

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Efektivitas Pengelolaan Stres

1. Pengertian Efektivitas

Kata efektif berasal dari bahasa Inggris yaitu *effective* yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Kampus ilmiah populer mendefinisikan efektivitas sebagai ketepatan penggunaan, hasil guna atau menunjang tujuan. Efektivitas merupakan unsur pokok untuk mencapai tujuan atau sasaran yang telah ditentukan di dalam setiap organisasi, kegiatan ataupun program. Disebut efektif apabila tercapai tujuan ataupun sasaran seperti yang telah ditentukan (Rosalina, 2012: 3). Menurut beberapa ahli pengertian efektivitas adalah sebagai berikut:

- a. Menurut Agung Kurniawan efektivitas adalah kemampuan melaksanakan tugas, fungsi (Operasi kegiatan program atau misi) suatu organisasi atau sejenisnya tanpa adanya tekanan atau ketegangan diantara pelaksanaannya.
- b. Menurut Hidayat, efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target berupa kualitas, kuantitas, dan waktu telah tercapai dengan prinsip semakin besar presentase target yang dicapai maka semakin tinggi efektivitasnya.
- c. Menurut Effendy, efektivitas adalah indikator dalam tercapainya sasaran atau tujuan yang telah ditentukan sebelumnya sebagai sebuah pengukuran dimana suatu target telah tercapai sesuai dengan apa yang telah direncanakan tersebut.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa secara umum efektivitas dapat diartikan sebagai adanya suatu pengaruh, akibat, kesan. Efektivitas tidak hanya sekedar memberi pengaruh atau pesan akan tetapi berkaitan juga dengan keberhasilan tujuan, penetapan standar, profesionalitas, penetapan sasaran, keberadaan program, materi, berkaitan dengan metode atau cara. Sasaran atau fasilitas dan juga dapat memberikan pengaruh terhadap tujuan yang akan dicapai.

2. Pengertian Stres

Pada hakikatnya, kata “stres” ini merujuk pada sebuah keadaan dimana seseorang mengalami tuntutan emosi berlebihan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richard, 2010: 305). yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut

Dalam Agama Islam memaknai stres sebagai cobaan dari Allah. Sebagaimana firman Allah SWT di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 155.

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾

Artinya: “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Kemenag 2019: Q.S Al-Baqarah: 24).

Cobaan tersebut yang dipandang sebagai beban sehingga menjadikan seseorang tertekan dan merasa stres. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, tugas, tanggung jawab, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia.

Menurut Evanjeli (2012: 26) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Menurut Dilawati stres adalah suatu perasaan yang dialami seseorang apabila menerima tekanan yang mungkin datang dalam bentuk memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya

ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem social individu (Ifdil,2016: 190). Stres diartikan oleh seorang psikolog perkembangan Santrock (2000) sebagai respon individu terhadap situasi dan peristiwa yang dianggap mengancam (Yuwono, 2010: 14). Menurut beberapa ahli pengertian Stres adalah sebagai berikut:

- a. Menurut Terry Looker Dan Olga Greson, mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami Ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.
- b. Menurut Andrew goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.
- c. Menurut Maramis, stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.

Pengelolaan stres disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut, *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal dan external) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. *Coping* dapat membantu siswa beradaptasi dengan situasi stres dan kecemasan. (Friandry, 2012: 54)

Maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, yang didalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia.

3. Penyebab Stres Akademik

Tekanan dan tuntutan pada seseorang yang menjadi penyebab stres dapat terjadi karena berbagai faktor. Stres yang banyak dialami oleh siswa adalah stres akademik. Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik, baik itu yang bersumber dari dalam diri sendiri maupun dari luar (Barseli, 2017: 144). Diantara penyebab stres akademik adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

1) Pola Pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor Eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya (Fausiah, 2008: 21).

4) Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orangtua saling berlomba (Puspitasari, 2013: 2).

4. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut sun (2011: 29), mengelompokkan aspek-aspek stres akademik menjadi lima kelompok yaitu:

a. Ekspektasi Diri

Aspek stres ekspektasi diri berhubungan erat dengan kemampuan siswa untuk melihat masa depan, berkompetisi dan prospek diri di masa depan. Siswa akan mengalami stres akademik jika mereka merasa tidak mampu bersaing, mendapatkan nilai yang rendah, selalu mengalami kegagalan dalam bidang akademik, membuat orang tua dan guru kecewa karena tidak mampu menunjukkan prestasi yang ditargetkan.

b. Keputusasaan

Sikap frustrasi merupakan tanggapan emosional siswa dalam menghadapi tekanan dan target yang dibebankan serta mereka tidak sanggup untuk melaksanakan. Siswa yang mengalami keputusasaan biasanya mereka tidak mampu mengikuti pelajaran atau mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya.

c. Tekanan Belajar

Aspek ini berhubungan dengan tekanan yang dihadapi siswa Ketika sedang melaksanakan proses belajar baik di sekolah maupun di rumah. Tekanan belajar ini didapatkan siswa bisa berasal dari lingkungan keluarga yaitu berupa tuntutan orang tua terhadap target yang dibebankan kepada anaknya, kompetisi antar teman sekelas, ulangan dan ujian yang diselenggarakan pihak sekolah atau tuntutan Pendidikan tinggi.

d. Kekhawatiran Terhadap Nilai

Aspek ini berkaitan erat dengan kecerdasan siswa untuk mendapatkan pengetahuan ataupun pengalaman baru. Aspek kekhawatiran terhadap ini juga berkaitan erat proses kognitif siswa. Siswa yang mengalami stres akademik akan mengalami kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi dalam menerima pengetahuan baru, susah mengingat dan mengalami penurunan kinerja.

e. Beban Tugas

Siswa yang mengalami stres akademik mengalami kebingungan dan malas untuk mengerjakan tugas yang harus dikerjakan secara individu ataupun kelompok. Tugas, Pekerjaan rumah yang diberikan oleh pengajar di sekolah selalu dianggap beban oleh siswa (Sun, 2011: 534).

