

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Belajar

2.1.1 Definisi Stres Belajar

Stres di dalam istilah bahasa asing dikenal dengan stres, diartikan oleh seorang psikolog perkembangan John Santrock sebagai respon individu terhadap situasi dan peristiwa yang dianggap mengancam. Ahli lain, Magill juga menyatakan bahwa stres merupakan reaksi adaptif individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Situasi mengancam ini menjadi situasi yang sulit diatasi oleh individu yang bersangkutan. Seringkali membutuhkan waktu lama dan bahkan tidak jarang gagal mengatasinya, sehingga pada tahap berikutnya ia mengalami kesulitan dalam bekerja ataupun melakukan aktivitas keseharian lainnya. Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan (Yuwono, 2010).

Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Setiap manusia di dalam kehidupan sehari-harinya tentu pernah mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian kenyataan yang dihadapi dengan harapan sebelumnya. Kondisi ini dapat mengarahkan dia ke situasi yang tidak nyaman, yang membuat

dirinya sedih, cemas, ragu-ragu, atau bingung. Kondisi ini adalah salah satu ciri adanya gangguan psikis, yang mana di bidang psikologi di antaranya dikenal sebagai kondisi stres (Yuwono, 2010).

Stres yang terjadi akan menimbulkan berbagai komplikasi gangguan, baik fisik, sosial maupun psikologis. Louis Kaplan menyebutkan bahwa stres dapat menyebabkan gangguan dalam proses berpikir, konsentrasi yang berkurang, dan dalam pengambilan keputusan terhambat. Selain itu, disebutkan oleh Cardwell bahwa akibat stres berupa efek subyektif (kelelahan, harga diri menurun), efek perilaku (nafsu makan berkurang, tidak tenang), efek fisiologis (tensi darah naik, sulit bernafas), efek kognitif (sulit konsentrasi). (Yuwono, 2010).

Menurut G. Stanley stres adalah respons individu terhadap *stressor*, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan coping mereka. Seperti contoh seseorang yang cenderung mengalami stress dapat berakibat pada kecelakaan mobil, nilai ntes yang rendah, kehilangan dompet, konflik dengan dengan seorang kawan. Semua ini dapat menjadi stressor dalam kehidupan kita. Beberapa stressor yang dapat bersifat akut seperti dengan perkataan orang lain, beberapa stressor dapat berupa peristiwa atau stimuli yang dapat terjadi secara tiba-tiba seperti terluka oleh kaca yang jatuh. Terdapat juga stressor yang bersifat kronis, atau berjangkawaktu yang lama, seperti kekurangan gizi atau terkena HIV-positif, ini merupakan *stressor* fisik. Di samping itu terdapat pula *stressor* emosional dan psikososial. Seperti kematian seseorang yang dicintai atau terkena diskriminasi (Santrock, 2007).

Penelitian modern tentang stres dimulai pada tahun 1956 saat seorang dokter Kanada yang bernama Hans Selye (1907-1982) mempublikasikan *The Stress of Life*. Selye adalah ilmuwan pertama yang menjelaskan cara stressor eksternal "menyusup" dan membuat kita sakit. Stressor lingkungan seperti panas, dingin,

kebisingan, rasa sakit, dan bahaya. Menurutnya hal tersebut dapat mengganggu keseimbangan tubuh (Wade & Tavis, 2007).

Menurut Feldman stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespons peristiwa pada level psikologis, emosional dan perilaku. Hal ini yang membuat seseorang cenderung mengalami perubahan pada dirinya sehingga membuat orang yang terdekatnya mengalami keanehan sehingga banyak di pertanyaan orang sekitarnya (Fausiah & Widury, 2014).

Stres dapat mempengaruhi kesehatan secara langsung, tetapi stres juga berkontribusi pada penyakit tidak langsung dengan mendisrupsi perilaku kesehatan (Cohen & William, 1991).

Health behavior (perilaku kesehatan) adalah tindakan yang mendukung kesehatan yang baik. Hal ini termasuk kebiasaan sehat seperti diet seimbang, tidur teratur, dan olahraga, maupun menghindari aktivitas yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan penggunaan obat. Kebiasaan kesehatan yang buruk, bukan stres itu sendiri, dapat bertanggung jawab atas banyak hubungan antara stres dan penyakit (Bogg & Robert, 2004).

Stres adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Misalnya, saya akan ke Jakarta besok, tetapi muncul bayangan situasi di Jakarta yang tidak menyenangkan, sehingga muncul rasa mual, padahal belum terjadi (Wiramihardja, 2005).

