

**STRATEGI MANAJEMEN DIRI DALAM MENGATASI
STRESS AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH
TAHFIZ DARUL RIDZUAN, PERAK MALAYSIA**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) Dalam Ilmu Dakwah & Komunikasi
Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam**

Oleh:

NUR ATHIRAH BINTI AHMAD

NIM: 13529004

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2018 M / 1439 H**

NOTA PEMBIMBING

Perihal: Pengantar Ujian Munaqashah

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan
Komunikasi UIN Raden Fatah
Palembang
Di-

Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah kami periksa dan diadakan perbaikan seperlunya, maka skripsi yang berjudul: **“Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan, Perak Malaysia”** yang ditulis oleh saudara Nur Athirah Binti Ahmad telah dapat diajukan dalam sidang munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian hal yang dapat kami sampaikan,

Wassalamu'alaikum wr. Wb

Palembang, April 2018

Pembimbing I



Dr. Kusnadi, MA

NIP. 19710819200031002

Pembimbing II



Neni Noviza, M.Pd.

NIP. 197903042008012012

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Nur Athirah Binti Ahmad
NIM : 13529004
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik
Pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak, Malaysia.

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang pada :

Hari / Tanggal : Rabu / 25 Juli 2018
Tempat : Ruang Munaqasyah Lt. 3


Telah diterima untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Program Strata I Sosial (S.Sos) dalam ilmu Dakwah jurusan Bimbingan Penyuluhan
Islam.

Palembang, 3 Agustus 2018
Dekan

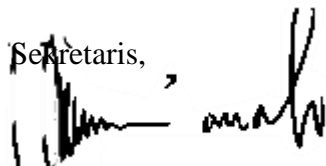
Dr. Kusnadi M.A
NIP. 19710819 2000031 002

TIM PENGUJI

Ketua


Dra. Dalinur M. Nur MM
NIP. 195704121986032003

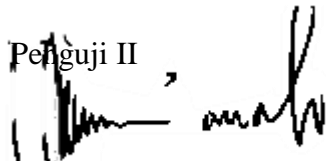
Sekretaris,


Winah Rasmanah M. Si
NIP. 197205072005012004

Penguji I


Nurseri Hasnah Nasution M.Ag
NIP. 197804142002122004

Penguji II


Winah Rasmanah M. Si
NIP. 197205072005012004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Athirah Bt Ahmad
Tempat & Tanggal Lahir : Perak, 28 Juni 1995
Nim : 13529004
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi : Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak Malaysia.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan, dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, serta pemikiran saya sendiri dengan arahan dosen pembimbing yang telah ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademisi, baik di fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya siap menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi ini.

Palembang, April 2018

 ng Membuat Pernyataan
Nur Athirah Bt Ahmad

Nim: 13529004

MOTTO

“Hadapilah kehidupan untuk Islam”

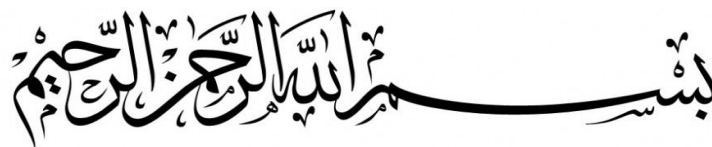
“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya, (Q.S Al-Baqarah:286)”

PERSEMBAHAN

***Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, Ku
Persembahkan Karya Ilmiah ini kepada:***

- ❖ Ibunda, ayahanda tercinta Rosiah Bt Mat Ishak dan Ahmad Bin Tamchik, yang tak henti-hentinya mendo’akan dan mendukung baik secara moril maupun materi demi keberhasilanku.**
- ❖ Anggota keluarga tercinta, Rosna, Rohaya, Akram, Akmal, Yusuf, Fatimah, Afiqah dan Adilah yang selalu memberi dukungan dan menjadi semangat.**
- ❖ Sahabat yang ku cintai Syuaibah, Aina, Hajariyah, Afiqah, Hidayah, Husna, Wahidah, dan Saina Awaekaji yang selalu memberi semangat dan saran.**
- ❖ Temen-temen anak Malaysia dan Thailand di UIN Raden Fatah dan BPI fakultas Dakwah Komunikasi.**
- ❖ Senior dan junior Kolej Universiti Islam Zulkifli Muhammad (KUIZM).**
- ❖ Nusa, bangsa, Agama dan Almamaterku UIN Raden Fatah Palembang.**

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Puji dan syukur panjatkan kepada Allah SWT dan Sholawat serta salam kepada Rasulullah SAW karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak”, yang dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.

Semoga dengan dibuatnya skripsi ini dapat memperoleh wawasan serta dapat bermanfaat memberikan konstribusi pemikiran tentang Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada.

1. Bapak Prof. Drs. H. Sirozi, MA. Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah yang telah berkontribusi terhadap kemajuan dunia akademis lingkungan kampus Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah sehingga ada perubahan yang mempunyai pengaruh bagi mahasiswa.
2. Bapak Dr. Kusnadi, MA. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi sekaligus sebagai pembimbing I yang dengan sabar dan ikhlas, telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan, kemudahan dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
3. Ibu Neni Noviza, M.Pd. Selaku ketua prodi Bimbingan Penyuluhan Islam sekaligus sebagai pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas, telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan, kemudahan dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Seluruh dosen-dosen jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu pengetahuannya yang bermanfaat serta dedikasi sesama penulis mengenyam pendidikan di bangku perkuliahan semoga penulis dapat mengamalkan ilmu yang telah Bapak dan Ibu Dosen berikan.
5. Bapak dan Ibu seluruh staf Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, yang telah melayani penulis

dalam urusan peminjaman buku-buku sebagai referensi dan literatur penulis dalam penyusunan skripsi sehingga selesai.

6. Ayahanda, ibunda dan anggota keluarga tercinta yang mendoa'kan serta memberi dorongan baik merupakan spiritual dan material demi keberhasilan skripsi ini.
7. Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Kerian Perak, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk melakukan penelitian.
8. Para sahabat, rekan-rekan seperjuangan, anak Malaysia di Palembang serta teman Bimbingan Penyuluhan Islam.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang secara langsung maupun tidak telah membantu tersusunnya penulisan skripsi ini. Semoga amal mulia kalian dapat menjadi amal shaleh dan diterima Allah.

Palembang, April 2018

Penulis



Nur Athirah Binti Ahmad

Nim: 13529004

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR DIAGRAM	xii
ABSTRAK	xiii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	11
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	12
E. Tinjauan Pustaka.....	13
F. Kerangka Teori.....	15
G. Metode Penelitian.....	19
H. Sistematika Pembahasan.....	23

BAB II : LANDASAN TEORI

A. Manajemen Diri	
1. Definisi Manajemen Diri.....	25
2. Aspek-Aspek Manajemen Diri.....	27

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Diri...	28
4. Tehnik Manajemen Diri.....	29
B. Stress Akademik	
1. Definisi Stress.....	32
2. Ciri Stress.....	35
3. Proses Stress.....	36
4. Cara Mengatasi Stress.....	37
5. Definisi Stress Akademik.....	39
6. Teori Stress.....	41
7. Faktor Penyebab Stress Akademik.....	45
8. Dampak Stress Akademik.....	47
9. Cara Mengatasi Stress Akademik.....	49
C. Psikologi Belajar	
1. Definisi Psikologi Belajar.....	51
2. Fase Perkembangan Siswa (Remaja).....	52

BAB III DESKRIPSI WILAYAH PENELITIAN

A. Latar Belakang Sekolah	
1. Sejarah Ringkas Sekolah.....	55
2. Visi, Misi & Objektif Sekolah.....	56
3. Lencana Sekolah.....	57
B. Struktur Organisasi Sekolah	
1. Warga Pendidik.....	58
2. Struktur Organisasi Kepimpinan.....	61
3. Jumlah Siswa.....	65
4. Kegiatan Tahfiz al-Quran.....	65
5. Jadwal Harian Siswa.....	67
6. Jabatan Pengurusan Kurikulum Akademik.....	72

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi dan Analisis Data Penelitian..... 73
B. Pembahasan..... 102

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 106
B. Saran..... 107

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Tabel Subyek Penelitian	19
2. Tabel Struktur Organisasi Pengawas SEMARAK.....	66
3. Tabel Struktur AJK Asrama.....	68
4. Tabel Struktur Organisasi BADAR.....	69
5. Tabel Jadwal Pulang & Keluar Kawasan.....	75

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Lencana Sekolah..... 62

DAFTAR BAGAN

1. Bagan Bagian Waktu.....	32
2. Bagan Proses Stress.....	37
3. Bagan Warga Pendidik.....	63
4. Bagan Struktur Organisasi Pengawas.....	66
5. Bagan Struktur Organisasi AJK Asrama.....	67
6. Bagan Struktur Organisasi BADAR.....	69
7. Bagan Jadwal Senin-Jumat.....	72
8. Bagan Jadwal Sabtu-Ahad.....	74
9. Bagan Jabatan Pengurusan Kurikulum Akademik.....	79
10. Bagan Bagian Waktu.....	104

ABSTRAK

Skripsi dengan judul Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak bertujuan untuk mengetahui tingkat stress siswa yang mengalami stress akademik, faktor- faktor penyebab siswa mengalami stress akademik, dan strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak, Malaysia.

Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah penelitian kualitatif menggunakan kaidah penelitian lapangan. Metode pengumpul data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Metode analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Subyek penelitian adalah 5 orang yaitu wakil ketua, guru bimbingan konseling, guru bidang studi dan dua siswa stress akademik di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan.

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa, siswa yang mengalami stress akademik merupakan siswa stress sedang dan ringan. Faktor penyebab siswa mengalami stress akademik adalah *school stress*, *belief*, *memory*, lambat menghafal, sulit untuk memahami, sanksi dari guru dan program-program yang diadakan sekolah mengganggu waktu siswa untuk menyelesaikan tugas. Strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa adalah komunikasi sosial, tingkah laku agresif, teknik menulis, mempersingkat jadwal belajar, mengurangi tugas, memberikan support, mengurangi program, menjaga pola makan yang dapat mempengaruhi hapalan, kedisiplinan untuk tetap mentaati aturan, program remedial bagi siswa yang kesulitan belajar, pendekatan agama, mendidik agar bisa memanej waktu dengan baik, menampung masalah siswa, kegiatan ekstrakurikuler untuk relaksasi, program motivasi manajemen waktu, program mentor mentee, zikir trapi jiwa, kiat-kiat atau trik menghadapi ujian

Kata kunci: Manajemen diri; Stress Akademik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam merupakan agama ilmu. Landasan Islam adalah kalam Allah yaitu Al-Quran. Al-Quran merupakan petunjuk kepada seluruh umat manusia di dunia ini khususnya kepada mereka yang bergelar muslim. Tanpa Al-Quran, muslim tidak punya rujukan, tujuan dan bagaimana cara untuk terus hidup ke jalan yang benar. Sumber ilmu yang lengkap adalah Al-Quran. Maka, tidak heran jika dikatakan Islam adalah agama ilmu.

Dari awal penciptaan manusia, Allah SWT telah menyampaikan ilmu kepada nabi Adam dengan memperkenalkan kepadanya nama-nama benda dan kegunaannya dalam menjalani kehidupan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah: 31 yang berbunyi :

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ
إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: “Dan Dia telah mengajarkan Nabi Adam, akan segala nama benda-benda dan gunanya, kemudian ditunjukkannya kepada malaikat lalu Dia berfirman: Terangkanlah kepadaKu nama benda-benda ini semuanya jika kamu golongan yang benar”. (Al-Baqarah: 31)

Kalimat ini jelas telah menggambarkan bahwa mulai dari penciptaan nabi Adam ilmu telah disebarkan. Allah SWT telah mengajarkan kepada Nabi Adam tentang beberapa nama benda serta fungsinya supaya mengetahui cara untuk menggunakan benda tersebut di dalam kehidupannya.¹ Kalimat al-Quran ini diperkokohkan lagi dengan argumen yang menunjukkan bahwa perintah pertama yang diterima oleh Nabi Muhammad SAW adalah “*Iqra*” yang berarti ‘bacalah’. Hal ini tercantum dalam firman Allah dalam QS. Al-Alaq ayat 1 yang berbunyi:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾

Artinya: “ *Bacalah (Wahai Muhammad) dengan nama Tuhanmu yang menciptakan (sekalian makhluk)*”. (Al-Alaq: 1)

Ayat tersebut jelas menunjukkan bahwa Nabi Muhammad SAW juga diperintahkan untuk menuntut ilmu. Jadi, bisa dipahami bahwa sebagai umat manusia itu tidak pernah terlepas dari mengetahui akan sesuatu untuk kebaikan diri sendiri baik di dunia maupun di akhirat.

Imam Shafei :-

¹Noranizah Yusuf, *Pendidikan Menurut Al-Quran dan Al-Sunnah Serta Peranannya Dalam Memperkasakan Tamadun Ummah*, <http://ejournals.ukm.my/jhadhari/article/view/12290>, diakses tanggal 16 May 2017 jam 14.25 WIB.

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ , وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ , وَمَنْ أَرَادَهُمَا
فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ ۝

Artinya: “Barangsiapa yang menginginkan dunia maka hendaklah dengan ilmu, Barangsiapa yang menginginkan akhirat, maka hendaklah dengan ilmu. Barangsiapa yang menginginkan keduanya, maka hendaklah dengan ilmu”.²

Kalam Imam Shafei di atas menjelaskan bahwa jika manusia ingin memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat membutuhkan ilmu pengetahuan tentang keduanya. Jadi, bisa dipahami bahwa jika seseorang itu ingin memperoleh kebahagiaan dunia membutuhkan ilmu dunia dan jika seseorang itu ingin memperoleh kebahagiaan akhirat maka dia membutuhkan ilmu akhirat. Kedua-dua ilmu ini sudah mulai tersebar luas sejak zaman nabi kita Muhammad SAW.

Pada zaman pemerintahan Nabi SAW terdapat dua lembaga pendidikan yang telah terbina yaitu rumah Arqam Ibnu Arqam dan *Kuttab*.³ *Kuttab* dibagikan kepada dua tingkat pendidikan yaitu tingkat pertama adalah untuk belajar baca tulis al-Quran sedangkan di tingkat kedua adalah untuk memahami al-Quran dan dasar-dasar agama Islam. Antara materi tambahan dalam tingkat

² Ahmad Bin Hussein Bin Ali Bin Musa Baihaqi Abu Bakar, “*Munaqibusshafei*”, (Mesir: Darul Turath, 2009) h. 139.

³ Samsul Nizar, “*Sejarah Pendidikan Islam Menelusuri Jejak Sejarah Pendidikan Era Rasulullah Sampai Indonesia*”, (Jakarta: Prenada Media, 2008) h. 7.

kedua *kuttab* adalah belajar berkuda dan berenang.⁴ Ini merupakan langkah untuk mendidik anak-anak supaya lebih kuat dan berani untuk masa akan datang.

Berbeda jika dilihat daripada tahapan-tahapan pendidikan yang dijalankan setelah kewafatan baginda Rasulullah SAW. Hal ini karena, setelah kewafatan nabi SAW pemerintahan negara telah dipimpin oleh sahabat-sahabat Nabi yang digelar *khulafa' arrashidin*. Pada zaman ini pendidikan Islam sudah mulai berkembang dengan baik yaitu sudah menekankan penghafalan al-Quran setelah belajar menulis dan membaca al-Quran. Selain itu, pada zaman ini juga pendidikan Bahasa Arab sudah mulai masuk dalam jiwa anak-anak pada saat itu supaya mudah mereka memahami dan mendalami ayat-ayat suci al-Quran. Mereka yang baru saja memeluk agama Islam harus belajar Bahasa Arab sebelum belajar pengetahuan tentang Islam.⁵

Pusat pendidikan baru yaitu *madrasah* telah mulai terbina pada zaman *khulafa' arrasyidin* dengan *para murobbinya* adalah para sahabat untuk mengembangkan pendidikan Islam dengan baik dan pesat.⁶ Pada era globalisasi ini, kesuksesan suatu individu dilihat pada tahap pendidikan atau ilmu yang dimiliki. Hal ini karena, selain dari kemahiran, akademik merupakan penentu kesuksesan di masa depan. Di Malaysia, hal-hal pendidikan diurus penuh oleh

⁴ *Ibid*, h. 8.

⁵ *Ibid*, h. 48.

⁶ *Ibid*, h. 51.

Kementerian Pendidikan Malaysia. Kementerian telah membagikan pendidikan kepada empat tingkat yaitu pendidikan pra sekolah, rendah, menengah dan pengajian tinggi. Pra sekolah merupakan peringkat untuk anak-anak yang berumur sekitar 4-6 tahun, manakala peringkat rendah untuk anak-anak yang berumur 7-12 tahun, peringkat menengah untuk remaja yang berumur 13-17 tahun dan pengajian tinggi adalah pendidikan setelah selesai Ujian Sertifikat Pelajaran Malaysia (SPM) di universitas-universitas untuk tahapan sertifikat diploma (D3), ijazah (S1), master (S2), dan PhD (S3). Statistik 2016 yang dikeluarkan oleh kementerian Malaysia jumlah sekolah rendah dan menengah masing-masing adalah 7772 dan 2408.⁷

Sekolah menengah di Malaysia dibagi kepada dua jenis yaitu sekolah menengah kebangsaan dan sekolah agama. Sekolah agama dibagi kepada dua macam yaitu sekolah menengah kebangsaan agama dan sekolah agama bantuan kerajaan. Kedua sekolah tersebut meletakkan kriteria prasyarat berbeda yang harus dipenuhi oleh siswa untuk melayakkan mereka belajar di sana. Selain itu, terdapat sekolah jenis kebangsaan Cina dan Tamil yang ditawarkan bagi rakyat Malaysia yang bukan berbangsa Melayu.

Tidak cukup itu saja, Malaysia juga telah menyediakan sebuah sekolah teknik yaitu Sekolah Menengah Teknik Vokasional. Berdirinya sekolah ini

⁷ Portal Rasmi KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA, “*Bilangan sekolah mengikut kumpulan dan negeri*”, internet, diakses dari <http://www.moe.gov.my/index.php/my/statistik-kpm/bilangan-sekolah-mengikut-kumpulan-jenis-dan-negeri.com> pada tanggal 17 April 2017, 10.18 WIB.

adalah untuk mengembangkan kemahiran-kemahiran para siswa dalam suatu kemahiran yang diminati mereka. Sekolah ini menerima siswa yang berumur 16 tahun ke atas dan mereka harus belajar di sana sehingga tamat waktu belajar dan sukses dalam mendapatkan sertifikat diploma (D3).

Walaupun kerajaan Malaysia menyediakan aliran pendidikan yang banyak, namun Malaysia juga mempunyai pusat pendidikan swasta. Antara sistem pendidikan swasta adalah *international school*, sekolah agama, pesantren dan tahfiz. Sektor swasta meletakkan biaya yang lebih mahal dibandingkan kerajaan. Terdapat banyak sekolah tahfiz yang dibina di Malaysia. Ada yang memfokuskan tahfiz saja tanpa diwujudkan pembelajaran akademik dan ada juga sekolah tahfiz yang punya kedua-duanya yaitu tahfiz dan akademik. Ada juga sekolah tahfiz yang menerima anak-anak di tingkat pendidikan rendah dan ada juga yang hanya menerima anak-anak di tingkat menengah saja yaitu dari umur 13 tahun dan ke atas.⁸ Antara persyaratan masuk ke sekolah-sekolah tahfiz ini adalah anak-anak harus bisa membaca al-Quran dan berminat untuk menghafal al-Quran.⁹ Hal ini penting karena jika anak-anak tersebut masuk atas dasar paksaan atau bukan dari minat mungkin sulit untuk dirinya menghafal karena untuk menghafal dan mengingat ayat-ayat Al-Quran itu bukan suatu hal yang gampang.

⁸ Yayasan Pendidikan Maahad Tahfiz Al-Quran Wal Qiraat Addin Perak, "*Syarat kemasukan ke mtq addin*", internet, diakses dari <http://maahadtahfizaddin.edu.my/syarat-kemasukan-ke-mtq-addin/> pada tanggal 17 April 2017, 21.46 WIB.

⁹ *Ibid*,

Terdapat juga sekolah tahfiz yang telah menetapkan jumlah juz yang harus dihafal dalam waktu satu tahun. Misalnya, di sekolah tahfiz yang letaknya di Kelantan telah menetapkan setiap tahun harus sudah selesai 8 juz Al-Quran. Berikut adalah tahapan hafalan yang telah disusun oleh sekolah tahfiz tersebut:

1. Tingkatan 1 (13 tahun) : 4 surah dan 6 juz (Surah Sajadah, Yasin, Al-Dukhan, Al-Mulk, juz 30, 1 – 5)
2. Tingkatan 2 (14 tahun) : 8 juz (Juz 6 – 13)
3. Tingkatan 3 (15 tahun) : 8 juz (Juz 14 – 21)
4. Tingkatan 4 (16 tahun) : 8 juz (Juz 22-29)¹⁰

Tahapan hafalan seperti di atas akan mempercepatkan anak-anak tersebut selesai dalam hafalan 30 juz al-Quran. Akan tetapi, mungkin juga ada anak-anak yang merasa terbebani karena setiap orang itu beda kemampuan hafalannya. Statistik institut tahfiz yang telah dikumpulkan di Malaysia adalah berjumlah 278 institut yang dikelola oleh kerajaan dan juga swasta. Jumlah keseluruhan huffaz di Malaysia adalah kira-kira 13,000 di kalangan lepasan Darul Quran dan Institut Tahfiz Swasta di Malaysia.¹¹ Karena sekarang, kebanyakan agamawan telah timbul kesadaran akan tanggungjawab dalam melahirkan para hafiz dan hafizah bagi memelihara syaksiyyah sekaligus pewaris dalam pemeliharaan ayat-ayat suci al-Quran.

¹⁰ Maahad Tahfiz Al-Quran Al-Asriah, “*Pengenalan*”, internet, diakses dari <https://mtaqasriah.wordpress.com/pengenalan-mataqa/>, pada tanggal 18 April 2017, 11.13 WIB.

