

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh penting dalam keberlangsungan hidup. Sebagaimana pentingnya yang telah diamanatkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional yakni, “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Pendidikan mempunyai arti sangat penting bagi perkembangan siswa. Pendidikan adalah salah satu wadah untuk membentuk generasi muda agar dapat mengembangkan potensi dirinya baik secara jasmani dan rohani, baik individu maupun sosial melalui berbagai upaya dalam proses pendidikan (Salim, 2012: 29). Namun, selama proses pendidikan beberapa siswa merasa terbebani dan jenuh oleh materi pembelajaran yang diberikan. Hal tersebut terjadi karena adanya suatu tuntutan belajar yang harus dipenuhi oleh seorang siswa dalam proses belajar, aturan di lingkungan sekolah, prestasi, dan tuntutan untuk memiliki keterampilan. Banyak siswa yang mengalami kejenuhan dan tertekan untuk menerima informasi, menjadikan siswa cenderung merasa stres dan akan mengakibatkan semangat belajar menjadi berkurang dan hasil belajar menurun (Sutopo, 2018: 1). Kejenuhan dan rasa bosan yang terus dirasakan dapat menjadi salah satu variabel yang dapat menyebabkan stres bagi seseorang termasuk 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 (Barseli, 2017: 143). Untuk menghindari terjadinya stres dalam belajar, perlunya kemampuan dalam mengelola atau manajemen stres (*stress management*). Setiap individu pasti mempunyai pengelolaan stres yang berbeda-beda.

Pengelolaan stres diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri dari kondisi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang memberikan banyak tuntutan berlebih. Tuntutan-tuntutan dalam Islam yang diterima oleh setiap individu sehingga menjadikan stres dipandang sebagai cobaan atau ujian dari Allah. Pada dasarnya besar kecilnya ujian tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan, kepribadian, serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya dan sistem kerjanya sesuai dengan tuntutan yang ada sekarang (Nurani, 2017: 13). Sedangkan Allah tidak memberikan beban, cobaan, atau ujian kepada seseorang diluar kemampuannya. Sebagaimana firman Allah Q.S Al-Baqarah: 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
 أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
 وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir” (Kemenag 2019: Q.S Al-Baqarah: 49).

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. Hal ini tentunya juga tidak lepas dari peran orang tua dan lingkungan sekitarnya. Banyaknya tuntutan yang mereka dapat, menyebabkan stres sehingga

dalam proses belajar mengajar siswa tidak dapat berkonsentrasi dan tidak fokus dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru, kurangnya perhatian siswa terhadap materi pembelajaran, dan tidak mampu mengadaptasikan keinginannya dengan kenyataan yang ada, baik di dalam maupun di luar dirinya (Nurani, 2017: 3). Selain itu, juga akan berdampak melanggar tata tertib sekolah lainnya. Siswa yang punya kemampuan mengelola stres akan lebih merasa tenang dan santai. Ketidaksiapan yang terjadi tidak terlalu dipikirkannya, namun bukan berarti menganggap hal tersebut sepele.

Menurut Setiawan (2007: 129) bahwa harapan orangtua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. menyebutkan bahwa tidak jarang orangtua dalam mengasuh atau mendidik anak-anaknya sangat dipengaruhi oleh keinginan atau ambisi dari orangtua itu sendiri. Sikap yang demikian dikatakan sebagai sikap mengharap dari orangtua kepada anaknya. Setiap orang tua mempunyai harapan ideal agar keturunannya nanti tumbuh dan berkembang menjadi seorang manusia yang baik, berpengetahuan baik, mempunyai keunggulan tertentu dibandingkan dengan teman sebayannya, berakhlak serta bermoral baik (Gusniarti, 2002: 13). Orangtua biasanya menuntut anak untuk mengikuti keinginan orangtua dalam hal pendidikan. Tuntutan tersebut dapat menjadi tekanan pada remaja dan menjadi stresor yang kuat untuk remaja sehingga dapat menimbulkan stres pada remaja (Hariyanto, 2013: 46).