5. Pengelolaan Stres

Pengelolaan stres di dalam Islam lebih pada dengan mendekatkan diri pada Allah SWT. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, sebab setiap individu pasti mendapat ujian dan cobaan dari Allah. Namun, Allah tidak memberikan beban, cobaan, atau ujian kepada seseorang diluar

kemampuannya. Allah lebih mengetahui seberapa kemampuan hamba-Nya dalam menghadapi ujian yang diberikan.

Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah difirmankan dalam surat Ali 'Imron ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Kemenag 2019: Q.S Ali 'imron: 67).

Berikut beberapa cara dalam mengelola stres menurut psikologi Islam adalah sebagai berikut:

a. Dzikir

Praktek zikir bukan hal yang asing bagi orang muslim. Sejak zaman Nabi Muhammad saw. sampai sekarang, zikir telah dilaksanakan oleh orang Islam yang ingin menyucikan hati, menentramkan jiwa, dan mendekatkan diri kepada Allah swt. Zikir diucapkan dalam hati maupun dijaharkan, baik dilakukan secara pribadi maupun berkelompok. Banyak manfaat yang dapat diperoleh bagi orang yang berzikir. Selain memperoleh pahala yang besar dari Allah swt., orang yang berzikir juga dapat manfaat fungsional dalam bentuk ketenangan jiwa, sebagaimana firman Allah swt. dalam Q.S Ar Ra'd: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati

Allah-lah hati menjadi tenteram beriman (Kemenag 2019: Q.S Ar-Rad: 252).

Menurut Najati (2005), pengertian dzikir secara bahasa adalah mengingat, sedangkan secara istilah yaitu ikhtiar sungguh-sungguh untuk mengalihkan gagasan, pikiran dan perhatian manusia menuju Tuhan dan akhirat. Dzikir ini bertujuan untuk mengembalikan keseluruhan karakter manusia dan mengalihkan perhatian utama seseorang dari dunia yang sudah sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini belum dikenal sama sekali (Ilyas, 2017).

b. Sabar dan Salat

Sikap kita dalam menghadapi masalah akan menentukan bagaimana emosi atau perasaan menerima. Orang yang sabar akan lebih lapang dada dalam menerima keadaan dan akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stres. Allah mengajarkan kepada hambanya agar senantiasa sabar dalam keadaan apapun, dalam Q.S Al Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar beriman (Kemenag 2019: Q.S Al-Baqarah: 23). Sedangkan shalat adalah sebagai sarana kita untuk berkomunikasi dengan Allah, yang menciptakan hubungan dekat antara hamba dan tuhan. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk bias menjadi obat bagi seseorang yang mengalami stres, sehingga dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan atau merasa tertekan dengan tuntutan yang ada.

c. Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah mukjizat terbesar yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad saw. menjadi ibadah bagi yang membacanya dan dapat

menjadi penawar bagi orang-orang yang memiliki masalah kejiwaan. Allah swt. berfirman dalam Q.S Fuṣṣilat ayat 44.

ع
 قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ﴿٤٤﴾

Artinya: Katakanlah (Nabi Muhammad), “Al-Qur’an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. (Kemenag 2019: Q.S Fusilat: 481)

Membaca al-Qur’an dengan tartil selain sebagai ibadah, juga dapat menjadi penawar jiwa bagi orang-orang yang hatinya tidak tenang, meskipun tidak memahami artinya. Namun demikian, bila ingin memperoleh manfaat yang lebih besar, seseorang diharapkan bukan sekadar membaca huruf demi huruf, tetapi memahami, merenungi arti dan makna suatu ayat. Menurut Hayyi (2012: 23) bahwa *tadabbur* Al-Qur’an adalah perenungan yang mendalam untuk memahami maksud dan makna dari suatu ayat atau surat dalam Al-Qur’an. Dengan demikian, *tadabbur* Al-Qur’an berarti memikirkan dan memerhatikan ayat-ayat Al-Qur’an agar dapat memahami makna, hikma dan tujuannya untuk dijadikan sebagai pembelajaran.

Sedangkan dalam bahasa yang berbeda Wallace (2007: 56) menyebutkan beberapa cara menghadapi stres adalah sebagai berikut:

- a. *Cognitive restructuring*, yaitu dengan mengubah cara berpikir negatif menjadi positif. Hal ini dapat dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan.
- b. *Journal writing*, yaitu menuangkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dalam jurnal atau gambar. Jurnal dapat ditulis secara periodik tiga kali seminggu, dengan durasi waktu 20 menit dalam situasi yang memungkinkan penuangan secara optimal (suasana tenang, tidak diinterupsi kegiatan lain). Setelah menggambar dan menulis jurnal, individu dapat melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dapat belajar mengantisipasi dengan strategi yang tepat. Gambar dapat menjadi ekspresi

perasaan diri yang tidak mampu diutarakan dalam tulisan, dan setelah menggambar dapat dirasakan kelegaan perasaan. Psikolog juga dapat membantu individu dalam menemukan solusi yang tepat melalui jurnal dan gambar ini.

