

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PENGELOLAAN STRES DALAM  
MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK SISWA  
PADA MATA PELAJARAN AKIDAH AKHLAK  
DI MTs SALAFIYAH SYAFI'YAH BANDUNG  
DIWEK JOMBANG**



**Meva Putri Listari  
NIM. 2020.112.01.4268**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH  
AL URWATUL WUTSQA JOMBANG  
2024**



**EFEKTIVITAS PENGELOLAAN STRES DALAM  
MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK SISWA  
PADA MATA PELAJARAN AKIDAH AKHLAK  
DI MTs SALAFIYAH SYAFI'YAH BANDUNG  
DIWEK JOMBANG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Penyusunan Skripsi Sarjana (S-1) Program  
Studi Pendidikan Agama Islam



**Meva Futri Listari  
NIM: 2020.112.01.4268**


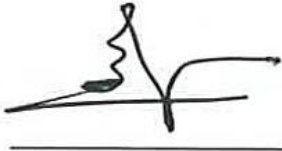


**Dosen Pembimbing:  
Desy Naelasari, S. Pd. I, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH  
AL URWATUL WUTSQA JOMBANG  
2024**

## PENGESAHAN

Skripsi oleh Meva Putri Listari, NIM, 2020.112.01.4268 telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 01 Juli 2024.

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan	Jabatan
Dr. Moch Sya'roni Hasan, M.Pd.I.		Ketua Program Studi
Dr. Moch Sya'roni Hasan, M.Pd.I.		Penguji I
Sunardi., M.Pd.I		Penguji II
Desy Naelasari, S.Pd. I, M.Pd		Penguji III / Pembimbing



Dr. Hj. Mihmidaty Ya' cub, M.Pd.I.

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Urwatul Wutsqo Jombang  
Jenjang Sarjana:

Nama : Meva Putri Listari  
NIM : 2020.112.01.4268  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Alamat : Dsn. Bakal Agung, Des. Padang Beriang, Kec. Pino Raya,  
Kab. Bengkulu Selatan, Prov. Bengkulu

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Pengelolaan Stres Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MTs Salafiyh Syafi’iyah Bandung Jombang”** adalah hasil karya saya sendiri bukan merupakan hasil dari tindakan plagiasi.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran. Apabila di kemudian hari terbukti/ dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari tindakan plagiasi, saya bersedia menanggung segala akibatnya.

Jombang, 24 Mei 2024

Yang menyatakan,

  
METRAI  
TEMPEL  
AC655ALX248484512

Meva Putri Listari

**SURAT PERNYATAAN**  
**PERTANGGUNG JAWABAN KUALITAS PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meva Putri Listari  
NIM : 2020.112.01.4268  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Alamat : Pino Raya, Bengkulu selatan, Bengkulu

Telah menyelesaikan ujian skripsi pada tanggal 01 Juni 2024. Dengan ini menyatakan bahwa saya telah merevisi skripsi sesuai standar Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah al-Urwatul Wutsqo atas petunjuk dosen pembimbing sesuai masukan para penguji. Oleh karena itu, dapat dijamin kualitas penulisan skripsi, meliputi:

1. Tata tulis
2. Metodologi penelitian
3. Substansi
4. SNPT dan KKNI

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing Skripsi



Desy Naelasari, S.Pd., M.Pd

Jombang, 09 Juli 2024  
Yang menyatakan



Meva Putri Listari

## MOTTO

﴿٦﴾ وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ

### Artinya

Siapa yang berusaha dengan sungguh-sungguh (untuk berbuat kebajikan), sesungguhnya dia sedang berusaha untuk dirinya sendiri (karena manfaatnya kembali kepada dirinya). Sesungguhnya Allah benar-benar Mahakaya (tidak memerlukan suatu apa pun) dari alam semesta. (Qs. Al-ankabut: 6)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ هَلَا تَوَكَّلْتُ عَلَى هَلَا الْحَوْلِ وَالْقُوَّةِ الِ بِا هَلَا الْعَلَى الْعَظِيمِ

*Alhamdulillah pujian hanya untuk Allah SWT. Berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga karya sederhana ini terselesaikan dengan baik. Dengan ketawadhu'an dan ketulusan hati, penulis mempersembahkan karya sederhana ini untuk*