¹¹ Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, “*Senarai institut tahfiz di seluruh Malaysia*”, internet, diakses dari <http://www.darulquran.gov.my/index.com> pada tanggal 17 April 2017, 16.00 WIB.

Di Perak, terdapat sebuah institut tahfiz yang diberi nama Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan. Sekolah ini letaknya di Semanggol, Perak. Sekolah ini dibiayai penuh oleh kerajaan negeri Perak. Dahulunya, tidak ada aliran tahfiz di sekolah-sekolah yang dikelola oleh kerajaan negeri akan tetapi sekarang sudah ada di antara sekolah-sekolah kerajaan negeri yang sudah diwujudkan aliran tahfiz. Sekolah ini merupakan sekolah yang hanya menerima anak-anak perempuan SMP dan SMA karena seluruh siswa di sekolah ini merupakan perempuan.¹² Setelah para siswa mencapai SMA, mereka bisa memilih aliran tahfiz mana yang mereka inginkan karena di sekolah ini telah menyediakan dua aliran tahfiz yaitu aliran tahfiz science dan aliran tahfiz akaun.

Berdasarkan observasi awal peneliti di lapangan ditemukan banyak kegiatan belajar mengajarnya cukup padat karena dibebani dengan tugas akademik dan tugas hafalan. Dalam jadwal belajar yang telah ditetapkan, mereka harus belajar lima atau enam matapelajaran akademik dalam waktu satu hari.

Waktu pembelajaran di sekolah ini sangat padat karena dipenuhi dengan aktivitas. Hal ini karena, waktu pembelajaran mereka dimulai pada jam 6.30 pagi sampai jam 15.30 sore. Waktu pembelajaran mereka dimulai dengan menyeter hafalan kepada guru dan diakhiri dengan waktu pembelajaran

¹² Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Daerah Kerian, internet, diakses dari <https://www.facebook.com/Sekolah-Menengah-Tahfiz-Darul-Ridzuan-Daerah-Kerian-.com>, pada tanggal 17 April 2017, 22.22 WIB.

akademik pada waktu sore. Setelah itu, mereka harus siap untuk sholat ashar disambung dengan bacaan Al-Mathurat dan *riadhah* sampai jam 17.30 sore. Pada jam 18.30 malam, mereka melanjutkan aktivitas dengan sholat maghrib kemudian masuk kelas menghafal dan mengulang al-Quran sampai jam 20.30 malam. Setelah selesai, mereka melanjutkan lagi aktivitas dengan masuk ke kelas persediaan malam untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sampai jam 22.00 malam. Sesudah jam 22.00 malam, mereka bisa langsung tidur dan istirahat sampai jam 5.00 pagi.

Tidak cukup dengan aktivitas ekstra kurikuler yang sering muncul dalam kegiatan harian mereka. Antara aktivitas ekstra kurikuler yang ada adalah renang, memanah dan juga berkuda. Maka, tidak heran jika siswa-siswa tahfiz ini merasa tertekan karena harus memenuhi tugas akademik dan tugas hafalan. Hal ini mungkin disebabkan faktor perkembangan usia mereka. Dalam psikologi perkembangan, perkembangan anak seusia mereka lebih cenderung melakukan hal-hal yang tidak serius misalnya jarang belajar, gemar pacaran dan hal-hal yang membuat mereka senang. Mereka juga lebih cenderung bersosialisasi dengan teman sebaya dengan memenuhi aktivitas yang tidak memberi faedah.

Jadi, bagaimana cara yang sesuai untuk siswa-siswa ini mengatasi dan mengurangi stress yang dialami mereka supaya mereka bisa fokus dan sukses dalam akademik dan hafalan. Stress akademik yang mereka hadapi adalah menangis saat sulit untuk mengingat hafalannya, khawatir dan cemas jika tidak

dapat menghafal dan belajar dalam akademik dengan baik saat menghadapi ujian, mudah marah akan hal-hal sepele, emosi yang tidak menentu, sering sakit kepala dan sulit untuk tidur malam.

Stress merupakan suatu masalah yang sering berlaku pada banyak individu yaitu anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Individu yang bergelar siswa juga sering menghadapi stress terutamanya disebabkan banyak tugas yang diberikan oleh dosen, banyak aktivitas persatuan dan sebagainya. Menurut Rathus & Nevid yang dikutip oleh Rindang Gunawati dalam tulisan jurnalnya “Stress adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan.”¹³

Ini berarti seseorang yang dikatakan stress adalah apabila dia merasa tekanan yang datang daripada dirinya dan lingkungan tempat dia tinggal. Setiap stress yang dialami oleh seseorang adalah tergantung pada karakteristiknya dalam menghadapi stress. Maka, yang menjadi penelitian peneliti adalah strategi manajemen diri kepada siswa di sekolah tahfiz dalam stress akademik. Peneliti akan meneliti siswa-siswa di sebuah sekolah tahfiz yang diberi nama Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan, Perak Malaysia. Sekolah ini letaknya di utara Malaysia. Peneliti ingin mengfokuskan bagaimana

¹³ Rindang Gunawati, “*Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa, dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran diponegoro*” jurnal, internet, diakses dari <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/659/533.com> , pada tanggal 17 April 2017, 16.39 WIB.

strategi manajemen diri siswa-siswa di sekolah tahfiz ini dalam mengatasi stress akademik. Hal ini karena, di sekolah siswa-siswa ini harus fokus pada kedua-duanya supaya mereka seimbang antara akademik dan al-Quran. Maka, judul skripsi yang akan diteliti oleh peneliti adalah Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak, Malaysia.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari fokus penelitian, maka penelitian ini dibatasi pada *Pertama* batasan dimension yang terdiri dari: manajemen emosi dan manajemen waktu. *Kedua*, Stress akademik yang diobeservasi dan dianalisa dari gejala psikis dan fisik. *Ketiga*, strategi manajemen diri pada siswa tahfiz dalam mengatasi stress akademik.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah penulis kemukakan di atas maka penulis membuat tiga rumusan masalah yang harus penulis teliti yaitu :

1. Bagaimana tingkat stress siswa yang mengalami stress akademik di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak Malaysia?

2. Apa faktor penyebab stress akademik pada siswa di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan, Perak Malaysia?
3. Bagaimana strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak Malaysia?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian
 - a. Untuk mengetahui tingkat stress akademik pada siswa yang mengalami stress akademik di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan, Perak Malaysia.
 - b. Untuk mengetahui faktor penyebab stress akademik pada siswa di Sekolah Tahfiz Darul Ridzuan, Perak Malaysia.
 - c. Untuk mengetahui strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa di Sekolah Tahfiz Darul Ridzuan Perak Malaysia.
2. Kegunaan Penelitian
 - a. Teoritis
 1. Untuk membantu masyarakat yang sedang meneleti dan mengatasi stress akademik dengan memberikan informasi-informasi tentang strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik.

2. Untuk membantu mereka yang sedang menghadapi stress agar bisa mengatasi stress dengan baik.

b. Praktis

1. Untuk menambah pengetahuan atau bahan rujukan makalah dan skripsi berjudul stress khususnya siswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam di UIN Raden Fatah Palembang.
2. Untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana (S1) dalam jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam meraih gelar S.Sos.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan studi kepustakaan, yang dilakukan oleh penulis terdapat beberapa skripsi dan bahan-bahan seperti buku-buku yang melakukan penelitian yang hampir serupa berkaitan dengan strategi manajemen diri antaranya adalah sebagai berikut:

Pertama, Anik Supriyati skripsi yang berjudul *Upaya Meningkatkan Self-Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIIID Di SMPN 1 Jakenan Pati* dari fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data baik sebelum maupun sesudah melakukan layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini mengfokuskan upaya

untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar. Persamaan antara kajian penulis dengan kajian Anik Supriyati ini adalah sama-sama mengkaji tentang *self-management*. Kajian yang diteliti oleh penulis adalah Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak, Malaysia. Perbedaannya adalah pendekatan yang digunakan oleh penulis yaitu pendekatan kualitatif sedangkan pendekatan yang digunakan oleh Anik Supriyati adalah pendekatan kuantitatif.

Kedua, Puranti Nur Parida skripsi yang berjudul *Studi Deskriptif Mengenai Academic Self-Management Menyelesaikan Dua Tugas Dalam Satu Waktu dari fakultas keparawatan UNPAD*. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu memperoleh data dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini mengfokuskan *self management* akademik dalam menyelesaikan dua tugas dalam satu waktu sedangkan penelitian penulis adalah tentang *self management* dalam mengatasi stress akademik. Persamaan antara kajian penulis adalah sama-sama meneliti tentang *self management*.

Ketiga, Siti Zubaedah jurnal yang berjudul *Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Dini* dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian yang dikaji Siti Zubaedah mengfokuskan tentang *self management* dalam meningkatkan disiplin anak sedangkan kajian yang diteliti oleh penulis adalah *self management* terhadap siswa tahfiz dalam mengatasi stress akademik. Persamaan antara kajian penulis

dengan kajian Siti Zubaedah adalah sama-sama mengkaji tentang *self-management*.

Keempat, Dyah Ayu Retnowulan jurnal yang berjudul *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home* dari Universitas Negeri Surabaya. Penelitian yang dikaji Dyah Ayu Retnowulan mengfokuskan strategi manajemen diri untuk mengurangi kenalan remaja korban *broken home* sedangkan yang diteliti oleh penulis adalah mengfokuskan strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik terhadap siswa tahfiz. Persamaan antara kajian penulis dan Dyah Ayu Retnowulan adalah sama-sama mengkaji tentang *self-management*.

Persamaan antara kajian penulis dengan dua skripsi dan dua jurnal di atas adalah sama-sama mengkaji tentang manajemen diri. Sedangkan perbedaannya adalah pada lokasi penelitian dan metode penelitian yang telah digunakan.

F. Kerangka Teori

1. Strategi

Menurut Morisson, Stephen Robbins menyebutkan strategi sebagai :
“*The determination of the basic long-term goals and objectives of an enterprise, and the adoption of course of action and the allocation of resources necessary for carrying.*” Dalam Bahasa Indonesia: Penentuan jangka panjang perusahaan

dan memutuskan arah tindakan serta mendapatkan sumber-sumber untuk mendapatkan tujuan.¹⁴

Berdasarkan penjelasan yang diberikan Morissan di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa strategi itu meliputi tiga hal yaitu :

- a. Merupakan aktivitas membangun tujuan masa depan perusahaan yang diinginkan.
- b. Menentukan kekuatan-kekuatan yang akan membantu tercapainya tujuan.
- c. Merumuskan rencana untuk mencapai keadaan yang akan dicapai.

Menurut Cutlip, Center dan Broom yang dikutip oleh Morissan, kegiatan langkah strategi itu adalah seperti berikut :

- a. Membuat keputusan mengenai sasaran dan tujuan program.
- b. Melakukan identifikasi khalayak penentu (*key publics*).
- c. Menetapkan kebijakan atau aturan untuk menentukan strategi yang dipilih.
- d. Memutuskan strategi yang akan digunakan.¹⁵

2. Manajemen Diri

Menurut Cornier yang dikutip oleh Siti Zubaedah dalam tulisan skripsinya manajemen diri adalah “*a process in which clients direct their own*

152.¹⁴ Morissan, *Manajemen Public Relations*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), h.

¹⁵ *Ibid*, h. 153.

behavior change which any one therapeutic strategy or a combination of strategies". Dalam Bahasa Indonesia : manajemen diri adalah suatu proses di mana klien mengubah perilaku mereka sendiri secara langsung dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi beberapa strategi.¹⁶

Menurut Gie yang dikutip oleh Anik Supriyati dalam tulisan skripsinya manajemen diri adalah mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan, untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.¹⁷

Daripada pengertian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa manajemen diri itu adalah saat seorang klien mengubah perilakunya sendiri tanpa ada bantuan atau arahan dari sesiapa pun. Manajemen diri juga adalah mendukung diri sendiri agar menjadi pribadi yang lebih baik dan sempurna dari yang sebelumnya.

3. Stress Akademik

Menurut Campbell & Svenson yang dikutip oleh Khairul Bariyah dalam tulisan jurnalnya "stress akademik dapat diartikan sebagai tekanan-tekanan yang

¹⁶ Siti Zubaedah, "*Penerapan Strategi Self-Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini*", h. 72.

¹⁷ Anik Supriyati, "*Upaya Meningkatkan Self-Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa*", h.1.

dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif dan berdampak kepada kesehatan fisik, psikis dan performansi belajarnya.”¹⁸

Menurut Namara yang dikutip oleh Khairul Bariyah dalam tulisan jurnalnya, “stress akademik yang dialami siswa terbagi kepada dua macam yaitu pertama, tekanan akademik yang bersumber dari guru, mata kuliah, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi kelas. Kedua, tekanan sosial yang bersumber dari teman sebaya siswa. Stress yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan psikologisnya, yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya.”¹⁹

Dari pengertian stress akademik di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa stress akademik sering terjadi pada anak-anak yang masih bersekolah. Stress akademik akan memberi dampak negatif terhadap anak-anak yang mengalaminya yaitu dari segi psikis, fisik dan dalam studinya. Terdapat dua macam stress akademik pertama bersumberkan dari guru bisa jadi dari metode mengajarnya dan kedua dari konflik yang terjadi sama teman sebaya siswa.

Maka, di dalam kajian ini penulis akan mengkaji tentang stress akademik yang berlaku disebabkan hal-hal yang melibatkan pembelajaran di dalam kelas baik yang bersumber dari guru, metode mengajarnya, mata kuliah, diskusi pembelajaran dan konflik di antara teman sebaya siswa. Penulis akan mengfokuskan faktor penyebab berlakunya stress akademik di kalangan siswa sekolah tahfiz.

¹⁸ Khairul Bariyyah, “*Stress Akademik*”, diakses dari <http://www.konselingindonesia.com/read/379/stress-akademik.html> pada tanggal 23 Mey 2017, 14.58 WIB.

¹⁹ *Ibid*,

G. Metode Penelitian

1. Subyek Penelitian

Tabel 1
Subyek Penelitian

No	Responden	Jumlah
1.	Wakil Ketua	1
2.	Guru Bimbingan Konseling	1
3.	Siswa Menghadapi Stress Akademik	2
4.	Guru Bidang Studi	1
	Jumlah	5

Dalam penelitian ini yang menjadi objeknya adalah Strategi manajemen diri pada siswa di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan. Antara informan dalam peneletian ini adalah wakil ketua, guru bimbingan konseling, guru bidang studi dan siswa-siswa yang belajar di sekolah tahfiz tersebut. Penelitian ini terfokus pada strategi manajemen diri terhadap siswa di Sekolah Tahfiz Darul Ridzuan, Perak dalam mengatasi stress akademik.

2. Jenis Peneletian

Jenis peneletian yang digunakan penulis adalah penelitian pustaka dan penelitian lapangan. Penelitian pustaka adalah penelitian yang digunakan

melalui pencarian bahan-bahan seperti buku-buku dan skripsi-skripsi. Penelitian lapangan adalah data yang diperoleh langsung dari pengalaman empiris di lapangan dengan cara mengadakan observasi, wawancara tentang masalah yang diteliti.

3. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang dimaksud adalah data yang dinyatakan dalam bentuk, kalimat dan gambar.

b. Sumber Data

- 1) Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.²⁰ Sumber data primer dalam penelitian ini adalah terdiri daripada guru bimbingan konseling, guru bidang studi dan siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak Malaysia.
- 2) Sumber sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen.²¹ Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah dokumen data siswa-siswa yang mengalami stress akademik dan strategi mengatasi stress terhadap siswa-siswa di Sekolah Tahfiz Darul Ridzuan Perak, Malaysia.

²⁰ Indrayanto, *Metodologi Penelitian Suatu Pengantar Teori dan Praktik*, (Palembang : NoerFikri, 2017), h. 178.

²¹ *Ibid*,

4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan, penulis menggunakan metode-metode berikut :

a. Metode Wawancara :

Melakukan sesi tanya jawab dengan guru bimbingan konseling dan guru bidang studi Sekolah Tahfiz Darul Ridzuan untuk mengetahui strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa-siswa di sekolah tersebut.

b. Metode Observasi :

Melakukan pengamatan di Sekolah Tahfiz Darul Ridzuan untuk mengetahui kegiatan, jadwal, kondisi siswa-siswa dan guru-guru di sekolah tersebut.

c. Metode Kuesioner :

Melakukan kuesioner untuk mengungkap data tentang kondisi stress akademik yang dialami siswa. Alat yang digunakan adalah skala stress akademik yang mengacu pada teori *psychology foundation of Australia* yang diguna pakai oleh peneliti sebelumnya.

d. Metode Dokumentasi :

Memperoleh data tentang profil wilayah penelitian Sekolah Tahfiz Darul Ridzuan seperti sejarah, keadaan dan struktur jabatan.

5. Analisis Data

a. Reduksi data :

Bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dapat diambil.²² Penulis akan memasukkan hal-hal yang penting dan setelah memperoleh data berkaitan siswa yang mengalami stress maka penulis akan mengumpulkan data bagaimana cara untuk mengatasi stress akademik di kalangan siswa tersebut dari dokumen data yang diperoleh dari guru bimbingan Sekolah Tahfiz Darul Ridzuan.

b. Penyajian data :

Kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan data.²³ Hal ini bertujuan untuk memastikan dan membuktikan kebenaran dari asumsi yang peneliti tentukan.

c. Penarikan kesimpulan :

Dibuat selama berada di lapangan.²⁴ Penulis akan menyimpulkan hasil penelitian, isi kesimpulan tersebut akan menyatakan kredibilitas dari asumsi awal yang ditentukan.

²² Ivanovich Agusta, *Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif*, diakses dari internet, pada tanggal 19 April 2017 14.51WIB, h. 10.

²³ *Ibid*,

²⁴ *Ibid*,

H. Sistematika Pembahasan

Berikut adalah keterangan singkat mengenai keseluruhan dari bab yang akan dibahas di dalam penelitian penulis, antaranya adalah:

BAB I PENDAHULUAN

Adalah bab pendahuluan yaitu menceritakan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, metode penelitian dan isi-isi pembahasan dalam penyusunan penulisan secara rinci.

BAB II LANDASAN TEORI

Adalah bab landasan teori yang berisikan tentang teori-teori manajemen diri, stress akademik dan psikologi belajar secara rinci yang ada kaitan dengan faktor penyebab stress dan cara bagaimana untuk mengatasi stress.

BAB III DESKRIPSI WILAYAH PENELITIAN

Adalah bab deskripsi wilayah penelitian berisikan tentang sejarah, visi misi objektif, lagu sekolah, logo sekolah, struktur organisasi sekolah, jumlah siswa, fasilitas sekolah, dan program-program yang dilakukan di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak, Malaysia.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Adalah bab hasil dan pembahasan yaitu penguraian tentang strategi manajemen diri siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan mengatasi stress akademik.

BAB V PENUTUP

Pada bab ini penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Manajemen Diri

1. Definisi Manajemen Diri

Para ahli memberikan definisi mereka masing-masing tentang manajemen diri, di antaranya adalah:

- a. Menurut Gie, yang dikutip oleh Anik Supriyati dalam tulisan skripsinya manajemen diri itu adalah mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.²⁵
- b. Menurut Cornier, yang dikutip oleh Siti Zubaedah dalam tulisan jurnalnya manajemen diri itu adalah suatu proses di mana klien mengubah perilaku mereka sendiri secara langsung dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi beberapa strategi.²⁶
- c. Menurut Mappiare, yang dikutip oleh Siti Zubaedah juga dalam tulisan jurnalnya manajemen diri itu adalah menunjuk pada suatu teknik kognitif

²⁵ Anik Supriyani, skripsi “*Upaya Meningkatkan Self-Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa*”, skripsi, (Semarang: Universitas Negeri Semarang , 2013), h. 1. t.d.

²⁶ Siti Zubaedah, “*Penerapan Strategi Self-Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini*”, jurnal, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015) , h. 72.t.d.

behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif.²⁷

- d. Menurut Astriyani, yang dikutip oleh Anik Supriyati dalam tulisan skripsinya :

Manajemen diri adalah suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan dan perilaku. Selain itu, manajemen diri juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.²⁸

Berdasarkan definisi manajemen diri dari para ahli di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa manajemen diri merupakan suatu perubahan perilaku individu menjadi lebih maju, efektif dan baik. Selain itu, manajemen diri itu boleh diartikan apabila individu mampu mengontrol pikiran, perasaan dan perilaku supaya tidak melakukan sesuatu yang tidak rasional. Setiap perubahan individu yang menjadi lebih baik secara langsung bisa diartikan sebagai manajemen diri.

²⁷ *Ibid*,h.73.

²⁸ Anik Supriyati, *Op.Cit*, h.12.

2. Aspek-Aspek Manajemen Diri

Menurut Gie yang dikutip oleh Anik Supriyati dalam tulisan skripsinya, ada empat aspek manajemen diri yaitu pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri dan pengembangan diri. Arti dari empat aspek ini masing-masing adalah seperti berikut:

- a. Pendorongan diri adalah individu yang mendapat sokongan dari dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang lama ingin dicapai oleh dirinya.
- b. Penyusunan diri adalah suatu usaha untuk mengatur semua yang berhubungan dengan pikiran, waktu, tempat yang cenderung pada pembentukan manajemen diri akan menghasilkan kehidupan yang tersusun hasil daripada penyusunan kehidupan yang telah diatur dengan baik.
- c. Pengendalian diri adalah apabila individu memegang kemauan yang ingin dicapainya dengan menghindari segala yang menjadi hambatan seperti ajakan teman ke tempat lainnya ditolaknya demi untuk menyelesaikan tugas.
- d. Pengembangan diri adalah memajukan diri sendiri supaya menjadi lebih baik, contohnya kecerdasan dalam berpikir untuk lebih cepat membuat keputusan dan jawaban. Contoh yang lain juga adalah membina rasa kemasyarakatan dalam diri dengan merasakan dan membantu masyarakat yang kurang bernasib baik dalam kehidupan.²⁹

²⁹ Anik Supriyati, *Op.Cit.*, h. 17.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Diri

Menurut Jawwad yang dikutip oleh Anik Supriyati dalam tulisan skripsinya, ada lima faktor yang akan mempengaruhi manajemen diri bagi siswa yaitu perhatian terhadap waktu, kondisi sosial, tingkat kondisi ekonomi, dan tingkat pendidikan.³⁰ Berikut adalah arti masing-masing dari faktor yang mempengaruhi manajemen diri:

- a. Perhatian terhadap waktu merupakan faktor yang mempengaruhi manajemen diri karena pengaturan waktu yang baik akan menghasilkan manajemen diri yang baik.
- b. Kondisi sosial akan mempengaruhi manajemen diri siswa karena kondisi sosial siswa dengan orang lain sekiranya tidak berjalan dengan baik maka akan mengganggu sedikit sebanyak pembentukan manajemen diri siswa.
- c. Tingkat kondisi ekonomi yang diatur dengan baik sehingga bijak memenuhi segala kebutuhan dalam belajar akan menghasilkan manajemen diri yang baik. Sekiranya ekonomi tidak diatur dengan baik sehingga membelanjakan uang pada hal yang tidak menjadi kebutuhan ia akan mengganggu pembentukan manajemen diri yang baik.
- d. Tingkat pendidikan yang baik akan dihasilkan dari pembentukan manajemen diri yang baik karena ia dapat menguasai pembelajaran yang dipelajari dengan baik.