- c. *Time management*, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dengan psikolog dalam membentuk kepribadian yang kuat.
- d. *Relaxation technique*, yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatis, yaitu kondisi tenang sebelum ada stressor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi dan bernapas *diphragmatic*.

B. Prestasi Akademik

1. Pengertian Prestasi Akademik

Masa remaja adalah masa yang berperan aktif dalam pencarian ilmu pengetahuan dalam hal prestasi akademik maupun non akademik, meski kebanyakan remaja tidak terlalu mempersoalkan tentang prestasi akademik mereka, tetapi prestasi akademik ini dirasa penting untuk Sebagian remaja yang merasa bahwa dirinya sudah tidak ada waktu untuk bermain-main lagi dan prestasi adalah hal yang menjadi penentu utama keberhasilan mereka.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2018), “Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya)”. Menurut tulus (2004: 75) prestasi merupakan hasil yang dicapai seseorang Ketika mengerjakan tugas atau kegiatan tertentu.

Prestasi akademik merupakan perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar. Perwujudan bentuk hasil proses belajar tersebut dapat berupa pemecahan lisan maupun tulisan, dan keterampilan serta pemecahan masalah langsung dapat diukur atau dinilai dengan menggunakan tes yang terstandar (Alex, 2006: 12).

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwasanya prestasi akademik ialah sebuah persoalan yang serius bagi para remaja untuk menunjukkan hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan secara sungguh-sungguh dan diperjuangkan dengan gigih akan menghasilkan sebuah karya yang akan menjadi sebuah prestasi.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Pada dasarnya belajar bukanlah aktivitas yang mandiri, akan tetapi banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar secara langsung maupun tidak langsung ikut pula mempengaruhi hasil belajar karena setiap proses belajar ditujukan untuk mendapatkan hasil belajar.

Menurut Slameto (2003: 54) faktor- faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademik adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal sendiri meliputi dua aspek, yakni aspek fisiologis (yang bersifat jasmaniah) dan aspek psikologis (yang bersifat rohaniah).

1) Faktor jasmani

Faktor jasmani dibagi menjadi dua indikator yaitu faktor Kesehatan dan faktor cacat tubuh.

a) Faktor Kesehatan

Faktor Kesehatan begitu berpengaruh terhadap proses belajar siswa, apabila Kesehatan seseorang sedikit terganggu atau cepat Lelah, kurang semangat, mudah pusing dan mudah mengantuk, apabila keadaan badan lemah dan kurang darah maupun ada gangguan kelainan alat inderanya, maka akan berpengaruh pada proses belajar siswa.

b) Cacat tubuh

Cacat tubuh ialah sesuatu hal yang berbeda, tidak seperti pada umumnya atau bisa dikatakan kurang sempurnanya mengenai tubuh atau badan. Cacat ini biasanya berupa buta, patah kaki, patah tangan, lumpuh, dan lain sebagainya.

2) Faktor psikologis

Faktor psikologis biasanya berupa intelegensi, perhatian, bakat, minat, motivasi, kematangan dan kelelahan.

a) Intelegensi

Slameto (2003: 56) berpendapat bahwa intelegensi atau kecakapan terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan dalam menghadapi atau menyesuaikan diri ke dalam situasi baru dan cepat tanggap dalam mengetahui atau menggunakan konsep-konsep yang masih abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat.

b) Perhatian

Bahwasanya perhatian merupakan keaktifan jiwa yang bertujuan untuk suatu benda, hal atau sekelompok objek.

c) Bakat

Menurut Hilgard dalam Slameto (2003: 57) bahwa bakat ialah *the capacity to learn*. Bisa disebut juga bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan tersebut dapat terealisasi pencapaian kecakapan yang nyata ketika sudah belajar atau terlatih.

d) Minat

Bahwa minat itu menyangkut tentang aktivitas yang dipilih secara bebas oleh individu. Minat yang besar berpengaruh terhadap aktivitas belajar siswa, siswa yang gemar sekali membaca akan memperoleh berbagai pengetahuan dan juga teknologi. Dengan seperti itu wawasan akan bertambah luas sehingga akan sangat mempengaruhi peningkatan atau pencapaian prestasi akademik siswa yang seoptimal mungkin karena siswa yang memiliki minat terhadap suatu pelajaran akan mempelajari dengan sungguh-sungguh karena ada daya tarik bagi dirinya.

e) Motivasi

Menurut Slameto (2003: 58) bahwa motivasi sangat dekat hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai melalui belajar

dalam menentukan tujuan meski disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu ada hal yang dikerjakan karena akan menjadi penyebab daya penggerak atau pendorongnya.

f) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkah atau fase dalam pertumbuhan seseorang yang mana alat-alat tubuhnya sudah siap melaksanakan kecakapan baru.

