Papalia & Olds (2001) (dalam Pratama, 2014).

Remaja lebih banyak melakukan kegiatan diluar rumah seperti: kegiatan sekolah, ekstrakurikuler dan bermain dengan teman. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diikuti adalah Kepanduan/*Hizbul Wathan* sebanyak 46 siswi (67%).

Kegiatan ekstrakurikuler yang diwajibkan oleh pihak sekolah salah satu diantaranya adalah *Hizbul Wathan*, kegiatan kepanduan ini hampir sama seperti pramuka. Walaupun kegiatan tersebut adalah salah satu kegiatan yang wajib diikuti oleh seluruh siswi, ternyata kegiatan *Hizbul Wathan* pun menjadi kegiatan ekstrakurikuler yang populer atau paling banyak diminati.

Beberapa kegiatan dalam *Hizbul Wathan* sendiri diantaranya berlatih tali temali, mencari jejak, penanaman jiwa nasionalisme, pelatihan *cliff-climbing*, pelatihan ilmu gigitan ular, berkemah dan lain-lain.

Dilanjutkan oleh Noor (2012) bahwa prinsip kegiatan ekstrakurikuler bersifat pilihan yaitu yang sesuai dan diikuti dengan cara sukarela serta menyenangkan yaitu

dalam suasana yang disukai dan menggembirakan peserta. Hal tersebut menjadikan para siswi aktif dan menyukai kegiatan tersebut.

Mayoritas siswi lebih mampu beradaptasi dengan siswi lainnya ketika kegiatan *Hizbul Wathan* berlangsung. Selain itu, *Hizbul Wathan* lebih bersifat santai tapi aktif dan guru pembina yang lebih dapat membangkitkan semangat siswi.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres di Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta

No	Kategori Tingkat Stres	F	%
1	Stres Ringan	25	36,2
2	Stres Sedang	37	53,6
3	Stres Berat	7	10,1
Jumlah		69	100

Sumber: Data Primer Penelitian 2016

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebanyak 37 siswi (53,6%) mengalami stres dengan kategori sedang dari jumlah sampel 69 siswi. Sebagian besar siswi belum mampu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Sehingga mengalami stres dalam kategori sedang dan ditandai dengan badan yang mudah gemetar, bibir menjadi kering, mudah marah, merasa sedih dan tertekan, melakukan sesuatu dengan terpaksa, bereaksi berlebihan, berkeringat berlebih, dan juga sangat merasa lega apabila sesuatu telah berakhir.

Banyak diantara para siswi belum mengerti tentang stres dan juga cara mengatasinya, beberapa siswi diantaranya melakukan diskusi dengan teman untuk memecahkan masalah yang ada. Seperti yang telah dijelaskan oleh *Psychology*

Foundation of Australia (2010) pada stres sedang gejalanya dapat berupa mudah marah, bereaksi berlebihan, mudah tersinggung, cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang dilakukan, mudah gelisah.

Dilanjutkan penjelasan oleh Nasir dan Muhith (2011) bahwa persepsi atau kadar stres yang dialami individu bergantung pada bagaimana individu bereaksi terhadap stres tersebut, emosi sangat memiliki keterikatan dengan stres seperti dapat menimbulkan kecemasan, rasa bersalah, khawatir, ekspresi marah dan sedih, situasi psikologis yang dipengaruhi oleh konsep berpikir dan penilaian terhadap situasi yang mempengaruhinya, serta pengalaman hidup yang didalamnya dapat berupa perubahan hidup, masa transisi dan juga krisis kehidupan.

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Antara Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Tingkat Stres pada Siswi Di Madrasah ‘Aliyah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta

Kegiatan Ekstrakurikuler	Tingkat Stres						Jumlah		p
	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Baik	6	8.7	6	8.7	0	0	12	17.4	0,1
Cukup	19	27.5	30	43.5	2	2.9	51	73.9	
Kurang	0	0	1	1.4	5	7.2	6	8.7	
Jumlah	25	36.2	37	53.6	7	10.1	69	100	

Sumber: Data Primer Penelitian 2016

Berdasarkan tabel 4.4 di lihat dari keseluruhan kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak berada pada kategori cukup sebanyak 51 siswi (73,9%). Sedangkan pada stres terbanyak terdapat pada kategori sedang sebanyak 37 siswi (53,6%).

Hasil uji *kendall tau* diketahui nilai *kendall tau* (*r*) sebesar 0.360 atau berada didaerah 0,20-0,399 dengan nilai probabilitas (*p*) sebesar $0.000 < 0.05$, yang artinya adanya hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi di Madrasah Mu’allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dalam kategori rendah. Dari tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa semakin banyak kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswi, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

Nilai probabilitas tersebut dibandingkan dengan nilai alpha (α), yaitu 0.05. Apabila nilai $p < \alpha$, maka H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil dari penelitian tersebut diketahui bahwa $p (0.002) < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak, hal ini menandakan adanya hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres (Sugiyono, 2013).