³⁰ *Ibid*, h. 19.

4. Tehnik Manajemen Diri

Istilah *self-management* mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi. Menurut Sutijono & Soedarmadji, Cormier menyatakan bahwa keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang dibentuk. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu:

- a. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
- b. Konseli didorong untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu ketrampilan spesifik.
- c. Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
- d. Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
- e. Konseli belajar teknik self-reinforcement.
- f. Konselor bertindak sebagai mentor.³¹

Menurut Jones dan Barlett yang dikutip oleh Klaudia Rhintan Santya dalam tulisan skripsinya manajemen waktu adalah sebagai kemampuan untuk

³¹ Hartono, "*Psikologi Konseling Edisi Revisi*", (Jakarta: Prenamedia Group, 2012), h. 125.

memprioritaskan, menjadwalkan dan melaksanakan tanggung jawab individu demi kepuasan individu tersebut.³²

Beberapa tips mudah dalam manajemen diri adalah melalui 3M. Kita dapat praktikkan 3M agar menghasilkan manajemen waktu dengan baik. 3M tersebut adalah seperti berikut:

- a. Matlamat/tujuan hidup yang jelas.

Apabila mengetahui matlamat hidup yang jelas ia akan mempengaruhi setiap tindakan individu dan juga akan membawa individu untuk mencapai matlamat tersebut.

- b. Mengetahui tanggung jawab semasa.

Apabila tanggung jawab semasa sering diingati, maka harus juga berhati-hati untuk tidak melakukan tindakan yang bisa memberi dampak negatif pada amanah yang dipegang.

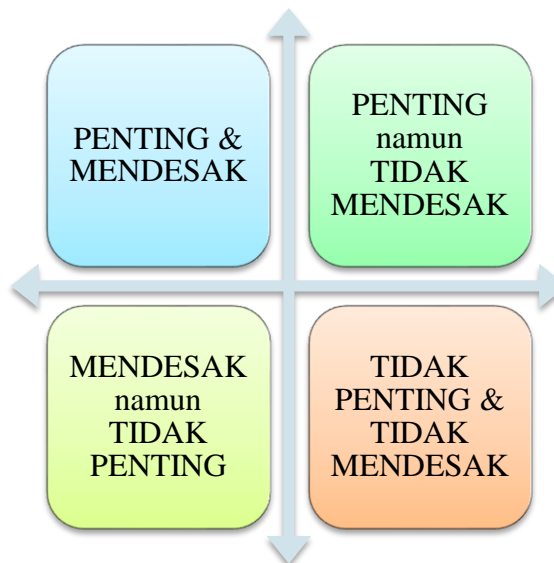
- c. Memahami akan prinsip keutamaan.

Apabila individu memahami tindakan yang perlu diutamakan dan dikemudiankan maka akan menghasilkan manajemen waktu yang baik. Setiap individu diberikan pilihan untuk ke arah positif atau negatif. Berikut adalah bagian waktu yang perlu dipahami untuk menghasilkan manajemen waktu yang baik³³:

³² Klaudia Rhintan Santya, “*Studi Deskriptif Manajemen Waktu Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*”, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), h. 8. td.

³³ Amin Idris, “*Stress Untuk Sukses*”, (Selangor: Akademi Magnet Sukses, 2016), h. 142.

**BAGAN 1
BAGIAN WAKTU**



Adapun tips manajemen waktu yang lain adalah dengan membuat 4 tips ini yaitu membuat *check list*, memberi keutamaan, melaksanakan dua atau tiga keutamaan dalam satu waktu, membentuk waktu sendiri dan membuat keputusan.³⁴ Berikut ini adalah keterangan masing-masing tentang 5 tips tersebut:

a. Membuat *check list*.

Menulis ulang seluruh aktivitas yang dibutuhkan melakukan sekaligus dengan berapa lama waktu supaya bisa diketahui jumlah waktu yang digunakan.

b. Memberi keutamaan.

³⁴ Ivan Hoe, " *Tips Pengurusan Stress*", (Selangor: Universe Colour Printing, 2017). h. 160.

Mencari setiap keutamaan yang perlu diutamakan dan dikemudikan supaya mengetahui mana tindakan yang perlu diutamakan.

- c. Melaksanakan keutamaan dalam 1 waktu.

Misalnya belajar sambil mencari uang tambahan (kerja sampingan).

- d. Membentuk waktu sendiri.

Belajar untuk meninggalkan hal yang tidak perlu, membuat dan merencanakan jadwal aktivitas lebih awal supaya tidak mendatangkan masalah.

- e. Membuat keputusan.

Beberapa hal yang perlu dipikirkan sebelum membuat keputusan adalah “Apakah saya bersedia untuk membuat keputusan sekarang”, “Pentingkah saya membuat keputusan sekarang” dan “Kapankah harus saya memulai”.

B. Stress Akademik

1. Definisi Stress

Kata stress berasal daripada kata Greek yang membawa arti ketat atau tegang.³⁵ Menurut Hans Seyle, stress terbagi pada dua macam yaitu Eustres dan Distres. Eustres berperan sebagai menolong individu untuk berada dalam kondisi proaktif dalam melakukan sesuatu pergerakan. Sementara distres

³⁵ *Ibid.*, h. 25.

menjadikan otak sesuatu individu merasa terbebani sehingga emosi dan fisik individu itu merasa sangat terganggu.³⁶ Dari dua macam stress di atas dapat difahami bahwa eustres merupakan stress positif dan distress adalah stress negatif. Dikatakan sebagai stress negatif adalah disebabkan individu yang mengalami stress ini gagal menguruskan stress yang dialaminya sehingga memberi dampak negatif pada fisik, emosi, sosial, intelektual, kerohanian dan lingkungan tempat tinggal.³⁷

Arti stress yang lain adalah sinyal dari dalam tubuh untuk mempersiapkan tubuh agar bertindak. Stress juga adalah suatu reaksi individu terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Secara umum kata stress adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang.³⁸ Menurut Sarafino yang dikutip dalam tulisan skripsi Ismiati stress itu adalah seperti berikut:³⁹

Manurut Sarafino yang dikutip dalam tulisan skripsi Ismiati stress itu adalah sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Stress muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stress.

³⁶ *Ibid*, h. 25.

³⁷ *Ibid*, h. 28.

³⁸ Ismiati, "*Problematika dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*", skripsi, (Aceh: UIN Ar-Raniry, 2005), h. 17.td.

³⁹ *Ibid*, h. 18.

Dari skripsi I Made Afryan L dari Universitas Lampung, 2017 ada menyatakan bahwa *World Health Organization* (2003) telah mendefinisikan stress sebagai suatu keadaan yang datang daripada faktor perubahan lingkungan pada individu yang menerima perubahan lingkungan tersebut sebagai suatu hal yang menantang, merusak dan mengancam kehidupannya.⁴⁰

Stress yang ditulis Pankaj Mandale dalam skripsi master nya (S2) adalah “*Stress is the response of the body to physical, mental, or emotional pressure. This may make a person feel frustrated, angry, or anxious, and may cause unhealthy chemical changes in the body*”.⁴¹

Dari 4 pengertian stress di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa stress itu merupakan suatu perasaan tertekan dan terbebani yang dirasakan pada individu apabila menghadapi suatu tantangan yang tidak dapat terpenuhi oleh batas kemampuan biologis, psikologis dan sosial dari dalam diri individu. Stress juga merupakan suatu tindakan timbal balik dari perasaan tertekan dan terbebani agar cepat bertindak untuk mengatasi stress yang dirasakan dalam diri individu. Stress juga bisa meninggalkan suatu dampak negatif pada individu misalnya cepat marah dan khawatir dalam waktu yang lama sehingga memberi dampak pada orang lain.

⁴⁰ I Made Afryan Susane L, “*Hubungan Tingkat Stress Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*”, skripsi, (Lampung: Universitas Lampung, 2017), h. 7.

⁴¹ Pankaj Mandale, “*Impact of Stress Management on Learning in a Classroom Setting*”, (Kentucky : Western Kentucky University, 2010), h. 6.

2. Ciri Stress

Individu yang sedang mengalami stress dapat diketahui melalui ciri-ciri stress. Ciri-ciri stress tersebut ada 4 simptom stress yaitu simptom fisik, emosi, mental dan juga perilaku. Berikut ini ciri-ciri stress yang diketahui melalui 4 simptom adalah:

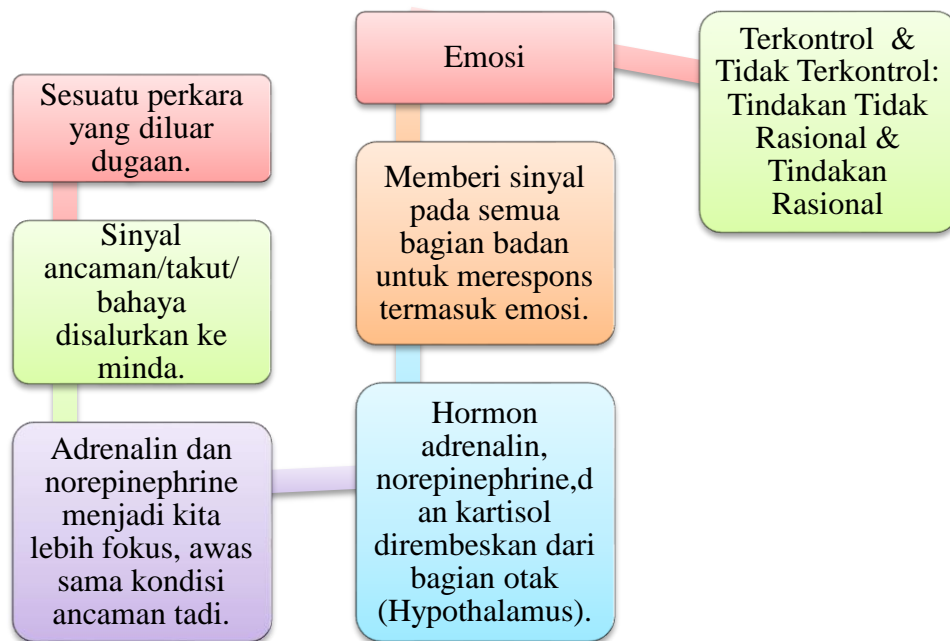
- a. Sakit kepala karena terlalu banyak memikirkan masalah.
- b. Sulit untuk tidur dampak dari masalah yang dialami.
- c. Perubahan selera makan yaitu sering makan banyak.
- d. Obesitas menunjukkan individu sedang mengalami stress.
- e. Cepat lelah meskipun tidak mengeluarkan energy yang banyak.
- f. Emosi tidak stabil yaitu emosi cepat berubah dan tidak menentu.
- g. Merasa kesepian karena orang di sekitarnya tidak memperhatikan dirinya.
- h. Murung diketahui dari keluarga atau teman dekat.
- i. Mudah marah yaitu cepat marah akan hal yang tidak jelas.
- j. Mudah lupa apa yang dipelajari sehingga memberi dampak negatif pada hasil ujian.
- k. Sulit membuat keputusan dan menggunakan waktu yang lama untuk membuat keputusan.⁴²

⁴² Amin Idris, *Op.Cit.*, h. 35.

3. Proses Stress

Stress berlaku apabila individu merespons sesuatu perkara sebagai ancaman pada dirinya, maka sinyal sinyal tersebut disalurkan pada emosi dan emosi akan mempengaruhi tindakan individu. Berikut ini adalah diagram yang menunjukkan proses berlakunya stress⁴³:

**BAGAN 2
PROSES STRESS**



Berdasarkan proses berlakunya stress di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa terjadinya stress apabila individu menerima suatu perkara yang diluar keinginan misalnya kerusakan mobil diperjalanan pada

⁴³ *Ibid*, h. 43.

waktu yang bersamaan individu ingin hadir ke rapat bersama presiden. Maka, perasaan takut dan khawatir akan timbul karena khawatir akan terlambat tiba di tempat rapat. Apabila stress terjadi hormone adrenalin akan dirembeskan ke seluruh organ tubuh dan akan menyebabkan emosi individu diminta untuk merespons rasa stress itu. Apabila emosi tidak dapat dikontrol dengan baik, maka tingkah laku individu yang akan timbul adalah tindakan tidak rasional seperti memarahi mobil atau lingkungan sekitar sebagai ungkapan kecewa bahwa keadaan tidak sesuai yang diharapkan. Apabila emosi dapat dikontrol dengan baik individu pasti akan bersabar dengan menarik nafas beberapa kali agar merasa tenang dan merasionalisasikan pikiran dengan baik.⁴⁴

4. Cara Mengatasi Stress

Di antara cara untuk mengatasi stress adalah dengan melakukan komunikasi sosial, tingkah laku agresif, menarik diri dari masalah yang dihadapi, mengikuti sesi konseling, manajemen waktu, dan teknik menulis. Berikut adalah penerangan masing-masing tentang cara mengatasi stress yaitu:

a. Komunikasi sosial

Komunikasi sosial yang bisa mengatasi stress adalah dengan melakukan komunikasi yang baik dan lucu supaya seseorang yang

⁴⁴ *Ibid*, h. 46.

mengalami stress tidak hanya menyendiri dan terus memikirkan tentang masalah yang dihadapinya.⁴⁵

b. Tingkah laku agresif

Tingkah laku agresif ini pada kebiasaannya akan meninggalkan dampak negatif akan tetapi tingkah laku ini bisa mengatasi stress. Contohnya, seorang yang sedang menghadapi masalah di kantor akan memarahi anaknya sebaik saja pulang dari kantor. Rasa stress tersebut akan berkurang setelah memarahi anaknya.⁴⁶

c. Menarik diri dari masalah

Sebagai contoh, jika seorang yang lagi ada masalah akan menghisap rokok yang banyak untuk menghilangkan dari terus berpikir tentang masalahnya namun dampak dari tingkah laku tersebut menjadi ancaman kepada kesehatan tubuhnya.⁴⁷

d. Mengikuti sesi konseling

Seorang yang mengikuti sesi konseling akan bisa mengurangi rasa stress yang dialaminya. Hal ini karena, sesi konseling dikelola oleh konselor professional yang siap terlatih untuk membantu mereka yang menghadapi masalah untuk menyelesaikan masalah.⁴⁸

e. Manajemen waktu

⁴⁵ Sapora Sipon, “*Stres, Punca, Teori dan Pengurusan Efektif*”, (Negeri Sembilan: Penerbit USIM, 2013), h. 117.

⁴⁶ *Ibid*,

⁴⁷ *Ibid*, h. 118.

⁴⁸ *Ibid*,

Seseorang yang bisa memanej waktu dapat mengatasi rasa stresnya Hal ini karena, setiap aktivitas yang ingin dilakukannya telah siap dijadwalkan dan tidak harus berpikir dan tertekan untuk memulai apa saja aktivitas yang harus diutamakan.⁴⁹

f. Teknik menulis

Teknik ini membantu seseorang yang sedang menghadapi masalah untuk meneroka perasaan yang dihadapinya. Teknik ini juga bisa menurunkan rasa stress yang dihadapi seseorang dan memberikan kesadaran kepada seseorang untuk mengorganisasikan diri mereka.⁵⁰

5. Definisi Stress Akademik

- a. Menurut Campbell & Svenson yang dikutip oleh Khairul Bariyah dalam tulisan skripsinya, stress akademik dapat diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif dan berdampak kepada kesehatan fisik, psikis dan performansi belajarnya.⁵¹
- b. Menurut Namara yang dikutip oleh Khairul Bariyah dalam tulisan skripsinya stress akademik yang dialami siswa dibagikan pada dua macam yaitu pertama stress akademik yang datang dari guru, metode pengajarannya, matakuliah, atau ujian-ujian yang dihadapi seperti

⁴⁹ *Ibid*, h. 119.

⁵⁰ *Ibid*, h. 143.

⁵¹ Khairul Bariyyah, "*Stress Akademik*", diakses dari <http://www.konselingindonesia.com/read/379/stress-akademik.html> pada tanggal 23 Mey 2017, 14.58 WIB.

- diskusi matakuliah di dalam kelas yang boleh membebani sesuatu siswa. Stress akademik kedua adalah datang daripada konflik seseorang siswa dengan rekan sebayanya di sekolah.⁵²
- c. Menurut Munir yang dikutip oleh Kristian Hadiwijaya dalam tulisan jurnalnya, stress akademik adalah perasaan dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah dan tidak bisa mengelola tugas kuliah dan tidak bisa mengelola tugas karena jadwal yang terlalu sibuk.⁵³
- d. Menurut Govaerst & Gregoire yang dikutip oleh I Made Afryan dalam tulisan jurnalnya stress akademik adalah apabila individu yang mengalami kondisi tertekan yang faktornya datang daripada ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.⁵⁴
- e. Menurut Desmita dalam tulisan skripsi Veronica Stress adalah disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stress siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, keputusan menentukan jurusan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.⁵⁵

⁵² *Ibid*,

⁵³ Kristian Hadiwijaya, “*Efikasi Diri Sebagai Moderator Dalam hubungan Antara Harapan Akademik, Prokrastinasi, dan Stress Akademik*”, jurnal, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2015), h.3, t.d

⁵⁴ I Made Afryan Susane L, *Op.Cit.*, h. 10 & 11.

⁵⁵ Veronica Kurnia Nesti Noviari, “*Identifikasi Faktor Penyebab Stress Akademik Pada Siswa RSBI Kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta*”, skripsi, (Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta, 2013), h. 16, t.d

Dari 5 pengertian stress akademik di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa stress akademik itu adalah apabila siswa merasakan tertekan dan tegang yang berawal pada lingkungan tempat belajarnya yaitu sekolah atau kampus. Contohnya, siswa mengalami stress akademik apabila tugas akademik yang harus diselesaikannya sangat banyak dan harus diselesaikan dengan cepat. Adapun contoh yang lain adalah apabila siswa mengalami konflik dengan teman sebaya dan gurunya di sekolah. Selain itu juga, apabila siswa merasakan khawatir dan cemas karena akan menghadapi ujian untuk naik kelas, serta siswa mendapat hasil ujian yang kurang baik sehingga tidak lulus syarat persyaratan untuk naik ke semester selanjutnya adalah termasuk dalam contoh-contoh siswa sedang mengalami stress akademik.

6. Teori Stress

a. Teori Psikodinamik

Teori psikodinamik merupakan teori Sigmund Freud. Menurut beliau, stress yang dialami seseorang muncul bersama dengan rasa khawatir (*anxiety*). Untuk mengerti tentang stress harus diteliti duluan tentang khawatir. Menurut beliau juga khawatir merupakan sinyal kepada timbulnya suatu yang berbahaya. Bahaya yang dimaksudkan adalah suatu yang bertantangan dengan sifat pribadi manusia.⁵⁶

⁵⁶ Sapora Sipon, “*Stres, Punca, Teori dan Pengurusan Efektif*”, (Negeri Sembilan: Penerbit USIM, 2013), h. 26

b. Teori Tingkah Laku (*behaviorisme*)

Teori tingkah laku menyatakan bahwa stress timbul dampak dari kejadian yang sudah lepas. Kejadian tersebut telah mendorong seseorang mengalami stress.⁵⁷ Misalnya jika siswa tidak berhasil mendapatkan nilai yang baik dalam ujian, maka orang tuanya akan marah oleh karena kejadian tersebut menyebabkan siswa merasa stress setiap kali menghadapi ujian.

Menurut Mandler, setiap manusia ada tahapan pemberontakan masing-masing. Tahapan pemberontakan tersebut terbagi menjadi dua yaitu tahapan pemberontakan tinggi dan tahapan pemberontakan rendah. Manusia yang tahapan pemberontakannya tinggi merupakan manusia yang lebih mudah mengalami stress berbanding manusia yang tahapan pemberontakannya rendah.⁵⁸

c. Teori Rasional Emotif Tingkah Laku (RETL)

Teori RETL menyatakan bahwa seorang yang mengalami stress adalah disebabkan pikiran, pendapat dan sikap mereka yang tidak rasional dan teori ini juga menyatakan bahwa secara realitasnya stress tidak ada akan tetapi cara seorang berpikir bisa menimbulkan stress. Ellis, pengasas teori ini telah mengenal pasti 12 kepercayaan tidak logis yang akan membentuk sistem kepercayaan tidak rasional. Menurut Ellis, 12 kepercayaan tersebut akan

⁵⁷ *Ibid*, h. 27.

⁵⁸ *Ibid*, h. 27.

mengganggu penilaian untuk mengenal pasti kondisi stress yang membahayakan.⁵⁹

d. Teori Imam Ghazali

Imam Ghazali telah mengutamakan 4 perkara dalam teori ini yaitu *qalb*, *roh*, *nafs* dan *aql*. Imam Ghazali mengatakan bahwa 4 perkara ini berperan dalam membentuk aqidah, syariah dan akhlak seseorang. Teori ini lebih mendorong manusia kepada pembinaan rohani yang kokoh.