### ***Pengasuh Pondok-ku***

*Pengasuh Pondok Pesantren al-Urwatul Wutsqo Jombang sekaligus Mursyid Thariqah Syadziliyah al Mas'udiyah: Hadratus Syaikh Abah KH. Drs. M. Qoyim Ya'qub (ALM) yang menjadi guru spiritual bagi saya dan senantiasa selalu membimbing saya menuju ampunan-Nya dan surga-Nya. beserta keluarga besar ndalem PP UW Jombang yang selalu beramal sholeh demi perjuangan al-Qur'an. Semoga selalu diberikan kesabaran oleh Allah SWT membimbing santri-santrinya hidup di dunia untuk keselamatan dan kebahagiaan kelak di akhirat. Aamiin.*

### ***Guru dan Dosen-ku***

*Segenap bapak dan ibu guru serta dosen-dosenku di STIT UW yang telah mendidik dan membimbingku dalam mencari ilmu, semoga beliau selalu dalam lindungannya. Dosen pembimbing Ibu Desy Naelasari S.Pd.I., M.Pd yang selalu sabar dalam membimbing penulis, terima kasih banyak atas ilmu dan waktunya. Penulis mengucapkan banyak-banyak terima kasih yang telah banyak membimbing bukan hanya di bangku kuliah dan skripsi tapi juga sudah seperti ibu sendiri pondok dalam membimbing penulis untuk ingat dan takut kepada Allah yang mengajarkan cinta Allah dan Cinta Akhirat. Dan teruntuk juga ustadzah semester 8 pondok pesantren Al-Urwatul Wutsqo Jombang ibu isah munfaridah M.,Pd. serta Ustadzah Beny Sintasari, Ustadzah Indana, Ustadzah Faul yang selalu membimbing, mengarahkan penulis dalam berbuat kebaikan, menyemangati dan menasehati penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Semoga Allah SWT. Membalas kebaikan, diberikan panjang umur, ilmu yang bermanfaat untuk santri-santri dan mahasiswa lain dan selanjutnya. Dan semoga selalu mendapat rahmat dan petunjuk dari Allah SWT. Aamiin.*



### ***Keluarga Tercinta***

*Untuk kedua orang tua saya yaitu, bapak Salihin dan ibu ku Gusmawati, yang tercinta yang telah memberikan kasih dan sayangnya beserta do'a-do'anya yang menjadi motivasi penulis selama menempuh pendidikan sarjana ini. Dimana selalu memberikan semangat untuk belajar. Ketika pertama saya lahir ke dunia dan selalu mengabdikan jiwa raganya untuk membimbing saya dari lahir sampai tumbuh dewasa sekarang ini, terimakasih bapak ibu semoga engkau adalah orang-orang yang beruntung dalam mendidik putra-putrinya. Untuk kakak ku Tertampan Foby Margo Satrio, Mego Haji Metri dan adek ku tercantik Olifia Nadila dan selalu menjadi motivasi untuk selangkah lebih maju.*

### ***Sahabat –Sahabatku***

*Sahabat-Sahabatku yang sama-sama berjuang menuai pahitnya menjadi dewasa ,selalu memberikan support kepada penulis yang hingga kini mampu bertahan pada titik jenuh ini dari semester 1 hingga semester 8 yakni teman kamar Ar-Rozzaq Mak Zelpi, Mama Yani, Kak Pici, Kak Isna, Mbak Ana, Mbak Susi, Mbak Ulil, Teteh Siti, Mbak Faiz, Mbak Sitqor, Mbak Fatimah dan Seperjuangan. Semoga Allah memberikan jalan kesuksesan kepada kalian dan apa yang telah kalian perjuangkan menjadi amal jariyah kelak. Dan teman-teman semester 8 PAI dan MPI, dan tak lupa ISMA 'U BENGKULU Zelpi, Ayuk Noni Juniarti, Tia Andriani, Sella Nurfadila, Mitriani, Dang Solimin, Sultan, Frans Lovi, Nenti, Rahma. Serta teman-teman dan adek-adek yang ada di Ponpes Al-Urwatul Wutsqo Jombang, dan Mahasiswa STIT UW angkatan 2020. Keluarga Besar Pondok Pesantren AlUrwatul Wutsqo. Keluarga KKN di Desa Sukomulyo, dan PPL di MTs Miftahul Ulum Cermenan. Serta semua pihak yang tidak dapat kusebutkan satu persatu yang telah memberi semangat do'a dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.*

*Terimakasih atas semua pihak yang tidak dapat kusebutkan satu persatu yang telah memberikan sumbangan baik material atau non materil dan semangat serta mendoakan saya selama studi dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.*

## KATA PENGANTAR



*Alhamdulillah* robil'alaamiin, puji syukur dihaturkan kepada Allah SWT atas segala limpahan nikmat, rahmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dimudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang telah mengajarkan dan menuntun umatnya sehingga bisa menuju zaman yang penuh cahaya dengan ajaran agama Islam sebagai *rahmatan lil'alamiin*, dan juga yang sangat dinanti-nantikan syafa'atnya diyaumul qiyamah kelak.