Seperti yang disebutkan Sudiana (2007), faktor-faktor penyebab stres sekolah berdasarkan elemen sekolah diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler yang padat dan banyak dapat menjadi sumber stres, sedangkan menurut Moksnes, *et al* (2010), menyatakan bahwa tekanan yang dihadapi dari kelompok teman sebaya, kehidupan keluarga, tuntutan sekolah, tuntutan tanggung jawab orang dewasa serta meningkatnya tingkat emosi menjadi faktor utama yang menyebabkan stres pada remaja. Dalam hal ini keaktifan dan keterlibatan siswa dalam suatu organisasi atau kegiatan yang diikutinya merupakan gambaran perkembangan sosial siswa tersebut, seorang siswa yang memiliki sebuah persepsi yang mengarah ke respon emosional positif (*enjoyment*) atau respon emosional negatif (*stress*)

dapat mengubah motivasinya (Mahoney, 2005).

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya keamatan antar variabel dan memiliki kategori rendah. Hubungan antara kedua variabel rendah karena dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi kedua variabel yaitu faktor internal stres berawal dari diri sendiri stresor dapat berupa dari tuntutan pekerjaan atau beban yang terlalu berat, kondisi keuangan, ketidakpuasan dengan fisik tubuh, penyakit yang dialami, sifat yang dimiliki, masa pubertas dan lainnya dan faktor eksternal, dapat bersumber dari keluarga, masyarakat dan lingkungan. Stresor yang berasal dari keluarga disebabkan karena perselisihan dalam keluarga, perpindahan orang tua dan lainnya, dan juga dapat terpengaruhi oleh adanya variabel pengganggu yang tidak dikendalikan oleh peneliti (Potter & Perry, 2005).

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pada siswi menunjukkan bahwa sebagian besar siswi berada pada kriteria yang cukup, tingkat stres menunjukkan bahwa sebagian besar siswi berada pada tingkat stres dalam kategori stres sedang, sedangkan semakin banyak kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti maka semakin tinggi tingkat stres pada siswi di Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Saran

Saran bagi kepala urusan pendidikan dan kesiswaan di Madrasah 'Aliyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta agar dapat mengurangi stres sekolah pada setiap siswa, diharapkan penyelenggara memiliki program yang riil seperti pendekatan yang baik pada setiap siswa, penanaman norma religius pada siswa, dan penanaman kepercayaan diri pada siswa seperti adanya pembelajaran tentang tumbuh kembang karakter yang baik pada siswa untuk mampu mengendalikan dan mengurangi timbulnya stres serta mengurangi maupun mencegah timbulnya perilaku negatif disekolah. Dapat lebih selektif dalam menentukan waktu pelaksanaan kegiatan, pemilihan kegiatan, jeda waktu antara kegiatan satu dengan lainnya serta jumlah kegiatan yang bisa diikuti oleh siswi. Pihak sekolah juga dapat mengoptimalkan kegiatan dengan mengurangi jumlah kegiatan yang diikuti atau lebih memperhatikan siswi, seperti diadakan konsultasi sebelum dilakukan pemilihan kegiatan.

Saran bagi responden diharapkan untuk dapat memilih secara selektif tentang kegiatan ekstrakurikuler yang akan diikuti sesuai dengan minat dan bakat agar dapat membagi waktu dengan baik. Serta mengontrol stres dengan mengalihkannya pada hal-hal yang positif.

Saran bagi perkembangan ilmu pengetahuan, diharapkan penelitian ini bisa menjadi *evidence based* untuk informasi mengenai kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi, dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dan dapat mengembangkan disiplin Ilmu Keperawatan khususnya pada Keperawatan Jiwa.

Saran untuk peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian yang serupa dengan mempelajari kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini, ataupun dengan mengembangkan penelitian ini dengan dilatarbelakangi oleh faktor-faktor yang berbeda yang dapat mempengaruhi variabel, sehingga penemuan selanjutnya dapat dijadikan perbandingan dari hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. 2012. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*. The Journal.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamid, A. 2008. *Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2013. *Implementasi Kurikulum: Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler (No. 18A)*. Jakarta: Author.
- Mahoney, J. 2005. *Organized Activities as Context of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs*. New York: Lawrence Erlbaum.
- Moksnes, U.K, Moljord, I.E.O, Espnes, G.A, & Byrne, D.G. 2010. *The Association between Stress and Emotional States in Adolescents; The Role of Gender and Self-esteem Personality and Individual Differences* (Diakses tanggal 6 Desember 2015).
- Nasir, A & Muhith A. 2011. *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasution, I.K. 2007. *Stress pada Remaja*. Jurnal. Dipublikasikan. (Diakses dari <http://www.library.usu.ac.id.pdf> pada tanggal 22 Oktober 2015).
- Noor, R.M. 2012. *The Hidden Curriculum: Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Polinggapo, S.W. 2013. *Perbedaan Tingkat Stres pada Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Somatotype Sheldon*. Jurnal. Dipublikasikan.
- Potter, P.A & Perry A.G. 2005. *Fundamental Keperawatan Vol. 1*. Jakarta: EGC.
- Pratama, M.R. 2014. *Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Psychology Foundation of Australia. 2010. *Stres; The Different Kind of Stress*. The Journal.
- Santrock, J. 2011. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudiana, D. 2007. *Kondisi Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan dan Faktor-faktor Penyebabnya*. Skripsi PPB FIP UPI Bandung. Tidak Dipublikasikan.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

_____. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Swarth, J.MS.RD. 2006. *Stres dan Nutrisi Alih Bahasa: Dr.Irawan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Timiyatun. 2009. *Hubungan antara Stres dengan Perilaku Merokok*

pada Siswa di Sekolah Menengah Umum Negeri 1 Sentolo. Jurnal. Dipublikasikan. (Diakses tanggal 22 Oktober 2015).