Stress merupakan suatu cobaan dari Allah SWT kepada hambanya untuk mencapai keridhaan-Nya. Setiap manusia itu bisa memilih antara jalan yang baik atau tergantung kepada manusia itu sendiri. Imam Ghazali telah menjelaskan tentang perkara taubat dalam teorinya yaitu menyesali dan meminta ampun sesudah melakukan kesalahan kepada Allah supaya diberikan jalan yang benar. Setiap manusia diberikan hak bertaubat untuk meminta ampun sesudah melakukan dosa. Menurut Imam Ghazali, kepribadian seorang muslim bisa terbentuk melalui 4 perkara di atas yaitu *qalb*, *nafs*, *aql* dan *roh*.⁶⁰

Adapun cara untuk mengurangi rasa stress menurut Imam Ghazali; ada 4 cara yaitu pertama menggunakan akal pikiran dengan sewajarnya sekaligus mengenal pasti di antara perkara yang benar dan sebaliknya.⁶¹ Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Surat Ar-Rum: 30-31.

⁵⁹ *Ibid*, 60.

⁶⁰ *Ibid*, h. 63

⁶¹ *Ibid*, h. 69.

Kedua, harus menerima dan mengingat bahwa setiap ujian yang datang merupakan ujian dari Allah untuk menguji setiap kesabaran dan keimanan seseorang serta usahanya untuk mencari jalan penyelesaian yang Allah ridhai. Ketiga, harus menahan diri agar tidak mengikuti kemauan nafsu. Menurut Imam Ghazali, secara logis manusia memang tidak akan bisa menahan diri dari kata nafsa secara seluruhnya akan tetapi manusia bisa mengontrol diri dari terus mengikuti kemauan nafsu. Keempat, meninggalkan semua tingkah laku yang tidak baik, Imam Ghazali juga mengatakan bahwa cara terakhir ini merupakan cara terbaik untuk menurunkan rasa tertekan.⁶²

e. Teori Psikologi Kognitif Ad-Din

Teori ini merupakan usaha untuk memahami fitrah tingkah laku manusia dari sudut Islam. Dalam usaha untuk memahami fitrah ini, Othman Mohamed telah membagikan 4 perkara yaitu *al-ruh*, *al-nafs*, *al-qolb* dan *al-aqal*.⁶³ Dari 4 perkara ini merupakan jalan untuk mendekatkan manusia dengan Islam.

Imam Ghazali telah menyatakan dalam teori ini bahwa jika manusia diterapkan dengan sifat-sifat ketuhanan, maka manusia tersebut akan memperoleh ketenangan. Manusia yang dikuasai dengan sifat ketuhanan maka manusia tersebut akan bebas dari sifat marah dan hawa nafsu. Manusia

⁶² *Ibid*, h.70.

⁶³ *Ibid*, h. 71.

yang dikuasai sifat-sifat ketuhanan juga terikat dengan sifat-sifat mulia seperti tenang, menjaga diri, merasa mencukupi, zuhud dan takwa.⁶⁴

7. Faktor Penyebab Stress Akademik

Banyak faktor penyebab yang mendorong siswa mengalami stress akademik. Menurut Feeldman (2004), antara lain faktor penyebab siswa mengalami stress adalah *biological stress*, *family stress*, *school stress*, *peer stress*, dan *social stress*.⁶⁵ Adapun beberapa contoh faktor penyebab berlakunya stress dan stress akademik:

a. *Biological stress*

Berlakunya perubahan fisikal pada tubuh siswa misalnya jerawat pada wajah yang bisa menyebabkan berlakunya stress.

b. *Family stress*

Berlakunya stress disebabkan hubungan siswa dengan orang tua. Siswa bersikap ingin mandiri dan bebas dari segala arahan dan pantauan dari orang tua karena merasakan diri sudah besar dan sudah bisa mandiri.

c. *School stress*

Berlaku stress akademik pada siswa adalah disebabkan ingin berusaha keras dalam mendapatkan nilai tinggi dan lulus untuk naik ke semester

⁶⁴ *Ibid*, h. 76.

⁶⁵ Badruzaman Bin Baharom, “*Persekitaran Keluarga Dan Kesannya Terhadap Tingkah Laku Devian Remaja Di Pontian Johor*”, thesis, (Johor: Universiti Teknologi Malaysia, 2006), h. 24.

seterusnya dan penyebab lain adanya banyak tugas yang harus diselesaikan.

d. *Peer stress*

Berlakunya stress apabila seseorang siswa yang tidak diterima oleh teman sebaya di sekolah. Mereka merasa rendah diri dan sangat tertutup dampak dari penolakan kelompok teman sebaya.

e. *Social stress*

Berlakunya stress apabila pendapat siswa tidak diterima dalam pergaulan orang dewasa.⁶⁶

Menurut Nurdini dalam tulisan thesis Badruzaman menyatakan bahwa kondisi dan stimulus terjadinya stress akademik adalah dari dua aspek, yaitu aspek internal dan aspek eksternal.⁶⁷ Contoh aspek internal adalah *language, belief, memory, time, decision* dan *attitude*. Contoh aspek eksternal adalah lingkungan sekolah yaitu pengharapan tinggi dari pihak sekolah, disiplin sekolah, dan prestasi akademik seperti kegiatan ulangan atau ujian. Berikut adalah contoh-contoh dari aspek internal :-

- a. *Belief* : Mereka yang menganggap bahwa situasi akademik sebagai kondisi mengancam.
- b. *Memory* : Mereka yang tidak boleh melupakan kegagalan pada waktu yang lalu.
- c. *Attitude* : Mereka yang mengalami stress akademik berkemungkinan bersikap negatif dalam menghadapi persoalan.

⁶⁶ *Ibid*, h. 26.

⁶⁷ *Ibid*,

Dengan demikian, penulis dapat menyimpulkan bahwa semua faktor penyebab stress dan stress akademik di atas sangat mudah terjadi pada setiap individu khususnya pada siswa. Jadi, sebagai individu yang bijak dalam mengatasi stress harus berusaha dalam menghadapi berbagai faktor penyebab di atas agar tidak berlanjut dalam diri individu.

8. Dampak Stress Akademik

Stress akademik yang sering berlaku akan menghasilkan dampak positif dan negatif. Adapun dampak stress yang dimaksud dalam buku yang berjudul *Tips Pengurusan Stress* karya Dato' Dr. Ivan Hoe ada 6 yaitu terjadinya penyakit kemurungan, penyakit keresahan, prestasi menurun, mudah terlibat dengan masalah sosial, penyakit mental seperti kegilaan dan serangan penyakit.⁶⁸

- a. Penyakit kemurungan terjadi dampak daripada tindak balas stress individu dengan karakter dalam diri individu itu sendiri. Penyakit ini akan terjadi saat kehilangan benda atau orang yang disayangi. Ia akan berterusan saat individu tersebut tidak menceritakan perasaannya pada orang lain. Antara dampak dari penyakit ini adalah mengalami gangguan tidur pada waktu malam dan sering terjaga pada waktu malam.⁶⁹
- b. Penyakit keresahan terjadi saat individu mendapat berita buruk secara mendadak. Contohnya, orang yang disayangi mendapat penyakit

⁶⁸ Ivan Hoe, *Op. Cit.*, h. 38.

⁶⁹ *Ibid*, h. 38.

berbahaya dan tidak akan hidup lama. Dampak dari penyakit ini adalah tiba-tiba datangnya perasaan cemas dan akan terjadi pangsang secara jarang-jarang.

- c. Prestasi menurun terjadi dampak daripada tidak dapat menerima kematian orang yang tersayang. Dampak dari penyakit ini adalah sering hilang fokus dalam mengerjakan tugas.⁷⁰
- d. Mudah terlibat dengan masalah sosial terjadi dampak daripada tekanan dengan lingkungan tempat tinggal. Contohnya tidak selesa dengan kondisi keluarga yang sering berhentam. Dampak daripada masalah ini akan terjadinya sikap mengabaikan tanggungjawab yang dipikul individu.⁷¹
- e. Penyakit mental terjadi dampak daripada kerosakan otak sejak lahir akan meningkatkan lagi sekiranya mengalami stress. Pemikiran mereka tidak berada dalam kenyataan. Dampak dari penyakit ini adalah penghidap akan sering senyum sendiri.⁷²

Antara dampak stress akademik menurut Aat Sriati yang dikutip oleh Veronica dalam tulisan skripsinya adalah dampak stress akademik adalah kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, perasaan frustrasi rasa marah, dan dendam (kebencian), sensitive, *hyperactivity*, memendam perasaan, penarikan diri depresi, komunikasi yang tidak efektif, perasaan terkucil dan terasing, kebosanan dan ketidakpuasan kerja, kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi,

⁷⁰ *Ibid*, h. 45.

⁷¹ *Ibid*, h. 49.

⁷² *Ibid*, h. 69.

kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri.⁷³

Dari beberapa dampak stress di atas dapat disimpulkan bahwa di setiap dampak stress akan memberikan dampak yang negatif pada individu yang mengalami stress. Penyakit kemurungan di antara dampak stress boleh menimbulkan stress yang menyebabkan individu menghadapi gangguan tidur dan kurang tidur. Hal ini juga menyebabkan tubuh individu yang menghadapi stress ini lelah dan lemah akibat dari penyakit kemurungan itu. Selain itu, individu yang mengalami stress akademik, lebih cenderung pada hal-hal negatif misalnya tidak fokus dalam melakukan suatu pekerjaan, perasaan terasing yang semakin meningkat, dan berkurangnya rasa percaya diri dalam diri individu yang mengalaminya.

9. Cara Mengatasi Stress Akademik

a. Kenal pasti masalah.

Mengenal pasti dan menyenaraikan perbahasan matakuliah yang tidak dapat difahami dengan baik.

b. Mendapatkan banyak ide.

Memikirkan dan menyenaraikan jalan penyelesaian untuk dapat memahami perbahasan matakuliah dengan baik.

c. Menilai setiap jalan penyelesaian.

Menilai setiap jalan penyelesaian sebelum membuat pilihan.

⁷³ Veronica Kurnia Nesti Noviari, *Op.Cit.*, h. 20.

d. Memilih jalan yang terbaik.

Memilih jalan penyelesaian yang mudah untuk dilakukan dan memberi dampak positif untuk mencapai matlamat.

e. Merencanakan pelan tindakan secara terperinci.

Merencanakan setiap tindakan dengan rapi.

f. Mengevaluasi semula tindakan yang telah atau akan diambil.

Mengenal pasti dengan menyenaraikan dampak positif dan negatif.

g. Menyadari bahwa diri diperlukan.

Menyadari bahwa orangtua menyimpan harapan yang tinggi untuk melihat anak sukses.

h. Mengkaji kekurangan diri sebelum menyalahkan orang lain.

i. Menonjolkan keyakinan.

Membangun kepercayaan orang lain pada diri supaya mereka yakin bahwa diri bisa sukses dengan merubah setiap perilaku negatif.

j. Menghentikan tanggapan negatif pada diri sendiri.

Berhenti menyalahkan diri sendiri jika menghadapi kegagalan karena kegagalan bukan selamanya berlanjutan.⁷⁴

⁷⁴ Amin Idris, *Op.Cit*, h. 46.

C. Psikologi Belajar

1. Definisi Psikologi Belajar

Psikologi belajar merupakan hasil gabungan dua kata yaitu psikologi dan belajar. Psikologi merupakan kata asal dari bahasa Yunani yaitu *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Jadi, bisa difahami bahwa psikologi berarti ilmu tentang jiwa.⁷⁵ Menurut Crow, “*psychology is the study of human behavior and human relationship.*”⁷⁶ Pengertian dari belajar mengenai tingkah laku manusia dan hubungan dengan manusia. Jadi, psikologi merupakan ilmu tentang interaksi manusia dengan manusia dan juga interaksi manusia dengan lingkungannya yaitu interaksi dengan yang bukan manusia.

Sementara belajar didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan individu secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari apa yang telah dipelajari dan sebagai hasil dari interaksinya dengan lingkungan sekitarnya.⁷⁷ Dapat difahami bahwa belajar dari pengertian sebelumnya adalah hasil aktivitas dari individu secara sadar sehingga memberi kesan pada tingkah lakunya dalam lingkungan. Menurut Skinner, belajar adalah “*a process of progressive behavior adaptation.*”⁷⁸ Artinya belajar merupakan suatu proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang berlangsung secara progresif. James O. Whittaker juga ada

⁷⁵ Syaiful Djamarah, “*Psikologi Belajar*”, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015), h. 1.

⁷⁶ *Ibid*,

⁷⁷ *Ibid*, h. 2.

⁷⁸ Muhibbin Syah, “*Psikologi Belajar*,” (Jakarta, PT Rajagrafindo Persada, 2013), h. 64.

merumuskan tentang belajar yaitu belajar merupakan proses di mana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.⁷⁹

Berdasarkan pengertian psikologi belajar di atas dapat disimpulkan bahwa psikologi belajar merupakan sebuah disiplin psikologi yang berisi teori-teori psikologi mengenai belajar, khususnya bagaimana individu belajar.⁸⁰

2. Fase Perkembangan Siswa (Remaja)

Menurut Pikunas, fase perkembangan remaja ada tiga yaitu fase remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. Fase remaja awal merupakan fase remaja berusia 12-15 tahun, fase remaja madya remaja berusia 15-17 tahun, fase remaja akhir remaja berusia 18-22 tahun.⁸¹ Pada fase perkembangan remaja ini merupakan fase puncaknya emosionalitas yaitu fase perkembangan emosi yang tinggi. Pada fase ini, terjadinya perkembangan emosi atau perasaan dorongan-dorongan yang belum dirasakan remaja dalam pertumbuhan fisik terutama organ-organ seksual. Contoh perasaan dan emosi tersebut adalah seperti perasaan cinta, rindu dan merasakan ingin berinteraksi dengan lawan jenis.⁸²

Pada fase ini juga perkembangan emosi remaja mulai berubah sehingga mendorong dirinya menjadi lebih sensitif, mudah marah dan mudah sedih. Pada fase ini juga, setiap remaja khususnya remaja akhir mengatur emosi dirinya

⁷⁹ Op.Cit., Syaiful Djamarah, h. 12.

⁸⁰ Syaiful Djamarah, *Op.Cit.*, h. 3.

⁸¹ Syamsu Yusof, "*Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*", (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2015). h. 184.

⁸² *Ibid*, h. 196.

sendiri. Contohnya, remaja yang berusia 14 tahun cenderung tidak berusaha untuk berusaha untuk mengontrol emosinya sendiri. Pada fase ini, mereka mudah marah, mudah terangsang dan emosi mudah terganggu. Lain halnya, usia 16 tahun merasakan bahwa mereka tidak mendapatkan perhatian langsung dari orang lain. Dari fase tersebut, emosi seperti ini akan berkurang setelah mereka mencapai tahap remaja akhir.⁸³

Remaja yang sudah mencapai tahap kematangan emosional adalah remaja yang tinggal dalam lingkungan yang cukup kondusif. Kondusif ini adalah remaja yang tinggal dalam keluarga yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai dan penuh tanggungjawab. Untuk mencapai tahap kematangan emosional ini bukan suatu perkara yang mudah bagi remaja. Pada dasarnya, remaja yang belum lagi mencapai tahap kematangan emosional ini disebabkan faktor yang kurang mendapat perhatian orangtua dan pengakuan dari teman sebaya. Maka, mereka akan merasa cemas, tertekan dan menimbulkan kurangnya perhatian orangtua serta teman sebaya. Ini merupakan faktor terjadinya ketidaknyamanan emosional.⁸⁴

Dapat disimpulkan bahwa hasil dari ketidaknyamanan emosional mereka akan memunculkan reaksi yang negatif seperti keras kepala, berkelahi, senang mengganggu, melamun, pendiam, senang menyendiri, dan meminum minuman

⁸³ *Ibid*, h. 197.

⁸⁴ *Ibid*,

keras dan obat-obat terlarang.⁸⁵ Dapat diketahui bahwa remaja sudah mencapai kenyamanan emosional perilakunya adalah seperti mudah menolong orang lain, mudah hormat dan menghargai orang lain, tidak mudah tersinggung, tidak agresif, dan tidak mudah menyerah.⁸⁶

⁸⁵ *Ibid,*

⁸⁶ *Ibid,*

BAB III

DESKRIPSI WILAYAH PENELITIAN

A. Latar Belakang Sekolah

1. Sejarah Ringkas SEMARAK

Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan atau nama singkatnya SEMARAK telah berdiri pada tahun 2012 yang lalu. Sekolah ini letaknya di Jalan Kubu Gajah, Gunung Semanggol Perak dengan berposkod 34400. Sekolah ini juga merupakan sekolah yang bernaung di bawah kerajaan negeri Perak. Kerajaan negeri telah membangun sekolah tahfiz ini sempena dengan dasar kerajaan negeri 1 daerah 1 tahfiz. Maka, dengan ini telah terbinanya sekolah tahfiz seperti ini pada beberapa daerah yaitu di daerah Lenggong, Kuala Kangsar, Tapah, Manjung dan Kerian. Sekolah tahfiz darul ridzuan yang menjadi pilihan penulis adalah Sekolah Tahfiz Darul Ridzuan daerah Kerian.⁸⁷

Walaupun usia SEMARAK masih belum mencapai satu dekae, akan tetapi sudah banyak kemajuan yang telah dicapai SEMARAK. Salah satunya adalah awal mula SEMARAK hanya mempunyai 27 orang siswa, 6 orang guru dan 3 orang staff tetapi kini ia bertambah menjadi 119 orang siswa, 26 orang guru dan 5 orang staff. Dengan meningkatnya kakitangan dan siswa SEMARAK

⁸⁷ Meor M. Hakim B. Meor Lot, Wakil Ketua SEMARAK, *Wawancara* tanggal 24 Januari 2018.

maka meningkat juga kemajuan SEMARAK yang tidak hanya dalam bidang tahfiz juga dalam bidang akademik dan kokurikulum.

Berbagai kemajuan yang telah dicapai SEMARAK adalah dengan adanya siswa SEMARAK menjadi wakil negeri dalam beberapa acara yang telah dipertandingkan dan telah berjaya mendapatkan kedudukan yang terbaik. Dalam pencapaian akademik, terdapat lebih 58% daripada calon Ujian Pentaksiran 3 (PT3) siswa SEMARAK telah memperoleh 6A ke atas dalam Ujian PT3 2017. Ini berarti, lebih separuh dari calon yang mengambil ujian PT3 ini telah mendapatkan hasil ujian cemerlang. Sebagian lagi telah mendapatkan hasil ujian yang baik karena setiap calon yang telah mengambil ujian ini semuanya mendapat 3A ke atas dalam ujian tersebut.

2. Visi, Misi dan Objektif Sekolah

a. Visi

Melahirkan ilmuan Islam yang hafez Al-Quran dalam tempoh 5 tahun.⁸⁸

b. Misi

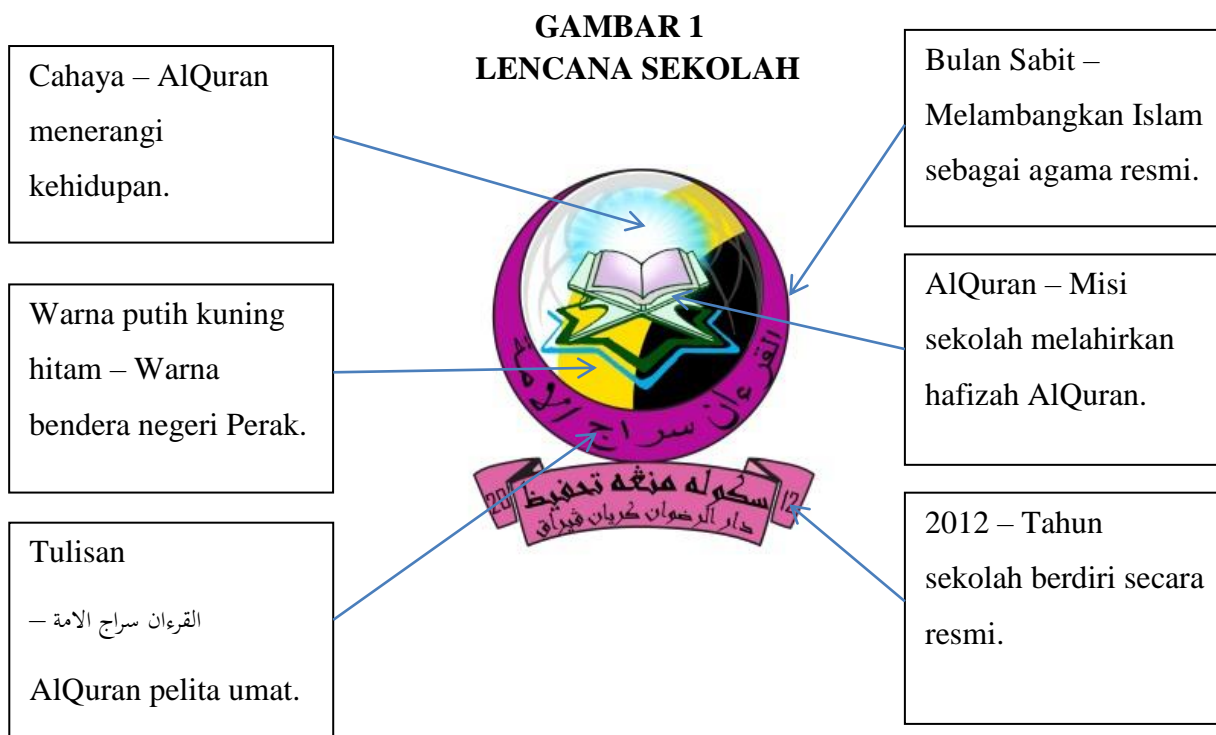
1. Melahirkan hafez/hafezah yang mempraktikkan tuntutan Al-Quran.
2. Membentuk jati diri yang teguh dengan Al-Quran dan As-Sunnah.
3. Memelihara kalimah suci melalui pembacaan dan penghafalan Al-Quran.
4. Mengimbangi ilmu ukhrowi dan duniawi dengan cemerlang.⁸⁹

⁸⁸ SEMARAK, Rencana 2017 Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan, h. 15.t.d.

c. Objektif

1. Membentuk siswa berilmu, beriman dan beramal soleh.
2. Melahirkan siswa yang berakhlak mulia.
3. Melahirkan siswa yang ceria dan kreatif.
4. Melahirkan pemimpin berjiwa Islam dan berkarisma.
5. Melahirkan insan *kamil*.⁹⁰

3. Lencana Sekolah



Sumber : Wawancara Wakil Ketua⁹¹

⁸⁹ *Ibid*,

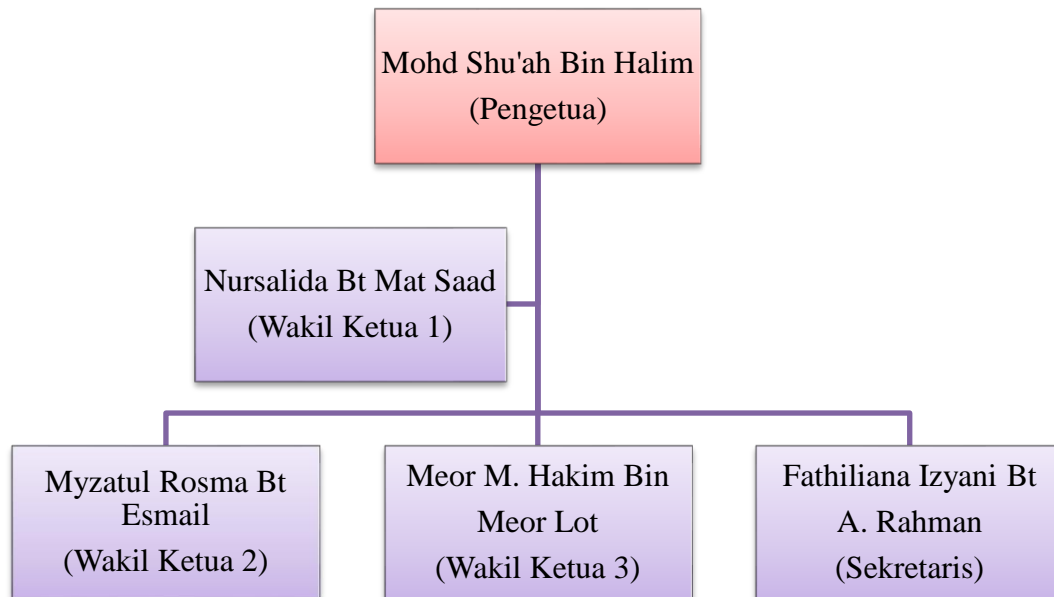
⁹⁰ *Ibid*,

⁹¹ *Op.Cit*, Meor M. Hakim.