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai syarat dalam rangka untuk menyelesaikan studi Program Strata 1 Prodi Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Urwatul Wutsqo (STIT UW) Jombang. Adapun judul skripsi yang disusun penulis berjudul “ **Efektivitas Pengelolaan Stres Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang**”.

Dengan segala rasa syukur penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik atas do'a, dukungan, dan bantuan berbagai pihak khususnya disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. K.H. M. Qoyyim Ya'qub (Alm) selaku Pembina dan Pendiri Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Urwatul Wutsqo Jombang
2. Dr Hj. Mihmidaty Ya'qub, M.Pd.I. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Urwatul Wutsqo Jombang
3. Dr. Ali Mustofa, M.Pd.I. selaku Wakil Ketua I Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Urwatul Wutsqo Jombang
4. Dr. Hj. Qurrotul Ainiyah, M.HI. selaku Wakil Ketua II Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Urwatul Wutsqo Jombang
5. Dr. Hj. Chumaidah Syc, M.Pd.I. selaku Wakil Ketua III Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Urwatul Wutsqo Jombang
6. Dr. Kurroti A'yun, S.T., M.Si. selaku Wakil Ketua IV Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Urwatul Wutsqo Jombang

7. Dr. Moch Sya'roni Hasan, M.Pd.I., sebagai Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah al-Urwatul Wutsqo Jombang.
8. Desy Naelasari, S.Pd.I, M.Pd., selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan serta arahan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Segenap Dosen dan Civitas Akademika Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah al-Urwatul Wutsqo Jombang.
10. Kepala Sekolah beserta Civitas Akademika MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang yang telah memberikan kesempatan dan kerja samanya untuk dapat meneliti serta memperoleh data di lembaga tersebut.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, sehingga masih perlu banyak kritik, saran, dan perbaikan. Penulis berharap penulisan skripsi yang telah disusun ini bisa bermanfaat sebagai khazanah ilmu pengetahuan. *Aamiin Ya Robbal'alaamiin.*

Jombang, 14 Januari 2024

Meva Putri Listari

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN KUALITAS PENULISAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMANA MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Fokus Penelitian .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Masalah .....	5
F. Manfaat Masalah .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Efektivitas Pengelolaan Stres .....	6
1. Pengertian Efektivitas.....	6
2. Pengertian Stres .....	7
3. Penyebab Stres Akademik.....	8
4. Aspek-aspek Stres Akademik.....	10
5. Pengelolaan Stres.....	11
B. Prestasi Akademik .....	15
1. Pengertian Prestasi Akademik.....	15
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik.....	16
3. Indikator Prestasi Akdemik .....	22
4. Metode Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik.....	23

5. Dimensi-dimensi Prestasi Akademik .....	24
6. Fungsi Penilaian Prestasi Akademik .....	26
C. Pembelajaran Akidah Akhlak .....	27
1. Pengertian Akidah Akhlak .....	27
2. Tujuan Pembelajaran Akidah Akhlak .....	28
3. Dasar Akidah Akhlak .....	29
D. Kajian Penelitian Terdahulu .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Metode Dan Desain Penelitian .....	32
B. Situasi Sosial Dan Partisipan Penelitian .....	33
C. Kehadiran Peneliti .....	34
D. Instrument Penelitian .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Uji Keabsahan Data .....	37
G. Teknik Analisi Data .....	38
<b>BAB IV PAPARAN DATA DAN DISKUSI HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
<b>A. Paparan Data</b>	
1. Pengelolaan Stres Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa.....	40
2. Faktor yang mempengaruhi dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak.....	44
<b>B. Diskusi Hasil Penelitian</b>	
1. Pengelolaan Stres Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa.....	55
2. Faktor yang mempengaruhi dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak.....	57
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran-saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>BIOGRAFI PENULIS</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Uraian	Hal
4. 1	Guru sedang memberikan kultum pagi	40
4. 2	Guru mengajak siswa <i>ice breaking</i>	43
4. 3	Kegiatan membaca surah yasin dan doa-doa	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Uraian
1	Instrumen Pengumpulan Data
2	Profil Sekolah MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Bulurejo Diwek Jombang
3	Wawancara Dengan Kepala Sekolah, Guru BK, Guru Akidah Akhlak dan Siswa MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang
4	Surat Benar-benar Melakukan Penelitian
5	Biografi Penulis