

ABSTRAK

Lestari Fitri Meva. 2024. *Efektivitas Pengelolaan Stres Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwrek Jombang*. Skripsi, Pendidikan Agama Islam, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Desy Naelasari, S. Pd. I, M.Pd.

Kata kunci: Pengelolaan Stres, Prestasi Akademik Siswa

Perasaan stres yang sering dialami siswa adalah stres akademik. Stres akademik muncul ketika siswa tidak mampu memenuhi harapannya untuk dapat meraih prestasi akademik, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Untuk menghindari terjadinya stres dalam belajar, perlunya kemampuan dalam mengelola atau manajemen stres (*stress management*). Sekolah sebagai lembaga pendidikan memegang peran penting meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat mengelola stres dan memberikan pembelajaran kepada siswa untuk mengatasi masalah dan ujian yang mereka hadapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: 1) pengelolaan stres pada mata pelajaran akidah akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwrek Jombang. 2) faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan prestasi akademik siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwrek Jombang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian yang diperoleh, yakni: 1) Pengelolaan stres pada mata pelajaran akidah akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwrek Jombang yaitu berupa a) *Cognitive restructuring*, yaitu dengan mengubah cara berpikir negatif menjadi positif. yaitu melakukan pembiasaan salah satunya yaitu kultum pagi sebelum jam pembelajaran di kelas dan memberikan nasehat kepada siswa bahwa mereka pasti bisa b) *Time manajement* yaitu mengatur waktu dengan menggunakan metode aum (alat ungkap masalah). c) *Relaxation technique* yaitu melakukan *ice breaking* sebentar seperti menggeleng-gelengkan kepala, pinggul, kaki dan tangan supaya tidak stres agar rileks. 2) faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan prestasi akademik siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwrek Jombang yaitu: a) faktor Internal yaitu guru memberikan perhatian dan juga memberikan motivasi kepada siswa. b) faktor eksternal yaitu membiasakan *ice breaking* sebelum memulai pembelajaran, memberikan sebuah gurauan, menggunakan model pembelajaran yang bervariasi, Sudah tersedia proyektor, buku-buku diperpustakaan serta blk yang ada AC, waktu yang efektif dimulai pukul 06.30 sampai 13:00, membuat kontrak belajar.

ABSTRACT

Lestari Putri Meva. 2024. *Effectiveness of Stress Management in Improving Students' Academic Achievement in Moral Creed Subjects at MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang*. Thesis, Islamic Religious Education, Al-Urwatul Wutsqo Jombang Tarbiyah Science College, Desy Naelasari, S. Pd. I, M.Pd.

Keywords: Stress Management, Student Academic Achievement

The feeling of stress that students often experience is academic stress. Academic stress arises when students are unable to meet their expectations of achieving academic achievement, whether from parents, teachers or peers. To avoid stress in studying, you need the ability to manage or manage stress (stress management). Schools as educational institutions play an important role in improving students' ability to manage stress and providing learning to students to overcome the problems and exams they face. The aim of this research is to describe: 1) stress management in the moral aqidah subject at MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang. 2) factors that influence improving students' academic achievement in the subject of moral beliefs at MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang. The type of research used in this research is field research, using a descriptive qualitative approach. Data collection techniques through observation, interviews and documentation. The research results obtained are: 1) Stress management in the moral aqidah subject at MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang, namely in the form of a) Cognitive restructuring, namely by changing negative ways of thinking to positive ones. namely doing habituation, one of which is morning kultum before class time and giving advice to students that they can definitely do it. b) Time management, namely managing time using the aum method (a tool for uncovering problems). c) Relaxation technique, namely doing ice breaking for a while, such as shaking your head, hips, legs and hands to avoid stress and relax. 2) factors that influence improving students' academic achievement in the subject of moral beliefs at MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang, namely: a) Internal factors, namely teachers who pay attention and also provide motivation to students. b) external factors, namely getting used to ice breaking before starting learning, giving a joke, using varied learning models, projectors are available, books in the library and rooms have air conditioning, effective time starts at 06.30 to 13.00, making a learning contract.