B. Struktur Organisasi Sekolah

1. Warga Pendidik

**BAGAN 3
WARGA PENDIDIK**



Jabatan Tertinggi SEMARAK

Sumber: Buku Rencana SEMARAK 2017⁹²

Jumlah keseluruhan guru di SEMARAK adalah 26 orang guru. Hampir semua guru di SEMARAK merupakan guru bidang studi. Setiap guru biasanya memegang dua atau tiga jabatan di sekolah. Adapun guru bidang studi merupakan guru bidang tahfiz juga. Hal ini dikarenakan, guru bidang tahfiz merupakan wali kelas atau penasehat

⁹² *Op.Cit*, Rencana SEMARAK, h. 11.

akademik bagi siswa. Setiap penasehat akademik berbeda di setiap kelas dan tingkatan.⁹³

Di SEMARAK, guru-guru bidang studi dibagi menjadi 6 bagian bidang akademik mengikut matapelajaran yang sesuai. Dari 6 bidang akademik tersebut adalah bidang bahasa, bidang *science* matematika, bidang agama, bidang kemanusiaan, bidang teknik vokasional dan bidang tahfiz. Dalam bidang bahasa telah dibagikan kepada 3 bahasa yaitu Bahasa Arab, Bahasa Inggeris dan Bahasa Melayu. Sementara dalam bidang *science* matematika telah dibagikan kepada 6 matapelajaran yaitu *science*, matematika, kimia, fisik, biologi dan matematika tambahan. Dalam bidang agama pula telah dibagikan kepada 4 matapelajaran yaitu pendidikan islam, pendidikan syariah islamiah, thanawi dan I'dadi. Untuk bidang kemanusiaan telah dibagikan kepada 3 matapelajaran yaitu sejarah, geografi dan pendidikan seni visual. Sementara di dalam bidang teknik vokasional telah dibagikan kepada 3 yaitu, rekabentuk teknologi, perakaunan perniagaan dan prinsip akaun perdagangan. Seluruh bidang tersebut telah dikelola oleh guru yang sesuai dengan bidang pendidikannya.⁹⁴

Di dalam bidang tahfiz, memiliki 5 guru yang menjadi pengelola tahapan hafalan setiap siswa. Setiap pagi siswa akan menghantar hafalan mereka pada guru tahfiz masing-masing. Apabila guru tahfiz mereka tidak hadir atau berhalangan, pasti ada guru ganti yang mengelola hafalan mereka. Ini berarti, setiap hari mereka wajib

⁹³ *Ibid*,

⁹⁴ *Ibid*,

menyetorkan hafalan baru dan mengulang ayat yang telah dihafal pada hari jumat sesuai jadwal yang telah ditetapkan.⁹⁵

Dari hasil wawancara dengan ketua SEMARAK, mengatakan bahwa siswa yang tidak dapat menghafal mengikut ketetapan juz yang ditetapkan oleh pihak sekolah akan sambung menghafal sampai selesai 30 juz. Hal ini karena, menjadi kebiasaan untuk siswa yang belum selesai hanya tinggal sedikit saja untuk selesai. SEMARAK sangat menjaga kualitas hafalan Al-Quran mereka dan tidak hanya menghafal saja melainkan menjaga hafalan supaya tetap terjaga. Hal ini sesuai dengan penetapan hari khusus siswa untuk mengulang ayat Al-Quran. Di sini juga terdapat beberapa ujian hafalan yang dibagi ke dalam 2 jenis yaitu melalui tertulis dan melalui *lisan*.

Ujian tertulis untuk siswa adalah seperti menyediakan soal dengan meminta siswa manulis surat tertentu mengikut jumlah ayat yang telah ditetapkan dalam soal tersebut. Sementara ujian melalui lisan adalah guru bertanyakan setiap siswa seorang demi seorang dengan meminta siswa menyambung ayat hafalan yang dibaca guru sampai diberhentikan oleh guru. Ini adalah contoh sesuai untuk mengatakan bahwa SEMARAK benar-benar menjaga kualitas hafalan siswa mereka.⁹⁶

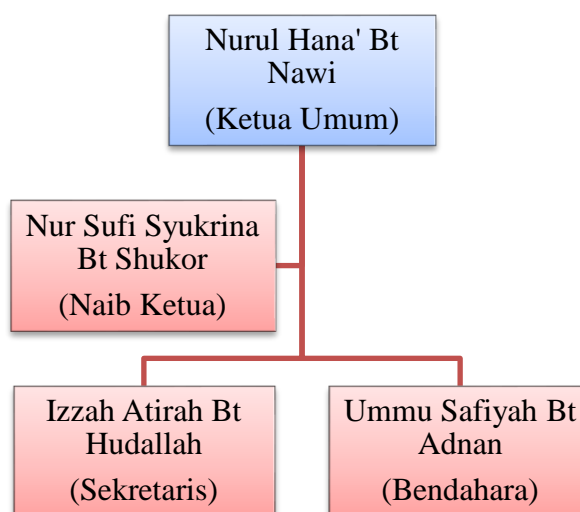
⁹⁵ Rohayati Bt Habali, Guru Tahfiz SEMARAK, *Wawancara* tanggal 15 Januari 2018.

⁹⁶ Mohd Shu'ah Bin Halim, Ketua SEMARAK, *Wawancara* tanggal 26 Desember 2017.

2. Struktur Organisasi Kepimpinan 2017

a. Struktur Organisasi Pengawas

BAGAN 4
STRUKTUR ORGANISASI PENGAWAS



TABEL 2
STRUKTUR ORGANISASI PENGAWAS

BIL	NAMA	JABATAN
1	Nurul Athirah Bt Nazri	Sahsiah & Disiplin
2	Nur Amirah Bt Tamami	Teknikal & Perhimpunan
3	Nur Alisha Bt Abd Rahim	Sukan & Rekreasi
4	Busyra Bt Ishak	Komunikasi & Multimedia
5	Fatimah Azzahra' Bt Mohamad	Komunikasi & Multimedia
6	Nur Dahliah Damia Bt Shamsul Ainar	Integrasional

7	Nureen Syazwanie Bt Yahaya	Sahsiah & Disiplin
8	Hasya Insyirah Bt Mohd Sani	Sukan & Rekreasi
9	Hayati Mardhiah Bt Jamnul Azazi	Teknikal & Perhimpunan
10	Nadrah Wajihah Bt Hamadi	Akademik & Intelektual

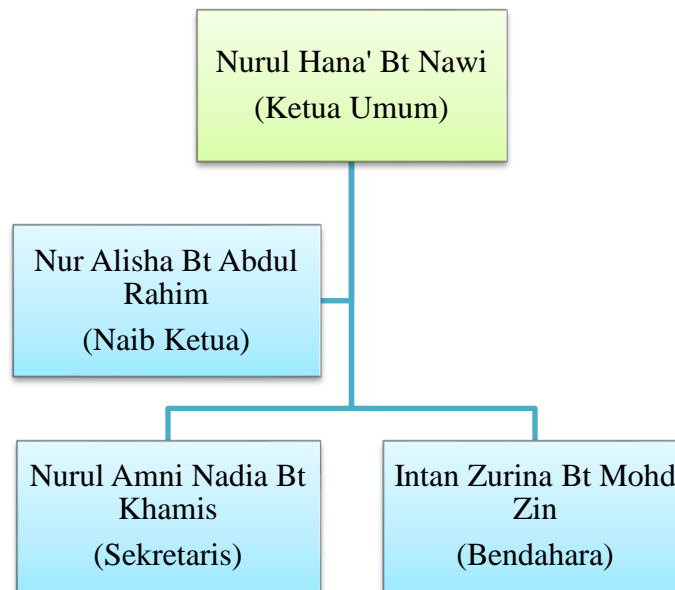
Sumber : Wawancara Ketua Pengawas⁹⁷

Berdasarkan bagan dan tabel di atas, jumlah pengawas di SEMARAK adalah 14 orang saja. Di dalam struktur pengawas telah dibagikan tugas masing-masing yaitu tugas untuk mengelola sahsiah disiplin, teknikal perhimpunan, sukan, komunikasi multimedia, integrasional dan akademik intelektual. Seluruh pengawas dapat memberi kerjasama yang baik di antara mereka.

⁹⁷ Nurul Hana' Bt Nawawi, Ketua Pengawas SEMARAK, *Wawancara* tanggal 28 Januari 2018.

b. Struktur Organisasi AJK Asrama

BAGAN 5
STRUKTUR ORGANISASI AJK ASRAMA



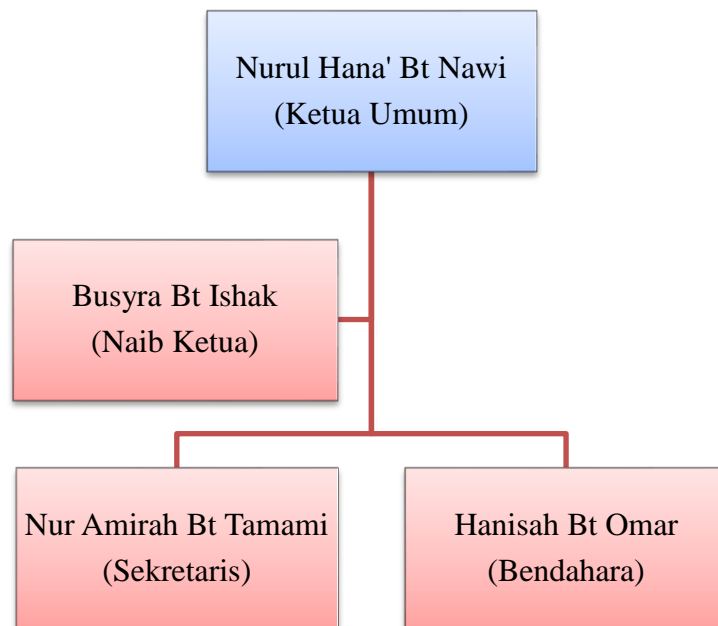
TABEL 3
STRUKTUR ORGANISASI AJK ASRAMA

BIL	NAMA	JABATAN
1	Siti Aisyah Bt Sumalem	Riadhah
2	Hasya Insyirah Bt Mohd Sani	Riadhah
3	Anis Adilah Bt Badli	Kebajikan
4	Khalidah Adibah Bt Hazni	Keceriaan
5	Nurin Darwisyah Bt Turedy	Kebersihan
6	Nur Dahliah Damia Bt Shamsul Ainar	Kebersihan

Sumber : Wawancara Ketua Umum⁹⁸

c. Struktur Organisasi Badan Dakwah & Rohani (BADAR)

BAGAN 6
STRUKTUR ORGANISASI BADAR



TABEL 4
STRUKTUR ORGANISASI BADAR

BIL	NAMA	JABATAN
1	Siti Aisyah Bt Sumalem	Musollah & Ibadah
2	Nur Najiah Bt Mohd Azhar	Musollah & Ibadah
3	Iman Nuraina Bt Zulkefli	Musollah & Ibadah
4	Fatimah Az-Zahra' Bt Mohammad	Usrah & Tarbiah

⁹⁸ *Ibid,*

5	Siti Aisyah Bt Sumalem	Usrah & Tarbiah
6	Izzah Atirah Bt Hudallah	Kuliah & Ceramah
7	Siti Sara Bt Azmi	Kuliah & Ceramah
8	Nurul Huda Bt Mohd Suffian	Multimedia
9	Munirah Bt Mohd Razali	Multimedia

Sumber : Wawancara Ketua Umum SEMARAK⁹⁹

3. Jumlah Siswa

Berdasarkan buku rencana 2017 SEMARAK, jumlah siswa SEMARAK pada tahun lalu adalah 119 siswa. Siswa di SEMARAK terbagi dua yaitu SMP dan SMA. Jumlah siswa SMP adalah 74 siswa sementara jumlah siswa SMA adalah 45 siswa. Jadwal waktu belajar siswa SMP dan SMA berbeda karena siswa SMA lebih lama belajar berbanding siswa SMP. Hal ini karena, siswa SMA akan menghadapi ujian Sertifikat Pelajaran Malaysia sebelum tamat belajar di SEMARAK. Siswa SMP jadwal belajarnya tamat pada jam 14.00 sore WIB sementara siswa SMA akan tamat belajarnya pada jam 15.30 sore WIB.

4. Kegiatan Tahfiz Al-Quran

Kegiatan tahfiz Al-Quran untuk siswa-siswa SEMARAK diadakan pada setiap hari yaitu pada waktu malam dan pagi hari. Pada pagi hari kegiatan tahfiz ini akan diadakan pada hari sekolah saja yaitu senin s/d Juma't. Sementara kegiatan

⁹⁹ *Ibid*,

tahfiz yang diadakan pada waktu malam akan diadakan pada setiap hari dari senin s/d minggu.¹⁰⁰ Kegiatan tahfiz yang diadakan pada waktu pagi dan waktu malam adalah berbeda.

Pada waktu pagi, setiap siswa akan menyetor hafalan pada guru tahfiz masing-masing. Sementara kegiatan tahfiz yang diadakan pada waktu malam hanya kelas untuk siswa menghafal al-Quran saja sebagai persiapan untuk menyetor pada besok hari. Setiap siswa wajib menyetor hafalan pada guru masing-masing setiap hari dan jika ada siswa yang masih tidak dapat menghafal mereka wajib menyetor hafalan sebelum tamat waktu pembelajaran pada hari tersebut.¹⁰¹

SEMARAK sangat menjaga kualitas hafalan siswa. Hal ini karena, pada setiap jum'at siswa harus menyetor hafalan yang sudah dihafal dalam satu minggu itu sebagai proses pengulangan dan mengingat kembali hafalan yang telah dihafal oleh siswa. Ini merupakan suatu proses untuk mengokohkan hafalan siswa supaya mereka menghafal tidak hanya melepaskan lembar-lembar al-Quran yang harus dihafal pada hari itu saja, malah mereka harus mengulangi hafalan yang sudah dihafal dalam waktu satu minggu itu.¹⁰² Di Malaysia, kelas ini disebut sebagai kelas mengulang.

¹⁰⁰ Nur Izzah Atirah, Siswa SEMARAK, *Wawancara* tanggal 15 Januari 2018.

¹⁰¹ *Ibid*,

¹⁰² *Op.Cit*, Mohd Shu'ah bin Halim.

5. Jadwal Harian Siswa

a. Jadwal Senin - Jumat

BAGAN 7 JADWAL SENIN – JUMAT



Sumber : Wawancara Ketua Umum¹⁰³

Diagram di atas menunjukkan jadwal harian siswa yang bermula pada jam 5.00 pagi. Jam 5.00 pagi, siswa telah bangun tidur untuk bersiap sholat subuh dan membaca Al-Mathurat. Terdapat juga siswa yang bangun lebih awal dari waktu itu. Setelah

¹⁰³ *Ibid*,

selesai membaca Al-Mathurat siswa SEMARAK melanjutkan jadwal mereka dengan siap untuk ke sekolah dan sarapan pagi. Jadwal mereka diteruskan lagi dengan menghadiri perhimpunan pagi yang diadakan setiap pagi hari sekolah yaitu hari Senin sampai Jumat. Perhimpunan pagi ini tamat pada jam 8.00 pagi pada pagi Senin. Sementara pagi Selasa sampai Jum'at tamat pada jam 7.30 pagi saja.

Jadwal belajar siswa dimulai dengan kelas menghafal Al-Quran yang berlangsung selama 2 jam untuk siswa SMP sementara untuk siswa SMA selama 1 jam 30 menit saja. Seluruh siswa SEMARAK akan melanjutkan kegiatan belajar ini sampai jam 16.00 sore tapi siswa yang umurnya 17 tahun yaitu siswa yang di tingkatan 5 jadwal belajar mereka selesai pada jam 16.30 sore. Setelah selesai, mereka langsung masuk kelas khusus untuk menyelesaikan tugas sampai jam 4.30 sore dan siap untuk sholat ashar sekaligus membaca Al-Mathurat. Kegiatan siswa dilanjutkan lagi dengan olahraga pada waktu sore sampai waktu makan sore. Setelah selesai, siswa SEMARAK siap untuk sholat maghrib diikuti dengan kegiatan menghafal dan mengulang ayat Al-Quran untuk dibaca pada guru besok pagi. Kegiatan menghafal dan mengulang ini tamat pada jam 21.00 malam. Mereka melanjutkan lagi kegiatan harian mereka dengan kegiatan terakhir sebelum tidur yaitu dengan masuk ke kelas khusus untuk menyelesaikan tugas yang diberi guru sampai jam 23.00 malam.

b. Jadwal Sabtu - Ahad

BAGAN 8
JADWAL HARIAN SISWA SABTU- AHAD



Sumber : Wawancara Pengawas SEMARAK¹⁰⁴

Berdasarkan jadwal harian siswa di atas, terdapat perbedaan kegiatan di antara hari Sabtu dan Ahad yaitu kegiatan masuk ke kelas persediaan pagi dan kegiatan gotong royong. Kelas persediaan pagi diadakan pada hari Sabtu jam 8.00 pagi sampai jam

¹⁰⁴ Izzah Atirah Bt Hudallah, Pengawas SEMARAK, *Wawancara* tanggal 15 Januari 2018.