g) Kelelahan

Ada faktor kelelahan yang dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa antara lain dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Sebagaimana dinyatakan oleh Slameto (2003: 59) bahwa kelelahan jasmani terlihat dengan lemahnya tubuh dan timbul kecenderungan untuk mengistirahatkan tubuh. Kelelahan jasmani terjadi karena ada sisa pembakaran di dalam tubuh, sehingga darah kurang lancar pada bagian tertentu. Sedangkan kelelahan rohani yaitu karena terus-menerus memikirkan masalah yang berarti tanpa istirahat, mengerjakan sesuatu karena terpaksa, tidak sesuai dengan minat dan bakat.

b. Faktor eksternal

Menurut Slameto (2003: 60) bahwa faktor eksternal yang berpengaruh terhadap prestasi akademik dapat dikelompokkan menjadi dua faktor yaitu faktor keluarga dan faktor sekolah.

1) Faktor keluarga

Faktor keluarga sangat berperan aktif bagi siswa dan dapat mempengaruhi dari keluarga antara lain cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, keadaan keluarga, pengertian orang tua, keadaan ekonomi keluarga, latar kebudayaan dan suasana rumah.

a) Cara orang tua mendidik

Cara orang tua mendidik sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi akademik anak, hal ini dipertegas oleh Wirowidjojo dalam

(Slameto, 2003: 60) yang mengemukakan bahwasanya keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama. Keluarga yang sehat dan besar artinya untuk mendidik dalam ukuran besar yaitu pendidikan bangsa dan negara.

b) Relasi antar anggota keluarga

Menurut Slameto (2003: 60) bahwa yang penting dalam keluarga adalah hubungan orang tua dan anaknya. Selain itu juga hubungan anak dengan saudaranya atau dengan keluarga yang lain turut mempengaruhi belajar anak. Wujud dari hubungan adalah apakah ada kasih sayang atau kebencian, sikap terlalu keras atau sikap acuh tak acuh, dan sebagainya.

c) Keadaan keluarga

Keadaan keluarga sangat mempengaruhi prestasi akademik anak karena dipengaruhi oleh beberapa faktor dari keluarga yang dapat menimbulkan perbedaan individu seperti kultur keluarga, pendidikan orang tua, tingkat masalah sosial dan realitas kehidupan.

d) Pengertian orang tua

Menurut Slameto (2003: 60) bahwa Ketika anak belajar perlu adanya dorongan dan pengertian orang tua. Apabila anak sedang belajar jangan diganggu dengan tugas-tugas rumah. Kadang-kadang anak mengalami lemah semangat, pada saat itu orang tua wajib memberi pengertian dan mendorongnya sebisa mungkin untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya.

e) Keadaan ekonomi keluarga

Bahwa keadaan ekonomi keluarga erat hubungannya dengan belajar anak. Anak yang sedang belajar selain terpenuhi kebutuhan pokoknya, misalnya makanan, pakaian, perlindungan kesehatan, dan lain-lain, juga membutuhkan fasilitas belajar seperti ruang belajar, meja, kursi, penerangan, alat tulis menulis, dan lain sebagainya.

f) Latar belakang kebudayaan

Tingkat pendidikan atau kebiasaan di dalam keluarga mempengaruhi sikap anak dalam belajar. Oleh karena itu perlu kepada anak ditanamkan sejak dini kebiasaan-kebiasaan yang baik, agar membantu mendorong tercapainya hasil belajar yang optimal.

g) Suasana rumah

Suasana rumah sangat mempengaruhi prestasi akademik, hal ini sesuai dengan pendapat Slameto (2003: 63) yang mengemukakan bahwa suasana rumah merupakan situasi atau kejadian yang sering terjadi di dalam keluarga yang mana anak-anak berada dan belajar. Suasana rumah yang gaduh, bising dan semerawut tidak akan memberikan ketenangan terhadap diri anak untuk belajar dengan nyaman.

2) Faktor sekolah

Faktor sekolah dapat berupa cara guru mengajar, alat-alat pelajaran, kurikulum, waktu sekolah, interaksi guru dan murid, disiplin sekolah, dan media pendidikan, yaitu sebagai berikut:

a) Guru dan cara mengajar

Mengajar pada hakekatnya adalah sebuah proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar anak didik, sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong anak didik melakukan proses belajar.

b) Model pembelajaran

Model atau metode pembelajaran sangat berpengaruh sekali terhadap prestasi akademik siswa. Dalam hal ini model atau metode pembelajaran yang digunakan oleh guru tidak hanya bervariasi dan disesuaikan dengan konsep yang diajarkan serta sesuai dengan kebutuhan siswa.

c) Alat-alat

Untuk dapat hasil yang baik dalam belajar, alat-alat belajar adalah suatu hal yang kalah pentingnya dalam meningkatkan

prestasi akademik siswa, misalnya perpustakaan, laboratorium, dan sebagainya.

d) Kurikulum

Kurikulum diartikan sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa, kegiatan ini sebagian besar menyajikan bahan pelajaran agar siswa menerima, menguasai dan mengembangkan bahan pelajaran tersebut. Menurut Slameto (2003: 61) bahwa kurikulum yang tidak baik akan berpengaruh tidak baik pula terhadap proses belajar maupun prestasi akademik siswa.