Mata pelajaran yang terlalu banyak dan padat di sekolah juga akan berdampak pada tingkat stres siswa. Dunia pendidikan hendaknya dapat membuat siswa menikmati proses pembelajaran bukan malah terbebani oleh mata pelajaran (Aiman, 2002: 155). Hal itu akan membuat siswa yang tertinggal justru semakin ketinggalan. Kemampuan dalam mengelola stres akan membuat remaja berhasil dan merasa percaya diri. Tetapi berbeda bagi remaja yang tidak mampu mengelola stres, mereka cenderung tidak bisa mengontrol dirinya yang akhirnya menimbulkan perilaku seperti bolos, tidak mengerjakan tugas, malas belajar, dan lain-lain. Ketidaksiapan seseorang dalam menanggung beban atas tuntutan

akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik (Elwan, 2014: 34).

Penelitian ini pernah diteliti sebelumnya oleh Febrianti dengan judul efektivitas konseling singkat berfokus Solusi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik yang mana hasilnya siswa mengaku mengalami stres akademik pada tiap semesternya, dan sumber stres terbesarnya adalah ujian. Siswa merasa mereka harus menguasai banyak materi pelajaran dalam waktu singkat. Pada pekan ujian dalam satu hari terdapat kurang lebih tiga mata pelajaran yang diujikan, hal ini menunjukkan dalam satu hari siswa harus menguasai seluruh materi dari tiga mata pelajaran tersebut. Selain itu, tekanan yang diberikan pada siswa untuk menunjukkan hasil yang terbaik saat ujian atau tes dengan alokasi waktu yang terbatas membuat lingkungan belajar menjadi tidak nyaman dan penuh dengan tekanan (Febrianti, 2014: 2).

Berdasarkan pra observasi peneliti di MTs Salafiah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang, banyak siswa yang keberatan menerima tugas sekaligus pekerjaan rumah (PR) setiap harinya. Pemberian tugas yang menumpuk dari setiap mata pelajaran menjadikan bagi siswa itu adalah sebuah masalah yang besar. Para siswa merasa lelah dan sudah banyak berpikir dalam menyelesaikan tugasnya selama di rumah dan dari sekolah. Sehingga di dalam kelas mereka lebih memilih mengobrol dengan temannya, membaca buku selain buku pelajaran, tidur, bermain handphone, dan melakukan aktivitas lainnya di luar kelas yang bisa membuat mereka tidak jenuh dan stres saat kegiatan pembelajaran. Hal ini hampir terjadi dari setiap siswa, bahkan bisa menarik siswa-siswa lain yang tidak bermasalah menjadi bermasalah diakibatkan dari perasaan stres tadi.

Berdasarkan latar belakang masalah dan fakta yang didapat, maka peneliti tertarik dan perlu meneliti lebih lanjut mengenai **“EFEKTIVITAS PENGELOLAAN STRES DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK SISWA PADA MATA PELAJARAN AKIDAH AKHLAK DI MTs SALAFIYAH SYAFI'YAH BANDUNG DIWEK JOMBANG”**.

B. Identifikasi Masalah

1. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru
2. Tekanan untuk berprestasi tinggi dari orang tua
3. Pelajaran yang terlalu padat

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa angkatan 2023 di kelas IX C Di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang
2. Solusi efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik siswa

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Pengelolaan Stres dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan Pengelolaan Stres dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang.
2. Untuk mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya tujuan penelitian dan tercapainya tujuan penelitian, maka diharapkan penelitian ini juga bermanfaat secara teoritis dan secara praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, temuan penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang wacana ilmiah, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan stres

dan faktor yang mempengaruhi prestasi akademik siswa pada mata Pelajaran akidah akhlak.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Lembaga, agar dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola stres akademik.
- b. Bagi siswa, dengan adanya pengelolaan stres dapat membantu siswa dalam meningkatkan prestasinya.
- c. Bagi orang tua, sebagai bahan pertimbangan bagaimana memahami stres akademik yang dihadapi oleh siswa.
- d. Bagi guru, agar tidak terlalu membebani siswa dan memastikan siswa belajar dengan baik tanpa mengalami stres akademik.