12.00 siang sementara pada pagi minggu akan berlangsung kegiatan gotong royong seluruh siswa di asrama. Di antara perbedaan lain juga adalah kegiatan kelas persediaan malam yang diadakan pada malam minggu saja dan tidak diadakan pada malam Sabtu karena pada waktu itu akan berlangsung kegiatan usrah di antara siswa. Dari jadwal kegiatan di atas, terdapat waktu bebas dari aktivitas yaitu setelah selesai zohor pada hari Sabtu dan setelah selesai gotong royong pada pagi minggu. Hal ini karena, pada waktu itu adalah waktu orangtua bisa melawat atau membawa anak-anak mereka keluar dari kawasan sekolah dan harus dihantar kembali anak-anak mereka sebelum jam 18.00 sore pada hari itu juga.

c. Jadwal Pulang & Keluar Kawasan Sekolah

TABEL 5

JADWAL PULANG & KELUAR KAWASAN

BULAN	TARIKH KELUAR KAWASAN	TARIKH PELAJAR PULANG	CATATAN
Januari	15 Jan 2017	26 Jan – 31 Jan 2017	Cuti Tahun Baru Cina
Februari	5 Feb 2017	17 Feb – 19 Feb 2017	Balik Bulanan
Maret	5 Maret 2017	17 Maret – 26 Maret 2017	Cuti Pertengahan Penggal 1
April	9 April 2017	28 April – 1 Mei 2017	Balik Bulanan
Mei	7 Mei 2017	26 Mei – 11 Juni 2017	Cuti Pertengahan Tahun
Juni	-	23 Juni – 2 Juli 2017	Cuti Hari Raya Aidilfitri
Juli	9 Juli 2017	28 Juli – 30 Juli 2017	Balik Bulanan

Agustus	6 Agustus 2017	25 Agustus – 3 Sept 2017	Cuti Pertengahan Penggal 2
September	17 Sept 2017	29 Sept – 1 Okt 2017	Balik Bulanan
Oktober	-	13 Okt – 22 Okt 2017	Cuti Deepavali
November		24 Nov 2017	Cuti Akhir Tahun

Sumber : Rencana 2017 SEMARAK¹⁰⁵

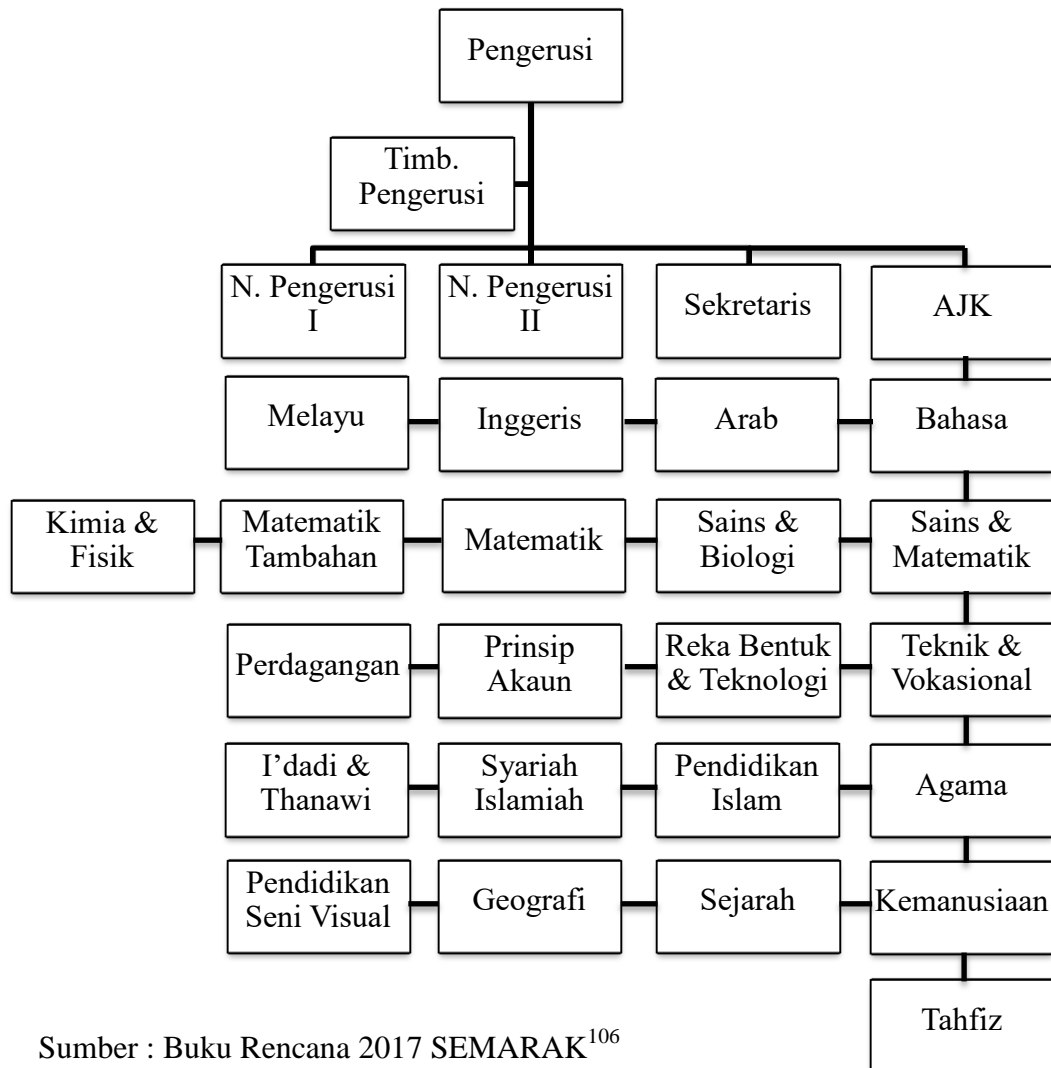
Jadwal pulang dan keluar kawasan sekolah khusus untuk seluruh siswa. Berdasarkan jadwal di atas, dapat dilihat bahwa dalam satu bulan hanya satu kali saja siswa dibenarkan pulang dan keluar kawasan (*outing*). Walaupun tidak ada cuti dalam waktu yang panjang, pihak sekolah tetap memberikan cuti pada siswa yaitu selama 3 hari. 3 hari merupakan cuti yang paling singkat untuk siswa SEMARAK. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SEMARAK lebih banyak tinggal di sekolah daripada di rumah mereka.

¹⁰⁵ *Op.Cit*, h. 21.

6. Jabatan Pengurusan Kurikulum Akademik

BAGAN 9

JABATAN PENGURUSAN KURIKULUM AKADEMIK



Sumber : Buku Rencana 2017 SEMARAK¹⁰⁶

¹⁰⁶ *Op.Cit*, Rencana 2017 SEMARAK, h. 31.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi dan Analisis Data Penelitian

Penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Daerah Kerian (SEMARAK) selama 1 bulan dari 28 Desember 2017 s/d 28 Januari 2018. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang faktor penyebab siswa mengalami stress akademik dan apa saja program strategi SEMARAK dalam mengatasi stress akademik dikalangan siswa melalui teknik wawancara dan observasi.

1. Identitas Responden

a. Wakil Ketua SEMARAK

Nama	: Meor Mohamad Hakim Bin Meor Lot
Umur	: 31 Tahun
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Jabatan	: Wakil Ketua 3 dan Guru Bidang Studi
Alamat	: Taiping, Perak.
Pendidikan Terakhir	: Ijazah Sarjana Muda Sastera UKM & Dpli UPSI
Lama Bekerja	: 5 Tahun
Pelatihan Konseling	: Psikologi Pengurusan Kelas & Cabaran Pelajar Masa Kini.

b. Guru BK SEMARAK

Nama : Noor Hidayah Bt Salleh
Umur : 33 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Jabatan : Guru BK, B.Arab & Syariah Islamiah
Alamat : Tasik Gelugor, Pulau Pinang
Pendidikan Terakhir : Ijazah Sarjana Muda B.Arab
Lama bekerja : 2 Tahun

c. Guru Bidang Studi

Nama : Rohayati Bt Abdullah Habali
Umur : 33 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Jabatan : Guru Tahfiz, Ketua Bahasa & Disiplin
Alamat : Kulim, Kedah
Pendidikan Terakhir : Diploma Pendidikan UPSI
Lama Bekerja : 4 Tahun

d. Siswa Stress Akademik (Responden 1)

Nama : FN
Umur : 15 Tahun

Tempat Lahir : Perak
Alamat : Selama, Perak
Saudara : 5
Akademik : 1A1B4D2E1F (Ujian Akhir Tahun)
Kokurikulum (10%) : 5.78%
Juz Semasa : 9
Hasil Tes Tingkat Stress : 34 Stress sedang terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari.

e. Siswa Stress Akademik (Responden 2)

Nama : NA
Umur : 16 Tahun
Tempat Lahir : Sabah
Alamat : Gerik, Perak
Saudara : 5
Akademik : 2B1C3D1F (Percubaan PT3)
Kokurikulum (10%) : 6.75%
Juz Semasa : 16
Hasil Tes Tingkat Stress : 27 Stress ringan terjadi karena adanya stressor yang dihadapi orang secara teratur dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tingkat Stress Siswa Yang Mengalami Stress Akademik di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan (SEMARAK)

Berdasarkan hasil wawancara dan ujian tingkat stress akademik yang dijalankan dengan responden FN dan NA yang dilakukan pada hari Kamis 15 Februari 2018 jam 10.00 pagi, dapat diuraikan bahwa tingkat stress siswa yang mengalami stress akademik adalah seperti berikut:

No	Pernyataan	Jawaban FN	Jawaban NA
1.	Saya rasa diri saya mudah marah dalam hal-hal yang sepele.	Kadang-Kadang	Kadang-Kadang
2.	Saya merasa sulit untuk bernafas saat saya ditanya guru di dalam kelas.	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
3.	Saya sering berpikiran negatif dalam semua aspek.	Tidak Pernah	Tidak Pernah
4.	Saya sulit saat untuk memulai sesuatu aktivitas.	Selalu	Kadang-Kadang
5.	Saya rasa berdebar-debar saat saya presentasi di dalam kelas.	Selalu	Selalu
6.	Saya lega setelah selesai menjalani ujian.	Kadang-Kadang	Selalu
7.	Saya tidak mempunyai gambaran masa depan setelah tamat sekolah.	Tidak Pernah	Kadang-Kadang
8.	Saya lebih gampang marah berbanding teman-teman.	Tidak Pernah	Kadang-Kadang
9.	Saya rasa saya telah menggunakan banyak energy untuk menyelesaikan tugas yang diberi guru.	Kadang-Kadang	Kadang-Kadang
10.	Saya rasa tertekan dengan suasana di sekolah.	Kadang-Kadang	Kadang-Kadang
11.	Saya cenderung untuk tidak sabar dalam menunggu misalnya	Kadang-Kadang	Tidak Pernah

	menunggu guru masuk ke dalam kelas.		
12.	Saya mudah berkeringat saat selesai presentasi di dalam kelas.	Selalu	Selalu
13.	Saya rasa tidak berguna pada orang lain.	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
14.	Saya rasa takut tanpa sebab yang jelas saat ditanya oleh guru atau teman di dalam kelas.	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
15.	Saya sulit untuk berhati-hati dalam melakukan sesuatu.	Tidak Pernah	Kadang-Kadang
16.	Saya tidak tenang saat saya ingin melakukan suatu yang saya rasa tidak mampu untuk lakukan.	Selalu	Kadang-Kadang
17.	Saya rasa hati saya sangat tidak tenteram dan sedih.	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
18.	Saya rasa saya sangat mudah panik.	Selalu	Kadang-Kadang
19.	Saya rasa sangat sulit untuk tenang setelah melakukan sesuatu yang telah membuat saya sedih.	Selalu	Selalu
20.	Saya menyadari bahwa saya mempunyai emosi yang tinggi.	Tidak Pernah	Kadang-Kadang
21.	Saya menyadari bahwa saya adalah orang yang cukup berharga.	Kadang-Kadang	Kadang-Kadang
22.	Saya tidak suka suasana yang bising walaupun suasana diskusi pembelajaran.	Tidak Pernah	Tidak Pernah
23.	Saya takut nilai ujian saya semakin rendah dari yang sebelumnya.	Kadang-Kadang	Selalu
24.	Saya mudah lapar saat mengikuti proses pembelajaran.	Selalu	Selalu

Nilai bagi setiap jawaban yang diberikan adalah seperti berikut:

No	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Selalu
1	0	1	2	3
2	0	1	2	3
3	0	1	2	3
4	0	1	2	3
5	3	2	1	0
6	3	2	1	0
7	0	1	2	3
8	0	1	2	3
9	3	2	1	0
10	0	1	2	3
11	0	1	2	3
12	0	1	2	3
13	3	2	1	0
14	0	1	2	3
15	0	1	2	3
16	3	2	1	0
17	0	1	2	3
18	0	1	2	3

19	3	2	1	0
20	3	2	1	0
21	3	2	1	0
22	3	2	1	0
23	3	2	1	0
24	0	1	2	3

Hasil ujian tingkat stress siswa FN dan NA adalah seperti berikut:

FN	NA
1 X 6 = 6	1 X 7 = 7
2 X 5 = 10	2 X 4 = 8
3 X 5 = 15	3 X 4 = 12
Total = 34	Total = 27

Manurut *Psychology Foundation of Australia, 2010* terdapat tiga tingkat stress setelah individu menjalani ujian tingkat stress ini yaitu tingkat stress ringan, tingkat stress sedang dan tingkat stress berat. Jika individu ini mendapat nilai dari 0 – 23 menunjukkan bahwa individu tersebut normal dan tidak mengalami stress. Jika individu mendapat nilai dari 24 – 33 menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami stress ringan, jika individu

tersebut mendapat nilai dari 34 – 52 menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami stress sedang dan jika individu tersebut mendapat nilai dari 53 – 73 menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami stress berat.

Berdasarkan data di dalam tabel yang diketahui FN memiliki skor stress akademik sebesar 34 sedangkan NA memiliki skor stress akademik sebesar 27, menurut kaidah di atas dapat dikemukakan bahwa skor 34 berada di rentang 34-52 ini artinya FN berada pada level kondisi stress sedang sementara 27 berada di rentang 24-33 di mana rentang itu termasuk level stress ringan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kondisi stress akademik yang dialami oleh FN itu mengalami stress sedang sedangkan kondisi stress akademik yang dialami oleh NA itu adalah stress ringan. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa, kedua siswa mengalami stress akademik hanya saja berada di level sedang sama ringan.

3. Faktor Penyebab Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan (SEMARAK)

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden FN, NA dan Guru BK yang dilakukan pada hari Senin 15 Januari 2018 jam 12.05 siang dan pada hari Selasa 20 Februari 2018 jam 18.30 malam, dapat diuraikan bahwa faktor penyebab siswa ini mengalami stress akademik dari aspek eksternal adalah seperti berikut:

a. *School Stress*

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
FN	<i>Ya, homework memang banyak sebab setiap subject ada homework.</i>	Ya, tugas memang banyak karena di setiap matapelajaran ada tugas.
NA	<i>Ya, homework memang banyak.</i>	Ya, tugas memang banyak.
Guru BK	<i>Jadual yang padat kerana mereka ini ada akademik, tahfiz, idadi dan thanawi dan baru ini mereka dekat dengan hari sukan jadi lepas habis waktu kelas mereka terus kene pergi bersukan.</i>	Jadwal yang padat karena mereka ini ada akademik, tahfiz, idadi, dan thanawi dan semakin dekat hari ini dengan hari olahraga jadi setelah tamat waktu belajar mereka mereka harus langsung pergi olahraga.
FN	<i>Tempoh untuk siapkan homework mencukupi.</i>	Waktu untuk menyelesaikan tugas pas.
NA	<i>Tak pendek, biasanya homework akan siap sebelum tarikh hantar.</i>	Tidak pendek, biasanya tugas akan diselesaikan sebelum tanggal perlu diserahkan.
FN	<i>Ya, memang padat takdek masa nak rehat.</i>	Ya, memang penuhi tidak ada waktu istirahat.
NA	<i>Ya, memang padat dari bangun tidur sampai tidur balik.</i>	Ya, waktu penuh dari bangun tidur sampai tidur kembali.
FN	<i>Tak, saya tak bertanggung.</i>	Tidak, saya tidak menunda pekerjaan.
NA	<i>Ya</i>	Ya.
Guru BK	<i>Mereka memang ada melengah-lengahkan kerja sedangkan pembelajaran akademik akan berlansung setiap hari.</i>	Mereka memang ada menunda-nunda pekerjaan sedangkan waktu pembelajaran akademik berlansung setiap hari.

FN	<i>Kalo tak siap kerja atau tak dapat hafal banyak mana yang ustazah mintak akan ada denda.</i>	Jika tidak menyelesaikan tugas atau tidak dapat menghafal banyak lembar seperti yang guru minta akan ada sanksi .
NA	<i>Ya, ada denda kalo tak siap kerja sekolah.</i>	Ya, ada sanksi jika tidak menyelesaikan tugas.
FN	<i>Tak, peraturan sekolah tak ketat cuma masa untuk telefon ayah semakin diperkatatkan.</i>	Tidak, undang-undang sekolah tidak ketat cuman waktu untuk kontak orangtua semakin ketat .
NA	<i>Tak ketat sangat.</i>	Tidak terlalu ketat.

b. Social Stress

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
FN	<i>Ya, pendapat saya selalu kawan tak terima tak tahu sebab apa.</i>	Ya, saran saya sering tidak diterima teman tidak tahu karena apa.
NA	<i>Takdek, saya jarang untuk bagi pendapat.</i>	Tidak ada, saya jarang untuk kasih saran.

c. Peer Stress

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
FN	<i>Tak, kawan-kawan tidak menyisihkan saya.</i>	Tidak, teman-teman tidak menyisihkan saya.
NA	<i>Ada juga kawan yang taknak berkawan dengan saya.</i>	Ada juga teman yang tidak mau berteman dengan saya .

d. Family Stress

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
FN	<i>Tak, saya tak rasa mak ayah menekan saya.</i>	Tidak, saya tidak merasakan orangtua menekan saya.
NA	<i>Ya, mak ayah selalu menekan saya supaya</i>	Ya, orangtua sering memberi tekanan pada saya supaya

	<i>dapat keputusan yang baik sebab saya anak sulong.</i>	mendapatkan nilai yang baik karena saya merupakan anak pertama.
--	--	---

e. Program Sekolah

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
FN	<i>Banyak prpgram sekolah, kadang ada juga rase risau sebab tak siap keje sekolah lagi.</i>	Program sekolah banyak, saya ada juga merasa khawatir karena tugas masih belum diselesaikan.
NA	<i>Memang banyak, kadang rase jugak macam terbeban.</i>	Ya, ada banyak ada juga merasa terbebani.

f. Bersumber dari guru

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
FN	<i>Cikgu menguasai apa yang dia ajar.</i>	Guru menguasai apa yang diajar beliau.
NA	<i>Menguasai.</i>	Menguasai.
FN	<i>Cikgu di sini memehami.</i>	Guru di sini memahami.
NA	<i>Cikgu di sini bersifat keibuan dan keayahan.</i>	Guru di sini bersifat keibuan dan bapak-bapak.

g. Menjawat jabatan

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
FN	<i>Tak, saya takdek pegang jawatan.</i>	Tidak, saya tidak ada menjawat jabatan.

NA	<i>Ya, saya ada pegang jawatan.</i>	Ya, saya ada pegang jabatan.
Guru BK	<i>Mereka ini ada pegang jawatan, jadi bila ada pegang jawatan mereka tak pandai nak bahagi masa dengan betul dan sebab tu jugaklah mereka tak boleh nak catch up pelajaran.</i>	Mereka ada yang menjawat jabatan, jadi apabila mereka menjawat jabatan mereka tidak bijak untuk manajemen waktu dengan baik dan karena itu juga mereka tidak bisa memahami matapelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden FN, NA dan Guru BK yang dilakukan pada hari Senin 15 Januari 2018 jam 12.05 siang dan pada hari Selasa 20 Februari 2018 jam 18.30 malam, dapat diuraikan bahwa faktor penyebab siswa ini mengalami stress akademik dari aspek internal (*Belief, memory*, lambat menghafal, sukar untuk memahami) adalah seperti berikut:

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
FN	<i>Ya, kadang saya rasa putus asa untuk belajar kerana saya bukan pelajar yang pandai macam kawan-kawan.</i>	Ya, ada juga merasa putus asa untuk belajar karena saya tidak pintar seperti teman-teman.
NA	<i>Ya, saya mudah untuk putus asa kalo tak dapat apa yang saya harapkan.</i>	Ya, saya gampang putus asa jika tidak dapat apa yang saya inginkan.
FN	<i>Ya, sampai sekarang saya masih tak dapat keputusan peperiksaan yang baik dari dulu lagi.</i>	Ya, sehingga saat ini saya masih tidak dapat keputusan ujian yang baik dari sebelumnya lagi.

NA	<i>Walaupun keputusan peperiksaan saya ada peningkatan, saya takut jika saya gagal macam dulu.</i>	Walaupun hasil ujian saya bertambah baik, saya khawatir jika saya gagal lagi seperti sebelumnya.
FN	<i>Ya, saya sedikit lambat untuk menghafal.</i>	Ya, saya seorang yang lambat menghafal.
NA	<i>Ya, saya lambat untuk menghafal.</i>	Ya, saya lambat menghafal.
FN	<i>Ya, kadang tu saya susah jugak untuk faham apa yang cikgu ajar.</i>	Ya, kadang-kadang saya sulit juga untuk mengerti apa yang diajar guru.
NA	<i>Ya, ada juga subject yang selalu saya tak faham.</i>	Ya, ada matapelajaran yang sering saya tidak dapat mengerti.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stress akademik pada siswa SEMARAK adalah:

Faktor *school stress*. Faktor *school stress* yang dialami siswa karena banyaknya tugas dan *homework* yang diberikan sekolah untuk setiap matapelajaran. Jika siswa tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberi guru, mereka dikenakan sanksi. Di samping itu, jadwal atau kegiatan sekolah yang sangat padat sehingga tidak ada waktu bagi siswa untuk beristirahat dan bersantai. Siswa juga ada merasa khawatir di saat tugas belum sempat diselesaikan tapi kegiatan sekolah semakin banyak.

Faktor yang **bersumber dari guru**. Faktor yang bersumber dari guru dilihat dari segi kemampuan dan kepribadian guru. Misalnya

penguasaan materi oleh guru dalam menyampaikan pada siswa kurang menarik minat siswa dan tidak membuat siswa mengerti. Contoh yang lain pula adalah siswa tidak cenderung menanyakan soal pada guru sekiranya mereka tidak mengerti malah lebih cenderung bertanya pada teman-teman. Ini mungkin karena kepribadian guru yang mengajar tidak dapat mendekatkan siswa pada dirinya.

Faktor yang **bersumber dari dalam diri siswa** yaitu *belief*. Siswa merasa putus asa untuk mengikuti belajar di SEMARAK dikarenakan kecerdasannya jauh di bawah teman-temannya dan menganggap tidak bisa menyelesaikan sekolah sehingga tamat. Selain hal tersebut, para siswa yang mengalami stress akademik tidak bisa melupakan kegagalan yang mereka alami sebelumnya seperti pernah mendapat nilai terendah dan juga tidak bisa menyetor hafalan.

Faktor *social stress*. Faktor *social stress* yang dialami siswa di SEMARAK adalah ketika orang lain tidak mau berteman dan menghargai pendapatnya sehingga para siswa jarang untuk menyampaikan pendapat.

Selain itu, melalui observasi yang telah ditanyakan dengan teman kepada dua siswa stress ini, berikut adalah hasil observasi peneliti yaitu untuk siswa FN, gugup, sensitif, gampang menangis,

rajin, rapi dan peramah. Untuk siswa NA yaitu, gugup, cemas, sensitif, gampang marah, malas, rapi dan ramah.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dari guru BK pada hari Selasa, tanggal 20 Februari 2018 jam 6.30 malam. Faktor penyebab siswa SEMARAK mengalami stress akademik adalah sebagai berikut:

1) *School stress*

*“ Jadual yang padat kerana mereka ni ada akademik, tahfiz, idadi dan thanawi dan baru ni mereka dekat dengan hari sukan jadi selepas pembelajaran akademik mereka terus kene pergi bersukan ”.*¹⁰⁷

Terjemahan: Jadwal yang padat karena mereka ini ada akademik, tahfiz, *I'dadi* dan *Thanawi* dan semakin dekat hari ini dengan hari olahraga jadi setelah selesai waktu belajar mereka harus langsung olahraga.