e) Waktu sekolah

Waktu sekolah adalah waktu yang terjadinya proses belajar mengajar disekolah, waktu sekolah dapat pagi, siang, sore, bahkan malam hari. menurut Slameto (2003: 61) mengatakan bahwa waktu sekolah juga mempengaruhi belajar siswa.

f) Interaksi guru dan murid

Guru yang kurang berinteraksi dengan murid secara intim, menyebabkan proses belajar mengajar itu kurang lancar. Oleh karena itu, siswa merasa jenuh dengan guru, sehingga segan berpartisipasi secara aktif dalam belajar.

g) Disiplin sekolah

Kedisiplinan sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga dalam belajar. Kedisiplinan sekolah ini misalnya mencakup kedisiplinan guru dalam mengajar dengan melihat dan melaksanakan tata tertib, kedisiplinan pengawas atau keteraturan kelas, gedung sekolah, halaman, dan lain-lain.

h) Media Pendidikan

Kenyataan saat ini dengan banyaknya jumlah anak yang masuk sekolah, maka memerlukan alat-alat yang membantu melancarkan belajar anak dalam jumlah yang bear pula. Media pendidikan ini misalnya seperti buku-buku diperpustakaan, laboratorium atau

media lainnya yang dapat mendukung tercapainya prestasi akademik dengan baik.

3. Indikator Prestasi Akademik

Indikator digunakan untuk mengukur atau menilai sesuatu. Indikator prestasi akademik artinya indikator yang digunakan untuk mengukur prestasi akademik siswa. Menurut Azwar, prestasi akademik dapat diukur dengan menggunakan beberapa indikator. Indikator prestasi akademik, di antaranya yaitu (Azwar, 2013: 43):

a. Nilai raport

Raport merupakan dokumen yang berisi nilai prestasi belajar siswa di sekolah. Prestasi akademik siswa dapat dilihat menggunakan nilai raport sebab nilai raport didapatkan dari hasil penilaian terhadap siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

b. Indeks prestasi akademik

Indeks prestasi akademik merupakan hasil belajar yang dinyatakan ke dalam bentuk angka atau huruf. Indeks prestasi juga merupakan hasil belajar yang didapatkan siswa setelah mengikuti proses pembelajaran sehingga dapat digunakan sebagai tolak ukur prestasi akademik siswa. Indeks prestasi akademik sering dijumpai penyebutannya pada lembaga perguruan tinggi.

c. Angka kelulusan

Angka kelulusan adalah hasil yang diperoleh selama menempuh pendidikan pada institusi tertentu. Angka ini dapat digunakan untuk melihat prestasi akademik dari seluruh siswa.

d. Predikat kelulusan

Predikat kelulusan merupakan status yang didapatkan oleh siswa setelah menyelesaikan pendidikan yang ditentukan oleh besarnya indeks prestasi yang dimiliki. Umumnya, predikat kelulusan dijumpai pada institusi pendidikan yang lebih tinggi seperti pendidikan sarjana, magister, dan sebagainya.

e. Waktu tempuh Pendidikan

Waktu tempuh siswa dalam menyelesaikan studinya dapat digunakan sebagai tolak ukur prestasi. Siswa yang mampu menyelesaikan waktu tempuh pendidikan lebih awal menandakan prestasinya baik.

4. Metode Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Menurut Slameto (2003: 99) sekalipun suatu metode kita pilih maka itu berarti kita menerima kelemahannya yang disamping keunggulannya. Itu berarti pula tidak satupun metode pengajaran yang baik kalau dia berdiri sendiri. Karena itu sangat dianjurkan untuk menggunakan berbagai macam metode (multi metode) dalam setiap kali penyajian bahan pengajaran. Uraian berikut ini dimaksudkan untuk menolong kita memilih dan merangkai berbagai metode untuk meningkatkan efektivitas pengajaran.

Adapun kriteria pemilihan metode yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan pengajaran, yaitu tingkah laku yang diharapkan dapat dinampakan siswa setelah proses belajar mengajar. Tujuan pengajaran pada ranah pengenalan tingkat analisi atau evaluasi.
- b. Materi pengajaran yaitu bahan yang disajikan dalam pengajaran. Materi pengajaran yang berupa fakta memerlukan metode yang berbeda dari metode yang dipakai untuk mengajarkan materi yang berupa konsep, prosedur atau kaidah.
- c. Besar kelas (jumlah siswa), yaitu banyaknya siswa yang mengikuti pelajaran dalam kelangsungan bersangkutan. Kelas dengan 5-10 orang siswa memerlukan metode pengajaran yang berbeda.
- d. Kemampuan siswa, yaitu kemampuan siswa untuk menangkap dan memperkembangkan bahan pengajaran yang diajarkan. Hal ini banyak bergantung pada tingkat kematangan siswa baik mental, fisik, maupun intelektualnya.
- e. Fasilitas yang tersedia, yaitu bahan atau alat bantu serta fasilitas lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas dalam kegiatan belajar.

Seorang guru yang mengajar dalam kelas besar tetapi dengan suara yang lembut, masih dapat menggunakan metode ceramah apabila tersedia alat penguat suara.

- f. Waktu yang tersedia, yaitu jumlah direncanakan atau dialokasikan untuk kegiatan belajar dan melakukan kegiatan sehari-hari (Slameto, 2003: 100).

