

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan efektivitas pengelolaan stres dalam meningkatkan prestasi akademik siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang dapat ditarik kesimpulan yaitu: pengelolaan stres dalam meningkatkan prestasi akademik siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang, kemudian untuk mendeskripsikan bagaimana pengelolaan stres dalam meningkatkan prestasi akademik siswa pada mata pelajaran akidah akhlak tersebut dapat dilihat melalui beberapa tahapan, yaitu ;

1. **Pengelolaan Stres Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Bulurejo Diwek Jombang** menjadi tiga bagian: a) *Cognitive restructuring*, yaitu dengan mengubah cara berpikir negative menjadi positif. Pembiasaan yang dilakukan siswa MTs Salafiyah Syafi'iyah salah satunya yaitu kultum pagi sebelum jam pembelajaran di kelas dan memberikan nasehat kepada siswa bahwa mereka pasti bisa sehingga dapat sedikit demi sedikit mengubah cara berpikir siswa dari yang negatif menjadi positif. b) *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. Salah satu upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling (BK) yang ada di MTs Salafiyah Syafi'iyah mengatur waktu adalah dengan menggunakan metode aum (alat ungkap masalah). c) *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 *diphragmati*. Salah satu upaya yang dilakukan oleh guru akidah akhlak yang ada di MTs Salafiyah Syafi'iyah adalah 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 Bulurejo Diwék Jombang** adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademik siswa adalah sebagai berikut:
 - a) faktor internal yaitu guru memberikan perhatian kepada siswa seperti ketika siswa merasa kurang enak badan disuruh untuk istirahat di UKS dan pada saat pembelajaran siswa dipersilahkan untuk bertanya ketika belum paham. Dan juga memberikan motivasi kepada siswa b) faktor eksternal yaitu membiasakan *ice breaking*, sebuah gurauan sebelum memulai pembelajaran, menggunakan model pembelajaran yang bervariasi, Sudah tersedia proyektor, buku-buku dipergustakaan serta Balai Latihan Kerja (BLK) yang ada AC sebagai sarana pembelajaran, waktu yang efektif dimulai pukul 06.30 sampai 13:00, interaksi baik antara guru dengan siswa, membuat kontrak belajar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mempunyai saran-saran yang mungkin bisa menjadi bahan pertimbangan mengenai Efektivitas Pengelolaan Stres Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwék Jombang sebagai berikut:

1. Kepala madrasah

Diharapkan kepala madrasah MTs Salafiyah Syafi'iyah lebih meningkatkan pengelolaan stres siswa lagi dengan memberikan motivasi-motivasi kepada siswa.
2. Guru BK

Diharapkan guru bk MTs Salafiyah Syafi'iyah lebih sering memberikan arahan kepada siswa dalam mengelola stresnya sehingga prestasi akademik siswa meningkat.
3. Guru Akidah Akhlak

Diharapkan guru akidah akhlak MTs Salafiyah Syafi'iyah untuk menggunakan pembelajaran yang bervariasi dan hendaknya lebih dikembangkan lagi agar siswa lebih mudah dalam memahami materi pembelajaran, tidak mudah bosan dan tentunya bisa diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Siswa

Diharapkan siswa MTs Salafiyah Syafi'iyah bisa mengelola stresnya masing-masing dan bisa mempersiapkan diri dalam mengikuti pembelajaran dan lebih meningkatkan kemauan belajarnya agar tidak timbul stres.