2) Menunda-nunda pekerjaan

*“ Mereka memang ada melengah-lengahkan kerja sedangkan pembelajaran akademik akan berlangsung setiap hari.”*¹⁰⁸

Terjemahan: Mereka memang suka menunda-nunda pekerjaan sedangkan waktu pembelajaran akademik berlangsung setiap hari.

¹⁰⁷ Noor Hidayah Salleh, Guru BK Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Kerian Perak, Wawancara tanggal 20 Februari 2018.

¹⁰⁸ *Ibid*,

3) Tidak bertanya guru

*“ Mereka ni kalau tak faham tak tanya cikgu, diam je takpun mereka tanya kawan ”.*¹⁰⁹

Terjemahan: Mereka ini jika tidak faham tidak bertanya pada guru diam saja atau bertanya pada teman.

Berikut adalah faktor penyebab lain yang diberi oleh guru BK

SEMARAK yaitu:

1) Manajemen Waktu

*“ Mereka ni sebenarnya tak pandai urus masa walaupun mereka ini buat jadual ”.*¹¹⁰

Terjemahan: Mereka ini sebenarnya tidak pandai manajemen waktu walaupun mereka ini buat jadwal.

2) Tidak fokus saat materi dibahas

*“ Kadang tu mereka ini tak tumpu perhatian masa cikgu tengah ajar dalam kelas ”.*¹¹¹

Terjemahan: Ada juga mereka ini tidak fokus perhatian waktu guru sedang mengajar dalam kuliah.

3) Menjawab jabatan

¹⁰⁹ *Ibid,*

¹¹⁰ *Ibid,*

¹¹¹ *Ibid,*

*“ Mereka ini ada pegang jawatan, jadi bila pegang jawatan mereka tak pandai nak bahagi masa dengan betul dan sebab tu jugaklah mereka tak boleh nak catch up pelajaran ”.*¹¹²

Terjemahan: Mereka ada menjabat jabatan, jadi apabila menjabat jabatan mereka tidak pandai untuk manajemen waktu dengan baik dan karena itu juga mereka tidak bisa memahami pelajaran.

4) Tidak suka akademik dan hafalan

*“ Mereka sebenarnya tak minat pun nak masuk sini, sebab mak ayah yang hantar ke sini suruh menghafal ”.*¹¹³

Terjemahan: Mereka sebenarnya tidak mau masuk di sini, dikarenakan orangtua yang menghantar di sini disuruh menghafal.

Kesimpulan rangkuman temuan penelitian di atas daripada hasil wawancara dengan siswa yang mengalami stress akademik dan Guru BK SEMARAK, faktor penyebab siswa mengalami stress akademik adalah faktor *school stress, belief, memory*, lambat menghafal, sulit untuk memahami,

¹¹² *Ibid,*

¹¹³ *Ibid,*

hukuman dari guru dan program yang diadakan sekolah mengganggu waktu untuk menyelesaikan tugas.

Sedangkan faktor penyebab 2 siswa ini mengalami stress akademik yang berat adalah lambat menghafal dan sulit untuk memahami tentang pembelajaran yang diajar guru di dalam kelas.

TABEL 15

**FAKTOR PENYEBAB SISWA SEMARAK MENGALAMI
STRESS AKADEMIK**

FN	NA
1) <i>School stress</i> 2) <i>Social stress</i> 3) <i>Belief</i> 4) <i>Memory</i> 5) Waktu di sekolah padat. 6) Lambat menghafal 7) Sukar untuk memahami. 8) Sanksi dari guru. 9) Program sekolah.	1) <i>School stress</i> 2) <i>Peer stress</i> 3) <i>Belief</i> 4) <i>Memory</i> 5) Waktu di sekolah padat 6) Lambat menghafal. 7) Sukar untuk memahami. 8) Menunda-nunda pekerjaan.

	<p>9) Sanksi dari guru.</p> <p>10) Menjawab jabatan.</p> <p>11) Program sekolah.</p>
--	--

Berdasarkan tabel di atas, terdapat perbedaan dan persamaan faktor penyebab dua siswa tersebut mengalami stress akademik. Faktor penyebab yang menjadi persamaan adalah *school stress, belief, memory*, lambat menghafal, sukar untuk memahami matapelajaran, waktu di sekolah padat, saksi dari guru dan program sekolah. Faktor penyebab yang menjadi perbedaan pula adalah *social stress, peer stress*, menunda-nunda pekerjaan dan menjawab jabatan.

4. Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Siswa di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan (SEMARAK)

a. Manajemen Diri (Komunikasi sosial, tingkah laku agresif, teknik menulis)

Berdasarkan hasil wawancara kepada dua siswa yang mengalami stress akademik yang dilakukan pada hari Selasa 7 Agustus 2018 jam 11.30 siang, dapat diuraikan bahwa antara strategi manajemen diri siswa bagi mengatasi stress akademik di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan (SEMARAK) adalah seperti berikut:

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
FN	<i>Ya, saya cuba untuk bersama kawan bile tertekan dengan cuba bersembang dengan diorang untuk lupekan ape yang saya rasa tadi.</i>	Ya, saya coba untuk bersama teman saat merasai tertekan sama coba ngobrol sama mereka untuk melupakan perasaan tadi.
NA	<i>Ya, biasanya saya duduk dengan kawan bile stress dengan banyakk bercakap atau meluahkan apa yang saya rasa.</i>	Ya, pada kebiasaan saya bareng teman apabila mulai stress dengan ngobrol yang banyak atau menceritakan perasaan saya.
FN	<i>Ya, ada kadang-kadang termarah.</i>	Ya, kadang ada termarah.
NA	<i>Ya, ada kadang-kadang termarah sebab tak leh nak kawal perasaan tertekan dengan bende yang boleh buat kita marah.</i>	Ya, ada kadang termarah karena tidak bisa mengawal perasaan tertekan sama perkara yang bisa biken kita marah.
FN	<i>Ya, saya rajin tulis apa yang saya rasa di diari sebab saya rasa bende tu leh kurangkan rasa sedih dan tertekan.</i>	Ya, saya selalu menulis tentang perasaan saya di dalam diari karena saya rasa dengan menulis bisa mengurangi rasa sedih dan tertekan.
NA	<i>Ya, tapi tak selalu.</i>	Ya, tapi jarang.

b. School

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK dan wakil ketua SEMARAK yang dilakukan pada hari Kamis 22 Februari 2018 pukul 9.30 pagi dan pada hari Sabtu 24 Februari 2018 pukul 2.30 sore, dapat diuraikan bahwa antara strategi yang telah diadakan bagi mengatasi stress akademik

pada siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan (SEMARAK) adalah seperti berikut:

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
Guru BK	<i>Setakat ini pihak sekolah telah mengubah jadual waktu belajar pelajar kembali normal dah tak macam sebelumnya.</i>	Sehingga kini pihak sekolah telah merubah jadual waktu belajar siswa sudah kembali seperti biasa udah tidak seperti sebelumnya.
W. Ketua	<i>Kerja sekolah yang banyak adalah untuk bagi mereka biasa hidup dalam tekanan dan untuk melatih mereka pandai membagi masa sekaligus pandai menyelesaikan masalah.</i>	Tugas yang banyak adalah untuk melatih mereka biasa hidup dalam tekanan dan untuk mendidik mereka bijak dalam manajemen waktu sekaligus bijak menyelesaikan masalah.
Guru BK	<i>Sekarang kerja sekolah dah dikurangkan, sebenarnya kami guru tak bagi keje sekolah banyak sangat pun tapi pelajar yang tak pandai nak bahagi masa”.</i> ¹¹⁴	Sekarang tugas sudah dikurangkan , sebenarnya kami para guru tidak memberi tugas banyak tetapi siswa yang tidak bijak dalam manajemen waktu.

c. Program Sekolah

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
Guru BK	<i>Sekolah adakan program untuk atasi stress pelajar, bukan untuk menambahkan stress pelajar tapi sekarang ni kami tengah cuba untuk kurangkan program</i>	Sekolah mengadakan program untuk kurangkan stress siswa bukan untuk menambah stress siswa tapi sekarang ini kami sedang coba untuk mengurangi program sekolah dan adakan program pada waktu yang sesuai

¹¹⁴ Ibid,

	<i>sekolah dan adakan program pada masa yang sesuai dengan pelajar.</i>	untuk siswa.
W. Ketua	<i>Program yang sekolah adakan adalah untuk mengelak pelajar dari terlibat dari perkara yang tak sehat. Program ini juga penting untuk membantu pelajar untuk mengetahui dan mengambil pengalaman dari isi-isi program yang diadakan sekaligus boleh melupakan sebentar perkara yang boleh membuatkan mereka stress”.</i>	Program yang telah diadakan sekolah adalah untuk menghindar siswa dari terjebak hal-hal yang tidak sehat. Program ini juga penting untuk menolong siswa mengetahui dan mengambil pengalaman dari isi-isi program yang diadakan sekaligus melupakan sebentar hal yang bisa membuatkan mereka menjadi stress.

d. Aspek Internal (*belief*, susah menghafal dan sulit memahami)

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
Guru BK	<i>Dengan memberi sokongan dari semasa ke semasa dengan bertanya keadaan mereka dapat membantu mereka yang mudah putus asa.</i>	Dengan memberi support dari hari ke hari serta menanyakan kondisi mereka dapat membantu mereka yang mudah putus asa.
W. Ketua	<i>Pertama, mendengarkan masalahnya. Kedua, meletakkan kepercayaannya kepada kita. Ketiga, memberi mereka banyak jalan. Keempat, Kalau tak boleh baru kita tetapkan halatuju. Dan kelima, sentiasa ambil berat untuk mereka yang</i>	Pertama, mendengari masalahnya. Dua, letakkan kepercayaannya pada kita. Tiga, mengasih mereka banyak cara. Empat, jika mereka masih tidak bisa kita yang tetapkan cara. Lima, sentiasa perhatian kepada mereka yang mudah putus asa.

	<i>mudah putus asa.</i>	
Guru BK	<i>Kami hanya boleh menasihatkan supaya jaga makan dan perbanyakkan makan makanan sunnah macam kismis, kurma supaya diterang hati dan dimudahkan penghafalan.</i>	Kami hanya bisa memberi nasehat supaya menjaga pola makan dan memperbanyakkan makanan sunnah seperti kismis, kurma supaya hati diterangkan dan dimudahkan hafalan.

e. Sanksi dari guru, bertemu secara personal

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
Guru BK	<i>Sebenarnya takdek banyak bagi denda pun, kalo denda pun bukan denda yang berat-berat dan denda ni hanya untuk beri kesedaran bukan untuk menyakiti</i>	Sebenarnya tidak ada banyak kasih hukuman, jika ada hukuman tidak hukuman yang berat dan hukuman ini hanya untuk menyadarkan bukan untuk menyakiti.
Guru BK	<i>Biasanya cikgu-cikgu akan panggil dia sorang dan ajar dia sorang supaya dapat pantau dia sama ada dia boleh faham taka pa yang diajar dan cikgu-cikgu boleh tahu juga setakat mana yang pelajar tu faham. Ia secara tak langsung dapat membantu pelajar menguasai matapelajaran yang kurang difahami dan tak faham tadi.</i>	Biasanya guru-guru akan memanggil seorang siswa dan mengajarnya supaya dapat mengetahui siswa ini paham atau tidak dengan apa yang diajarkan oleh guru-guru, serta sejauh mana siswa paham akan pelajaran yang diberikan oleh guru. Ia secara tidak langsung bisa membantu siswa menguasai mata pelajaran yang kurang dimengerti dan tidak mengerti.

f. Manajemen waktu, melalui matapelajaran.

Subjek	Jawaban Bahasa Melayu	Terjemahan Bahasa Indonesia
W. Ketua	<p><i>Sebenarnya secara tak sengaja, ada digunakan dalam penyelesaian pelajar-pelajar. Contoh mana lagi utama sama ada kerja sekolah yang kene mereka siapkan dulu atau kerja jawatan yang perlu diutamakan dan aktiviti luar mana yang perlu diselesaikan.</i></p>	<p>Sebenarnya secara tidak langsung ada digunakan dalam penyelesaian siswa. Contoh mana yang perlu diutamakan baik tugas akademik yang perlu diselesaikan terlebih dahulu atau tugas jabatan yang perlu diselesaikan dahulu dan juga aktivitas luar mana yang perlu diselesaikan dahulu.</p>
W. Ketua	<p><i>Sekarang ini pihak kementerian dan pihak sekolah telah adakan subject khusus yang sesuai untuk mereka lepaskan tekanan, contohnya pendidikan jasmani. Dari situ mereka dapat beriadah dan dapat merehatkan diri daripada belajar. Apabila mereka beriadah oksigen akan masuk ke otak dengan cepat ke dalam badan dan dapat mengurangkan tekanan. Dan ada juga pelajar yang tak minat riadah tapi mereka ada subject pendidikan seni dan pendidikan seni ini tak semestinya seni melukis saja tapi seni muzik juga. Dan sekarang ini sekolah telah mewajibkan mereka</i></p>	<p>Sekarang ini pihak kementerian dan pihak sekolah telah mengadakan matapelajaran khusus yang sesuai untuk mereka lepaskan tekanan, contohnya pendidikan jasmani. Dari situ mereka dapat bersukan dan mengistirahatkan diri daripada terus belajar. Apabila mereka bersukan oksigen akan masuk dalam otak dengan cepat masuk dalam badan dan dapat mengurangi tekanan. Dan bagi siswa yang tidak suka bersukan mereka punya matapelajaran pendidikan seni dan pendidikan seni tidak seharusnya melukis saja tapi seni muzik juga ada. Dan sekarang ini sekolah telah mewajibkan mereka bersukan dari jam 5 hingga 6 sore.</p>

	<i>riadah dari pukul 5 hingga 6 petang.</i>	
--	---	--

g. Program-program SEMARAK

Untuk membantu siswa manajemen diri dalam mengatasi stress akademik sekolah telah menformulasi beberapa program sekolah yaitu: Program keagamaan, program motivasi, program kokurikulum dan program bimbingan konseling. Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK yang dilakukan pada hari Senin 15 Januari 2018 pukul 9.30 pagi, dapat diuraikan bahwa antara program yang telah diadakan bagi mengatasi stress akademik pada siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan(SEMARAK) adalah sebagai berikut:

a. Program Keagamaan

*“Memang hampir semua program yang telah diadakan atau sedang dalam perancangan di sini berunsur keagamaan contohnya dari pihak guru kaunseling sendiri baru ni kami telah melancarkan program **terapi 6 zikir** untuk pelajar-pelajar dengan memberikan seutas tasbih dan buku kecil 555”.*¹¹⁵

Terjemahan: Memang hampir seluruh program yang diadakan atau masih dalam pembikinan di sini berbentuk keagamaan misalnya dari pihak

¹¹⁵ *Ibid,*

guru BK telah diadakan program terapi 6 zikir untuk siswa dengan memberi tasbih sama buku saku.

b. Program Motivasi

*“Motivasi banyak, kalo tahun lepas kami ada mengadakan **motivasi pengurusan diri** yang hanya berbentuk teori saja dan kalau dekat-dekat peperiksaan besar biasanya akan diadakan **motivasi berkaitan slot-slot peperiksaan**”¹¹⁶*

Terjemahan : Motivasi banyak diadakan jika tahun lalu kami telah mengadakan motivasi manajemen diri yang hanya teori saja dan jika waktu ujian hampir tiba, biasanya sering diadakan motivasi berkaitan slot-slot ujian.

c. Program Kokurikulum

*“Setakat ni memang **banyak program kokurikulum** yang ada, yang dibuat di luar sekolah contohnya ada **renang, memanah, berkuda, pingpong** dan banyak lagi permainan yang telah semarak hantar wakil untuk berlawan dan mendapat kedudukan dalam pertandingan”¹¹⁷*

¹¹⁶ *Ibid,*

¹¹⁷ *Ibid,*

Terjemahan: Sampai sekarang, memang banyak program kokurikulum telah diadakan dan diadakan di luar sekolah misalnya renang, memanah, berkuda, pingpong dan lain-lain lagi permainan yang telah semarak ikuti untuk bertanding dan mendapat kedudukan terbaik dalam acara tersebut.

d. Program Bimbingan Konseling

“ Setakat ini dari pihak guru kaunseling telah mengadakan program motivasi pengurusan diri, program mentor mentee guru penyayang, terapi jiwa 6 zikir 100 kali dalam masa satu hari.”¹¹⁸

Terjemahan: Dari guru BK telah diadakan program motivasi manajemen diri, program mentor mentee guru penyayang, terapi jiwa 6 zikir 100 kali dalam waktu 1 hari.

TABEL 16

**PROGRAM-PROGRAM YANG DILAKUKAN BAGI
MENGATASI STRESS AKADEMIK PADA SISWA
SEMARAK**

No	Program	Tujuan	Metode
----	---------	--------	--------

¹¹⁸ *Ibid,*

1	Motivasi Manajemen Diri	Untuk membantu siswa dapat mengatur waktu dengan baik dari bangun tidur hingga tidur pada waktu malam.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal pasti suatu tindakan yang perlu diutamakan. 2. Mengenal pasti suatu tindakan yang tidak perlu dilakukan. 3. Memastikan setiap waktu tiada yang sia-sia.
2	Mentor Mentee Guru Penyayang	Merapatkan ukhuwah antara guru dan siswa supaya mudah menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membagikan 5 siswa dan dua guru dalam satu kelompok. 2. Memanggil dua guru tersebut dengan panggilan ibu ayah. 3. Meminta siswa menceritakan masalah dalam kelompok dan akan didiskusikan bareng.
3	Terapi Jiwa 6 zikir	Untuk memastikan siswa sentiasa dalam keadaan aman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi satu buku nota kecil pada setiap siswa.

		apabila mereka dikehendaki berzikir sebanyak 6 macam zikir dan 1 macam zikir sebanyak 100 kali.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Meminta siswa menanda (/) jika selesai berzikir 600 kali dalam waktu satu hari. 3. Buku kecil akan disimak setiap kali apel dijalankan.
4	Pemberian Tasbih	Tasbih diberikan pada semua siswa adalah untuk membantu siswa mendekati diri pada Allah supaya dipermudah segala urusan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi tasbih pada setiap siswa. 2. Memastikan siswa membawa tasbih ke mana-mana. 3. Tasbih merupakan barang amanah yang tidak bisa hilang.
5	Kiat-kiat Menghadapi Ujian	Untuk mendedahkan pada siswa tentang teknik-teknik menjawab soal ujian dan soal-soal yang sering ditanya dalam ujian tersebut.	<ol style="list-style-type: none"> 5. Mengumpul semua siswa yang terlibat dalam ujian besar. 6. Mengajarkan teknik-teknik menjawab soal ujian. 7. Membuat latihan bersama siswa untuk memastikan

			siswa sudah mengerti.
6	Kokurikulum & RBT	Untuk melahirkan siswa yang badan cergas otak cerdas sekalian dapat mengembangkan bakat yang tersimpan dalam diri siswa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membawa siswa ke tempat olahraga. 2. Mengajar cara untuk olahraga dan menanam pohon.

Kesimpulan rangkuman temuan penelitian di atas daripada hasil wawancara dengan Guru BK SEMARAK, program-program yang dilakukan untuk mengatasi siswa yang mengalami stress akademik adalah motivasi manajemen waktu, program mentor mentee, zikir terapi jiwa 6 macam zikir, kiat-kiat untuk menghadapi ujian dan kokurikulum.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil deskripsi dan analisis data mengenai strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa adalah sebagai berikut:

1. Tingkat stress akademik yang dialami siswa stress akademik di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan

Antara tingkat stress akademik yang dialami siswa stress akademik adalah stress ringan dan sedang. Hal ini sejalan dengan psychology foundation of Australia 2010 yang mengatakan bahwa stressor yang mengalami stress ringan hanya mengalami stress akademik dalam waktu beberapa menit atau jam sedangkan stressor yang mengalami stress sedang akan mengalami stress akademik yang lebih lama yaitu dalam waktu beberapa jam sampai beberapa hari lamanya.

2. Faktor penyebab siswa mengalami stress akademik pada siswa di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan.

Faktor penyebab siswa mengalami stress akademik di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan adalah *school stress*, *belief*, *memory*, lambat menghafal, sulit untuk memahami, saksi dari guru dan program-program yang diadakan sekolah mengganggu waktu siswa untuk menyelesaikan tugas.

Hal ini sejalan dengan pendapat Feeldman yang menyatakan bahwa faktor penyebab siswa mengalami stress akademik adalah *school stress*, *family stress*, *peer stress* dan *social stress*. Nurdini juga menyatakan bahwa faktor penyebab siswa mengalami stress akademik adalah *belief*, *memory*, *language*, *time*, *decision* dan *attitude*.

3. Strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan.

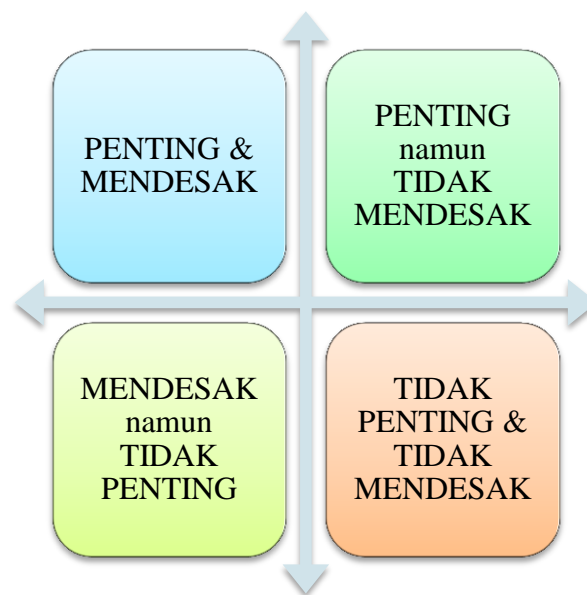
Strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan adalah dengan komunikasi sosial, tingkah laku agresif, teknik menulis, mempersingkat jadwal belajar, mengurangi tugas, memberikan support, mengurangi program, menjaga pola makan yang dapat mempengaruhi hapalan, kedisiplinan untuk tetap mentaati aturan, program remedial bagi siswa yang kesulitan belajar, pendekatan agama, mendidik agar bisa memanej waktu dengan baik, menampung masalah siswa, dan kegiatan ekstrakurikuler untuk relaksasi. Antara program yang dilakukan untuk

Hal ini sejalan dengan teknik manajemen waktu yang dinyatakan dalam buku *Stress Untuk Sukses* karya Amin Idris yaitu dengan membagikan aktivitas pada empat bagian yang dikenal sebagai kuadren waktu. Empat bagian itu adalah satu bagian aktivitas penting dan mendesak, dua bagian aktivitas penting dan tidak mendesak, tiga bagian aktivitas tidak penting namun mendesak dan empat bagian aktivitas tidak penting dan tidak mendesak.