5. Dimensi-Dimensi Prestasi Akademik

Kunci pokok untuk memperoleh data hasil prestasi akademik siswa atau siswa adalah dengan mengetahui garis-garis besar indikator dikaitkan dengan jenis prestasi yang hendak diukur. Menurut Winkel (2004: 272) yang hendak diukur dalam prestasi akademik siswa, berdasarkan teori *taksonomi bloom* adalah sebagai berikut:

a. Ranah kognitif

- 1) Pengetahuan: ingatan akan hal-hal yang pernah dipelajari dan disimpan dalam ingatan.
- 2) Pemahaman: mencakup kemampuan untuk menangkap makna dan berarti bahan yang dipelajari.
- 3) Penalaran: mencakup kemampuan untuk menerapkan suatu kaidah metode bekerja pada suatu kasus yang konkret dan baru.
- 4) Analisis: mencakup kemampuan untuk merinci suatu kesatuan kedalam bagian-bagian, sehingga struktur keseluruhan dipahami dengan baik.
- 5) Sintesis: mencakup kemampuan untuk membentuk suatu kesatuan atau pola baru
- 6) Evaluasi: mencakup kemampuan untuk membentuk suatu pendapat mengenai beberapa hal, dengan pertanggung jawaban pendapat itu.

b. Ranah afektif

- 1) Penerimaan: mencakup kepekaan akan adanya suatu perangsang dan kesediaan untuk memperhatikan rangsangan itu.
- 2) Partisipasi: mencakup kerelaan untuk memperhatikan aktif dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan.

- 3) Penilaian/penentuan sikap: mencakup kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap sesuatu dan membawa diri sesuai dengan penilaian.
 - 4) Organisasi: mencakup kemampuan untuk membentuk suatu system nilai sebagai pedoman dan pegangan dalam kehidupan.
 - 5) Pembentukan pola hidup: mencakup kemampuan untuk menghayati nilai-nilai kehidupan sedemikian rupa, sehingga diintenasikan dan menjadi pegangan nyata dalam mengatur kehidupannya sendiri (Sudjana, 2009: 28).
- c. Ranah psikomotorik
- 1) Persepsi: mencakup kemampuan untuk mengadakan diskriminasi yang tepat antara dua perangsang atau lebih, berdasarkan perbedaan antara ciri-ciri fisik yang khas pada masing-masing
 - 2) Kesiapan: mencakup kemampuan untuk menempatkan dirinya dalam keadaan akan memulai suatu Gerakan atau rangkaian Gerakan.
 - 3) Gerakan terbimbing: mencakup kemampuan untuk melakukan suatu rangkain gerak-gerak, sesuai dengan contoh yang diberikan (imitasi).
 - 4) Gerakan yang terbiasa: mencakup kemampuan untuk melakukan suatu rangkain gerak-gerak dengan lancar, karena sudah dilatih secukupnya, tanpa memperhatikan lagi contoh yang diberikan.
 - 5) Gerakan kompleks: mencakup kemampuan untuk mengadakan peruhan dan menyesuaikan pola gerak-gerak dengan kondisi setempat atau dengan menunjukkan suatu taraf keterampilan yang telah mencapai kemahiran.
 - 6) Penyesuaian pola Gerakan: mencakup kemampuan untuk mengadakan perubahan dan menyesuaikan pola gerak-gerak dengan kondisi setempat tau dengan menunjukkan suatu taraf keterampilan yang telah mencapai kemahiran.
 - 7) Kreativitas: mencakup kemampuan untuk melahirkan pola-pola gerak-gerak yang baru, seluruhnya atas dasar Prakarsa dan inisiatif sendiri. Indikator yang dipaparkan oleh peneliti menjadi landasan dalam penilaian prestasi akademik di kampus, apabila seseorang siswa dapat

menguasai tiga ranah tersebut maka besar kemungkinan siswa akan mendapatkan nilai yang optimal (Winkel, 2004: 274).

6. Fungsi Penilaian Prestasi Akademik

Penilaian prestasi akademik berfungsi untuk mengetahui kesiapan siswa dalam proses belajarnya, yang mana dari penilaian ini juga akan mempermudah tenaga pendidik dalam memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil belajar siswa secara berkesinambungan.

Menurut Djiwandono (2002: 103) beberapa fungsi penilaian prestasi akademik adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui taraf kesiapan siswa untuk menempuh tingkat pendidikan tertentu. Informasi ini sangat berharga bagi pendidik dalam memberikan pengajaran kepada siswa di dalam kelas. Adapun informasi tersebut berguna untuk tiga hal, yaitu:
 - 1) Mengelompokkan siswa pada kelas berdasarkan tingkat kesiapan mereka,
 - 2) Mengetahui kelemahan dan kelebihan siswa dalam dasar belajar sehingga sesuai dengan kelemahan dan kelebihan siswa tersebut,
 - 3) Sebagai dasar untuk mengadakan diagnosa terhadap kesulitan belajar yang dihadapi oleh siswa.
 - a) Untuk mendapatkan informasi dalam memberikan bimbingan tentang jenis pendidikan yang cocok untuk siswa tersebut. Dengan penilaian yang dilakukan dapat diketahui segala potensi yang dimiliki oleh siswa. Berdasarkan potensi yang dimiliki siswa dapat diperkirakan jurusan apakah yang paling cocok untuk siswa tersebut di kemudian hari. Dengan penilaian akademik dapat dihindari adanya salah pilih dalam penentuan jurusan.
 - b) Untuk membandingkan apakah prestasi yang dicapai oleh siswa sesuai dengan kapasitasnya. Jika dalam suatu mata pelajaran siswa memperoleh nilai yang lebih rendah dari kapasitasnya, maka perlu

dicari faktor-faktor penghambatnya agar siswa dapat mencapai prestasi sesuai dengan kapasitasnya.