Antara program yang dilakukan untuk mengatasi stress akademik adalah motivasi manajemen waktu, program mentor mentee, zikir terapi jiwa, kiat-kiat atau trik menghadapi ujian dan kokurikulum.

Hal ini sejalan dengan pendapat Jones dan Barlett yang menyatakan bahwa manajemen waktu sebagai kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan dan melaksanakan tanggung jawab individu demi kepuasan individu tersebut. Imam Al-Ghazali pula ada menyatakan dalam psikologi kognitif *ad-din* bahwa jika manusia dikuasai oleh sifat-sifat ketuhanan, maka hatinya bisa merasakan ketenangan. Untuk merasakan ketenangan itu bisa diambil melalui ilmu atau hikmah yaitu pengetahuan tentang hakikat sesuatu. James O. Whittaker pula ada menyatakan tentang belajar yaitu proses di mana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui pengalaman dan latihan.

BAGAN 10
BAGIAN WAKTU



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mendeskripsikan dan melakukan analisis terhadap data yang diperoleh tentang strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa di Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan, Perak Malaysia, maka uraian dalam bab ini merupakan kesimpulan dari keseluruhan bahasan dari bab-bab sebelumnya dan sekaligus jawaban atas pokok masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat stress akademik yang dialami siswa stress akademik adalah stress ringan dan sedang.
2. Faktor penyebab siswa SEMARAK mengalami stress akademik adalah *school stress, belief, memory*, lambat menghafal, sulit untuk memahami, hukuman dari guru dan program-program yang diadakan sekolah mengganggu waktu siswa untuk menyelesaikan tugas.
3. Strategi manajemen diri dalam mengatasi stress akademik pada siswa di SEMARAK adalah dengan komunikasi sosial, tingkah laku agresif, teknik menulis, mempersingkat jadwal belajar, mengurangi tugas, memberikan support, mengurangi program, menjaga pola makan yang dapat mempengaruhi

hapalan, kedisiplinan untuk tetap mentaati aturan, program remedial bagi siswa yang kesulitan belajar, pendekatan agama, mendidik agar bisa memanej waktu dengan baik, menampung masalah siswa, dan kegiatan ekstrakurikuler untuk relaksasi. Program-program yang dilakukan SEMARAK untuk mengatasi stress akademik adalah motivasi manajemen waktu, program mentor mentee, zikir terapi jiwa, kiat-kiat atau trik menghadapi ujian dan kokurikulum.

B. Saran

Ada beberapa saran yang disampaikan terkait dengan penelitian ini yaitu:

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan para guru di SEMARAK lebih banyak mendalami ilmu-ilmu berkaitan mengenai konseling untuk membantu dalam menyelesaikan semua masalah siswa khususnya masalah yang berhubungan dengan stress akademik.
2. Dengan adanya penelitian ini siswa harus mempersiapkan diri secara fisik, mental dan spiritual agar dapat menyesuaikan diri dengan pola pengajaran dan tata tertib yang diterapkan di SEMARAK.
3. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti lain yang akan meneliti tentang SEMARAK dan disarankan supaya peneliti tersebut lebih aktif dalam meneroka masalah-masalah yang dialami siswa dan guru-guru di SEMARAK disertai dengan penyelesaian-penyelesaian bagi masalah yang dihadapi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Bin Hussein Bin Ali Bin Mus Baihaqi Abu Bakar, *Munaqibussahafei*, (Mesir: Darul Turath, 2009).

Amin Idris, *Stress Untuk Sukses*, (Selangor: Akademi Magenet Sukses, 2016).

Anik Supriyati, *Upaya Meningkatkan Self-Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013).

Badruzaman Baharom, *Persekitaran Keluarga Dan Kesannya Terhadap Tingkah Laku Devian Remaja Di Pontian Johor*, (Johor: Universiti Teknologi Malaysia, 2006).
QNTKQZ

Dokumen Peraturan Penuh SEMARAK.

Hartono, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta, Prenamedia Group, 2012).

I Made Afryan Susane L, *Hubungan Tingkat Stress Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, (Lampung: Universitas Lampung, 2017).

Indrayanto, *Metodologi Penelitian Suatu Pengantar Teori dan Praktik*, (Palembang: NoerFikri, 2017).

Ismiati, *Problematika dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*, (Aceh: UIN Ar-Raniry, 2005).

Ivan Hoe, *Tips Pengurusan Stress*, (Selangor: Universe Colour Printing, 2017).

Klaudia Rhintan Santya, *Studi Deskriptif Manajemen Waktu Mahasiswa Universitas Samata Dharma Yogyakarta*, (Yogyakarta: Universitas Samata Dharma Yogyakarta, 2016).

Kristian Hadiwijaya, *Efikasi Diri Sebagai Moderator Dalam Hubungan Antara Harapan, Akademik, Prokrastinasi, dan Stress Akademik*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2015).

Morissan, *Manajemen Public Relations*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010).

Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta, PT Rajagrafindo, 2013).

Pankaj Mandale, *Impact of Stress Management on Learning in a Classroom Setting*, (Kentucky: Western University, 2010).

Samsul Nizar, *Sejarah Pendidikan Islam Menelusuri Jejak Sejarah Pendidikan Era Rasulullah Sampai Indonesia*, (Jakarta: Prenada Media, 2008).

Sapora Sipon, *Stress Punca, Teori dan Pengurusan Efektif*, (Negeri Sembilan: Penerbit USIM, 2013).

Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan, *Takwim 2017*, (Semanggol: SEMARAK, 2017).

Siti Zubaedah, *Penerapan Strategi Self-Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

Syaiful Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta, PT Rineka Cipta, 2015).

Syamsu Yusof, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2015).

Veronica Kurnia Nesti Noviari, *Identifikasi Faktor Penyebab Stress Akademik Pada Siswa RSBI Kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2013).

SUMBER DARI INTERNET

Ivanovich Agusta, *Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif*, diakses dari internet, pada tanggal 19 April 2017 14.51WIB.

Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, *Senarai Institut Tahfiz Di Seluruh Malaysia*, <http://www.darulquran.gov.my/index.com> diakses tanggal 17 April 17, 16.00 WIB.

Khairul Bariyyah, “*Stress Akademik*”, diakses dari <http://www.konselingindonesia.com/read/379/stress-akademik.html> pada tanggal 23 Mey 2017, 14.58 WIB.

Maahad Tahfiz Al-Quran Al-Asriah, *Pengenalan*, <https://mtaqsriah.wordpress.com/pengenalan-mataqa/> diakses tanggal 18 April 17, 11.13 WIB.

Portal Rasmi KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA, *Bilangan Sekolah Mengikut Kumpulan dan Negeri*, <http://www.moe.gov.my/index.php/my/statistik-kpm/bilangan-sekolah-mengikut-kumpulan-dan-negeri.com> diakses tanggal 17 April 17, 10.18 WIB.

Rindang Gunawati, *Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa, dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran diponegoro*, diakses dari <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/659/533.com> , pada tanggal 17 April 2017, 16.39 WIB.

Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Daerah Kerian, <https://www.facebook.com/Sekolah-Menengah-Tahfiz-Darul-Ridzuan-Daerah-Kerian-com>, diakses tanggal 17 April 17, 22.22 WIB.

Yayasan Pendidikan Maahad Tahfiz Al-Quran Wal Qiraat Addin Perak, *Syarat Kemasukan Ke Mtq Addin*, <http://maahadtahfizaddin.edu.my/syarat-kemasukan-ke-mtq-addin/> diakses tanggal 17 April 17, 21.46 WIB.

Noranizah Yusuf, *Pendidikan Menurut Al-Quran dan Al-Sunnah Serta Peranannya Dalam Memperkasakan Tamadun Ummah*, <http://ejournals.ukm.my/jhadhari/article/view/12290>, diakses tanggal 16 May 2017 jam 14.25 WIB.

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Konsultasi
2. Surat SK Pembimbing
3. Surat Izin Penelitian
4. Pedoman Wawancara
5. Pencapaian Akademik Siswa SEMARAK dan Foto.
6. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR PEMBAIKAN SKRIPSI

Nama : Nur Athirah Binti Ahmad
NIM : 13529004
Fakultas/ Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi : Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik
Pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan, Perak
Malaysia.

NO	DAFTAR PEMBAIKAN
1.	Abstrak
2.	Penambahan rumusan masalah.
3.	Penambahan metode pengumpul data.
4.	Penambahan hasil penelitian dan pembahasan.
5.	Kesimpulan.

Palembang, 8 Agustus 2018



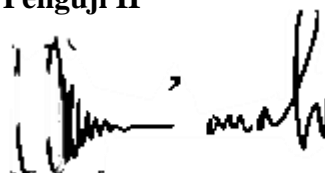
Nur Athirah Binti Ahmad
NIM. 13529004

Penguji I



Nurseri Hasnah Nasution, M. Ag
NIP. 197804142002122004

Penguji II



Mullah Rasmanah, M.Si
NIP. 19720507200501200

Lampiran : 1 (satu) berkas
Prihal : Penjilidan Skripsi

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Bersamaan dengan surat keterangan ini, kami beritahukan bahwa setelah mengadakan pemeriksaan serta perbaikan seperlunya sesuai dengan kebutuhan, maka kami berpendapat bahwa skripsi:

Nama : Nur Athirah Binti Ahmad

NIM : 13529004

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan Perak, Malaysia.

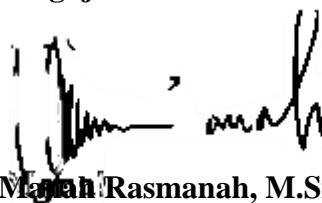
Telah dipersetujui untuk dilakukan penjilidan berdasarkan atas ketentuan yang berlaku. Demikianlah surat keterangan ini dibuat, atas perhatiannya terima kasih.
Wassalamua'laikum Wr Wb.

Penguji I



Nurseri Hasnah Nasution, M. Ag

Penguji II



Muzah Rasmanah, M.Si

NIP. 197804142002122004

NIP. 197205072005012004

PEDOMAN WAWANCARA

SKRIPSI

**STRATEGI MANAJEMEN DIRI DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH TAHFIZ DARUL RIDZUAN PERAK
MALAYSIA.**

Oleh: Nur Athirah Binti Ahmad

SUBJEK A : SISWA STRESS AKADEMIK

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

A. Faktor penyebab pelajar SEMARAK mengalami stress akademik

NO	ASPEK YANG DITANYAKAN	JAWABAN
1.	Adakah guru sering memberi tugas yang banyak di dalam kelas? Banyak yang bagaimana bagi kamu itu dah dikira banyak? Contohnya helaian <i>homework</i> yang sangat banyak.	
2.	Adakah guru juga sering memberi waktu yang singkat untuk menyiapkan <i>homework</i> ? Contohnya, guru memberi homework yang banyak akan tetapi perlu disiapkan dan dihantar esok pagi atau sebelum tamat waktu pnp.	
3.	Adakah kamu berasa terbeban dengan <i>homework</i> yang telah diberikan cikgu? Mengapa? Mungkin kesuntukan	

	waktu.	
4.	Pada waktu bilakah kamu sering menyiapkan <i>homework</i> , menghafal Al-Quran, mengulang hafalan dan mengulangkaji pelajaran?	
5.	Ceritakan sedikit rutin harian dari bangun tidur dan sehingga tidur. (Waktu persekolahan dan waktu cuti hujung minggu sabtu ahad)	
6.	Adakah kamu mempunyai jadual belajar? Ceritakan sedikit bagaimana kamu menyusun jadual belajar tersebut.	
7.	Apakah program yang telah diadakan oleh pihak sekolah telah menarik minat kamu? Bilakah kebiasaannya pihak sekolah mengadakan program?	
8.	Adakah ada matapelajaran yang kamu tidak minat dan sukar untuk difahami? Sebutkan.	
9.	Adakah kamu bertanya pada cikgu sekiranya kamu tidak dapat memahami matapelajaran tersebut dengan baik?	
10.	Adakah kamu suka bertanggung dalam menyiapkan <i>homework</i> ?	
11.	Adakah pihak sekolah sering mengadakan program? Adakah program boleh menyebabkan kamu berasa terbeban? Adakah program boleh menyebabkan kamu berasa tenang dan <i>release tension</i> ? Jelaskan. Mungkin kamu berasa bahwa waktu di sekolah ini sangat padat.	

PEDOMAN WAWANCARA
SKRIPSI
STRATEGI MANAJEMEN DIRI DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH TAHFIZ DARUL RIDZUAN PERAK
MALAYSIA.

Oleh: Nur Athirah Binti Ahmad

SUBJEK B : GURU BIDANG TAHFIZ

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

A. Faktor penyebab pelajar SEMARAK mengalami stress akademik.

NO	ASPEK YANG DITANYAKAN	JAWABAN
1.	Berapa banyak ms yang perlu dihafal oleh para pelajar dalam waktu pnp untuk matapelajaran ini? Adakah berbeza dari tingkatan satu hingga lima?	
2.	Adakah ada denda yang akan dikenakan kepada mereka yang tidak dapat menghafal mengikut waktu yang ditetapkan? Kalau ada, apa dia?	
3.	Apakah saranan yang diberikan kepada mereka yang tidak dapat menghafal pada waktu yang ditetapkan?	
4.	Bagaimanakah untuk mamastikan bahawa para pelajar mengulang hafalan mereka daripada terus lupa? Adakah ada hari khusus untuk mereka mengulang hafalan mereka? Berapa ms?	
5.	Adakah setiap pelajar mesti menghantar hafalan baru	

	pada setiap hari?	
6.	Pada waktu cuti sekolah, adakah ada homework hafazan yang diberikan kepada mereka? Mungkin cuti hujung minggu, mereka mesti dapatkan lebih hafazan berbanding selalu? Kalau cuti sekolah yang panjang, bagaimana untuk memastikan mereka menghafal dan mengulang? Mungkin hafalan mereka akan disemak oleh waris? Berapa banyak ms?	

UJIAN TINGKAT STRESS AKADEMIK

Nama Pelajar :

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang	Sering	Selalu
1	Saya rasa diri saya mudah marah dalam hal-hal yang sepele.	0	1	2	3
2	Saya merasa sulit untuk bernafas saat saya ditanya guru di dalam kelas.	0	1	2	3
3	Saya sering berpikiran negatif dari semua aspek.	0	1	2	3
4	Saya sulit saat untuk memulai suatu akrtivitas.	0	1	2	3
5	Saya rasa berdebar-debar saat saya presentasi di dalam kelas.	3	2	1	0
6	Saya lega setelah selesai menjalani ujian.	3	2	1	0
7	Saya tidak mempunyai gambaran masa depan setelah tamat sekolah.	0	1	2	3
8	Saya lebih gampang marah berbanding	0	1	2	3

	teman-teman.				
9	Saya rasa saya telah menggunakan banyak energy untuk menyelesaikan tugas yang diberi guru.	3	2	1	0
10	Saya rasa tertekan dengan suasana di sekolah.	0	1	2	3
11	Saya cenderung untuk tidak sabar dalam menunggu misalnya menunggu guru masuk ke dalam kelas.	0	1	2	3
12	Saya mudah berkeringat saat selesai presentasi di dalam kelas.	0	1	2	3
13	Saya rasa saya tidak berguna pada orang lain.	3	2	1	0
14	Saya rasa takut tanpa sebab yang jelas saat ditanya oleh guru atau teman di dalam kelas.	0	1	2	3
15	Saya sulit untuk berhati-hati dalam melakukan sesuatu.	0	1	2	3
16	Saya tidak tenang saat saya ingin melakukan suatu yang saya rasa tidak mampu untuk lakukan.	3	2	1	0
17	Saya rasa hati saya sangat tidak tenteram dan sedih.	0	1	2	3
18	Saya rasa saya sangat mudah panik.	0	1	2	3
19	Saya rasa sangat sulit untuk tenang setelah melakukan sesuatu yang telah	3	2	1	0

	membuatkan saya sedih.				
20	Saya menyadari bahwa saya mempunyai emosi yang tinggi.	3	2	1	0
21	Saya menyadari bahwa saya adalah orang yang cukup berharga.	3	2	1	0
22	Saya tidak suka suasana yang bising walaupun suasana diskusi pembelajaran.	3	2	1	0
23	Saya takut nilai ujian saya semakin rendah dari yang sebelumnya.	3	2	1	0
24	Saya mudah lapar saat mengikuti proses pembelajaran.	0	1	2	3

PEDOMAN WAWANCARA
SKRIPSI
STRATEGI MANAJEMEN DIRI DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH TAHFIZ DARUL RIDZUAN PERAK
MALAYSIA.

Oleh: Nur Athirah Binti Ahmad

SUBJEK C : GURU BIMBINGAN KONSELING

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

A. Faktor penyebab pelajar SEMARAK mengalami stress akademik

NO	ASPEK YANG DITANYAKAN	JAWABAN
1.	Apakah punca mereka mengalami stress akademik?	

B. Program yang diadakan di SEMARAK bagi mengatasi stress akademik

NO	ASPEK YANG DITANYAKAN	JAWABAN
1.	Apa saja program yang telah diadakan di SEMARAK bagi mengatasi stress akademik pada pelajar?	
2.	Adakah ada program khusus tentang pengurusan diri untuk para pelajar SEMARAK? Pengurusan masa untuk belajar dan sebagainya.	
3.	Adakah semua program yang diadakan berbentuk teori dan praktikal?	
4.	Adakah ada program yang diadakan mengfokuskan cara	

	menguruskan stress akademik? Contohnya, adanya motivasi tentang pengurusan stress akademik.	
5.	Adakah ada program berbentuk keagamaan?	
6.	Adakah ada program dari aktiviti kokorikulum?	
7.	Kekerapan mengadakan program.	

C. Strategi pengurusan diri dalam mengatasi stress akademik pada pelajar SEMARAK

NO	ASPEK YANG DITANYAKAN	JAWABAN
1.	Selain program, apakah cara lain untuk mengatasi stress akademik pada para pelajar? Mungkin mengurangkan homework, memanjangkan masa untuk menyiapkan homework.	
2.	Apakah tanda-tanda seorang pelajar itu mengalami stress akademik? Contohnya, murung dan sering memberontak untuk membuat masalah.	
3.	Antara hafazan Al-Quran dengan belajar akademik yang manakah lebih membuat para pelajar mengalami stress? Adakah ada peratus?	
4.	Apakah nasehat dan saranan yang diberi oleh cikgu kaunseling apabila ada pelajar yang datang berjumpa untuk menyelesaikan masalah? Atau adakah cikgu kaunseling sering memanggil para pelajar yang stress dan bermasalah untuk menyelesaikan masalah? Bagaimana cikgu kaunseling menangani masalah ini?	
5.	Apakah usaha SEMARAK untuk memastikan pelajar bijak mengatur waktu untuk mendapatkan kejayaan?	
6.	Apakah langkah yang diterapkan pada pelajar agar mereka bijak menghindar daripada membiarkan emosi mereka terganggu?	

PEDOMAN WAWANCARA
SKRIPSI
STRATEGI MANAJEMEN DIRI DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH TAHFIZ DARUL RIDZUAN PERAK
MALAYSIA.

Oleh: Nur Athirah Binti Ahmad

SUBJEK C : WAKIL KETUA

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

A. Faktor penyebab pelajar SEMARAK mengalami stress akademik

NO	ASPEK YANG DITANYAKAN	JAWABAN
1.	Apakah punca pelajar mengalami stress akademik?	

B. Strategi pengurusan diri dalam mengatasi stress akademik pada pelajar SEMARAK

NO	ASPEK YANG DITANYAKAN	JAWABAN
1.	Selain program, apakah cara lain untuk mengatasi stress akademik pada para pelajar? Mungkin mengurangkan homework, memanjangkan masa untuk menyiapkan homework.	
2.	Apakah tanda-tanda seorang pelajar itu mengalami stress akademik? Contohnya, murung dan sering memberontak untuk membuat masalah.	
3.	Antara hafazan Al-Quran dengan belajar akademik yang	

	manakah lebih membuat para pelajar mengalami stress? Adakah ada peratus?	
4.	Apakah nasehat dan saranan yang diberi oleh cikgu kaunseling apabila ada pelajar yang datang berjumpa untuk menyelesaikan masalah? Atau adakah cikgu kaunseling sering memanggil para pelajar yang stress dan bermasalah untuk menyelesaikan masalah? Bagaimana cikgu kaunseling menangani masalah ini?	
5.	Apakah usaha SEMARAK untuk memastikan pelajar bijak mengatur waktu untuk mendapatkan kejayaan?	
6.	Apakah langkah yang diterapkan pada pelajar agar mereka bijak menghindar daripada membiarkan emosi mereka terganggu?	



Guru-guru Sekolah Menengah Tahfiz Darul Ridzuan



Program Simulasi Haji



Merentas Desa



Siswa melukis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : **Nur Athirah Bt Ahmad**

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Tempat & Tanggal Lahir : Perak, 28 Juni 1995

Kewarganegaraan : Malaysia

Alamat : Jalan Klinik Bagan Tiang, Tanjong Piandang Perak.

No Telp/HP : +60134241409



PENDIDIKAN

1. Sekolah Rendah Agama Tarbiyyah Islamiyyah, Tanjong Rambutan Perak
2. Madrasah Idrisiah, Kuala Kangsar Perak
3. Sekolah Raja Perempuan Taayah, Ipoh Perak
4. SABK Maahad Al-Ummah, Chemor Perak
5. Maahad Tahfiz Quran Addin II, Parit Perak
6. Kolej Universiti Islam Zulkifli Muhammad, Kuala Lumpur
7. **Tercatat Sebagai Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Penyelesaian Tugas Akhir**

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Saya yang bersangkutan



Nur Athirah Bt Ahmad
13529004