- c) Untuk mengetahui apakah siswa cukup matang untuk melanjutkan ke lembaga pendidikan yang lebih tinggi. Apabila hasil penilaian akademik siswa memperoleh hasil yang baik maka dapat dianggap siswa cukup matang untuk melanjutkan ke lembaga pendidikan yang lebih tinggi.
- d) Untuk mengadakan seleksi guna memperoleh siswa-siswa yang sesuai dengan syarat suatu jenis pendidikan tertentu, maka perlu diadakan seleksi terhadap calon siswa. Hasil penilaian yang dilaksanakan dapat memberikan gambaran yang cukup jelas mana calon siswa yang memenuhi syarat untuk jenis pendidikan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas bahwa fungsi penilaian prestasi akademik adalah untuk mengetahui kesiapan siswa dalam proses belajarnya yang mana dari penilaian ini juga akan mempermudah tenaga pendidik dalam memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil belajar siswa secara berkesinambungan.

C. Pembelajaran Akidah Akhlak

1. Pengertian Akidah Akhlak

Menurut bahasa, kata akidah berasal dari bahasa Arab yang artinya adalah mengikat atau mengadakan perjanjian. Sedangkan Akidah menurut istilah adalah urusan-urusan yang harus dibenarkan oleh hati dan diterima dengan rasa puas serta terhujam kuat dalam lubuk jiwa yang tidak dapat digoncangkan oleh badai subhat (keragu-raguan). Dalam definisi yang lain disebutkan bahwa akidah adalah sesuatu yang mengharap hati membenarkannya, yang membuat jiwa tenang tentram kepadanya dan yang menjadi kepercayaan yang bersih dari kebimbangan dan keraguan (Zakiah, 2010: 66).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat dirumuskan bahwa akidah adalah dasar-dasar pokok kepercayaan atau keyakinan hati seorang

muslim yang bersumber dari ajaran Islam yang wajib dipegangi oleh setiap muslim sebagai sumber keyakinan yang mengikat.

Sementara kata “akhlak” juga berasal dari bahasa Arab, yaitu khuluk yang artinya tingkah laku, perangai tabi’at, watak, moral atau budi pekerti. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, akhlak dapat diartikan budi pekerti, kelakuan. Jadi, akhlak merupakan sikap yang telah melekat pada diri seseorang dan secara spontan diwujudkan dalam tingkah laku atau perbuatan. Jika tindakan spontan itu baik menurut pandangan akal dan agama, maka disebut akhlak yang baik atau akhlaqul karimah, atau akhlak mahmudah. Akan tetapi apabila tindakan spontan itu berupa perbuatan-perbuatan yang jelek, maka disebut akhlak tercela atau akhlaqul madzmumah (Zakiah, 2010: 66).

2. Tujuan Pembelajaran Akidah Akhlak

Akidah akhlak harus menjadi pedoman bagi setiap muslim. Artinya setiap umat Islam harus meyakini pokok-pokok kandungan akidah akhlak tersebut. Adapun tujuan akidah akhlak itu adalah:

- a. Memupuk dan mengembangkan dasar ketuhanan yang sejak lahir. Manusia adalah makhluk yang berketuhanan. Sejak dilahirkan manusia terdorong mengakui adanya Tuhan. Firman Allah dalam surah Al-A’raf ayat 172-173.

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا إِنَّ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غٰفِلِينَ ﴿١٧٢﴾ أَوْ تَقُولُوا إِنَّمَا أَشْرَكَ آبَاؤُنَا مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا ذُرِّيَّةً مِّنْ بَعْدِهِمْ أَفَتُهْلِكُنَا بِمَا فَعَلَ الْمُبْطِلُونَ ﴿١٧٣﴾

Artinya:(Ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan dari tulang punggung anak cucu Adam, keturunan mereka dan Allah mengambil kesaksiannya terhadap diri mereka sendiri (seraya berfirman), “Bukankah Aku ini Tuhanmu?” Mereka menjawab, “Betul (Engkau Tuhan kami), kami

bersaksi.” (Kami melakukannya) agar pada hari Kiamat kamu (tidak) mengatakan, “Sesungguhnya kami lengah terhadap hal ini, atau agar kamu (tidak) mengatakan, “Sesungguhnya nenek moyang kami telah mempersekutukan (Tuhan) sejak dahulu, sedangkan kami adalah keturunan yang (datang) setelah mereka. Maka, apakah Engkau akan menyalahkan kami karena perbuatan para pelaku kebatilan? (Kemenag 2019: Q.S Al- A’raft: 173).

Dengan naluri ketuhanan, manusia berusaha untuk mencari tuhan, kemampuan akal dan ilmu yang berbeda-beda memungkinkan manusia akan keliru mengerti tuhan. Dengan akidah akhlak, naluri atau kecenderungan manusia akan keyakinan adanya Tuhan Yang Maha Kuasa dapat berkembang dengan benar.

- b. Akidah akhlak bertujuan pula membentuk pribadi Muslim yang luhur dan mulia. Seseorang Muslim yang berakhlak mulia senantiasa bertingkah laku terpuji, baik ketika berhubungan dengan Allah SWT, dengan sesama manusia, makhluk lainnya serta dengan alam lingkungan. Oleh karena itu, perwujudan dari pribadi muslim yang luhur berupa tindakan nyata menjadi tujuan dalam akidah akhlak.
- c. Menghindari diri dari pengaruh akal pikiran yang menyesatkan. Manusia diberi kelebihan oleh Allah dari makhluk lainnya berupa akal pikiran. Pendapat-pendapat atau pikiran-pikiran yang semata-mata didasarkan atas akal manusia, kadang-kadang menyesatkan manusia itu sendiri. Oleh karena itu, akal pikiran perlu dibimbing oleh akidah akhlak agar manusia terbebas atau terhindar dari kehidupan yang sesat (Zakiah, 2010: 70).

3. Dasar Akidah Akhlak

Dasar akidah akhlak adalah ajaran Islam itu sendiri yang merupakan sumber-sumber hukum dalam Islam yaitu Al Qur’an dan Al Hadits. Al Qur’an dan Al Hadits adalah pedoman hidup dalam Islam yang menjelaskan kriteria atau ukuran baik buruknya suatu perbuatan manusia. Dasar akidah akhlak yang pertama dan utama adalah Al Qur’an dan. Ketika ditanya tentang

akidah akhlak Nabi Muhammad SAW, Siti Aisyah berkata.” Dasar akidah akhlak Nabi Muhammad SAW adalah Al Qur’an.

Islam mengajarkan agar umatnya melakukan perbuatan baik dan menjauhi perbuatan buruk. Ukuran baik dan buruk tersebut dikatakan dalam Al Qur’an. Karena Al Qur’an merupakan firman Allah, maka kebenarannya harus diyakini oleh setiap muslim dalam surah Al-Maidah ayat 15-16.

يَا أَهْلَ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ كَثِيرًا مِمَّا كُنْتُمْ تُخْفُونَ مِنَ الْكِتَابِ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ ۗ
 قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ ﴿١٥﴾ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُمْ
 مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴿١٦﴾

Artinya: Wahai Ahlulkitab, sungguh rasul Kami telah datang kepadamu untuk menjelaskan banyak hal dari (isi) kitab suci yang kamu sembunyikan dan membiarkan (tidak menjelaskan) banyak hal (pula). Sungguh, telah datang kepadamu cahaya dari Allah dan kitab suci²⁰⁷ yang jelas. Dengannya (kitab suci) Allah menunjukkan kepada orang yang mengikuti rida-Nya jalan-jalan keselamatan, mengeluarkannya dari berbagai kegelapan menuju cahaya dengan izin-Nya, dan menunjukkan kepadanya (satu) jalan yang lurus (Kemenag 2019: Q.S Al- Maidah: 110).

Dasar akidah akhlak yang kedua bagi seorang muslim adalah Al-Hadits atau Sunnah Rasul. Untuk memahami Al Qur’an lebih terinci, umat Islam diperintahkan untuk mengikuti ajaran Rasulullah SAW, karena perilaku Rasulullah adalah contoh nyata yang dapat dilihat dan dimengerti oleh setiap umat Islam (orang muslim).

D. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang disusun oleh Fima febrianti tahun 2014. Dengan judul efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik, yang dimana hasil penelitian tersebut yaitu terjadi perubahan perilaku pada setiap subjek intervensi di setiap sesinya. Konseling singkat

berfokus solusi dapat diterapkan oleh guru bimbingan konseling (BK) dalam menyelesaikan permasalahan siswa selama masih bersifat non-patologi. Karya tersebut menjelaskan bahwa stres yang terjadi pada masa remaja dalam setting sekolah dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti tingkat kelas, *bullying*, perubahan situasi akademik, status sosial, beban tugas yang berlebihan dan kurikulum yang monoton. Adapun persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis ialah sama-sama membahas tentang stres akademik sedangkan yang membedakan dengan penelitian ini yaitu fokus pada solusi untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres akademik sedangkan penulis sajikan fokus dalam meningkatkan prestasi akademik siswa.

2. Skripsi yang disusun oleh Barseli 2020. Dengan judul pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa, yang dimana hasil penelitian tersebut yaitu bahwa modul bimbingan konseling (BK) untuk pengelolaan stres akademik siswa dapat digunakan sebagai media dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling (BK) di sekolah. Karya tersebut menjelaskan bahwa perlu adanya upaya guru bimbingan konseling (BK) atau konselor untuk melakukan pengembangan pada praktik pelayanan bimbingan konseling (BK) untuk meningkatkan kualitas atau potensi siswa dalam mengantisipasi munculnya stres akademik siswa dengan mengakomodir faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik. Peneliti berusaha memberikan alternatif pencegahannya dengan membuat modul bimbingan konseling (BK) untuk pengelolaan stres akademik siswa. Adapun persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis ialah sama-sama membahas tentang pengelolaan stres sedangkan yang membedakan dengan penelitian ini yaitu fokus pada modul bimbingan konseling sedangkan penulis sajikan fokus dalam meningkatkan prestasi akademik siswa.