Berdasarkan uraian mengenai pengertian stres dapat disimpulkan bahwa suatu kondisi adanya tekanan yang terjadi pada seseorang sehingga menyebabkan gangguan psikis akibatnya berpengaruh pada emosional, sakit kepala, yang membuat diri seseorang mengalami tertekan pada masalah yang dihadapi.

2.1.2 Aspek Stres Belajar

Selye menggambarkan respons tubuh terhadap segala jenis stressor eksternal sebagai sindrom adaptasi umum (general adaptation syndrome), serangkaian reaksi psikologis yang terjadi dalam tiga tahapan:

1. Fase alarm, ini adalah fase saat tubuh menggerakkan system saraf simpatetik untuk menghadapi ancaman langsung. Ancaman dapat berbentuk apa pun, mulai dari mengerjakan tes yang materinya belum anda pelajari hingga melarikan diri dari seekor anjing yang beringas.
2. Fase penolakan, saat tubuh berusaha menolak atau mengatasi stresor, yang tidak dapat dihindari, selama fase ini respons fisiologis yang terjadi pada fase alarm terus berlangsung, namun respons-respons tersebut membuat tubuh menjadi lebih rentan terhadap *stressor-stresor* lain. Misalnya saat tubuh disiapkan untuk melawan flu.
3. Fase kelelahan, saat stres berkelanjutan menguras energi tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap masalah fisik dan akhirnya akan memunculkan penyakit. Reaksi yang sama, yang memupukan tubuh merespons tantangan secara efektif pada fase alarm akan merugikan apabila berlangsung secara terus menerus (Wade & Tavris, 2007).

2.1.3 Faktor-Faktor Stres Belajar

Menurut Musradinur seseorang bisa terkena stres berasal dari berbagai sumber, yaitu:

a. Lingkungan

- 1) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang

dapat membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.

2) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.

3) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gptek.

b. Diri sendiri, terdiri dari

1) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai

2) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

c. Pikiran

1) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.

2) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan (Musradinur, 2016).

2.1.4 Gejala-gejala Stres Belajar

Menurut Dewi Pudiastuti gejala stres yaitu.

1. Gejala fisik dapat berubah jantung berdebar, nafas cepat dan memburu/terengah-engah, mulut kering, lutut gemetar, suara serak, nyeri kepala seperti berkeringat banyak, merasa gerah, panas dan otot tegang.
2. Keadaan stres dapat membuat orang-orang mengalami cemas, lelah, gelisa, sedih, depresi, curiga, marah dan salah paham (Dewi Pudiastuti, 2015).

Sedangkan menurut Seri Bodytalk gejala stres adalah:

- a. Fisik yaitu sakit kepala, gigi gemerentak, tenggorokan tegang dan kering, rahang mengejang, nyeri dada, sesak nafas, tekanan darah tinggi, jantung berdebar-debar, keringatan, cepat lelah, sering sakit dan insomnia.
- b. Psikologis yaitu cemas, mudah jengkel, banyak yang di pikirkan, merasa tidak berguna, merasa buta orientasi, sedih, pemarah, dan hipersensitif.
- c. Sikap yaitu makan terus/tidak nafsu makan, tidak sabar, suka berdebat, menarik diri, mengindari/mengabaikan, hasil karya buruk, tidak semangat dan hubungan dengan keluarga dan teman berubah.

2.1.5 Stres dalam Perspektif Islam

Dalam alqur'an, Allah telah menjelaskan kepada manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah hidup. Stres merupakan gejala penyakit yang adadalam diri manusia yang disebabkan oleh tuntutan dan hambatan dalam kehidupan. Islam memberikan banyak cara untuk mengatasi konflik psikologis, kedukaan, kemarahan, atau ketakutan yang dapat menjadi dasar penelitian dalam mengatasi stres (Hasan, 2008).

Manusia yang beriman memiliki sikap tenang dan bisa menjaga keseimbangan yang ada pada dirinya sehingga bisa mengatasi dari rasa cemas, resah, maupun gelisah, selalu

terpelihara keseimbangannya walaupun menghadapi musibah (Anwar 2003). Adapun ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang stres dalam surat Ali Imran ayat 139

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

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan bersedih hati, karena kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya, jika kamu orang-orang yang beriman (QS Ali:Imran ayat:139)

Stres terjadi karena banyak hambatan kehidupan yang belum terselesaikan. Sebagai manusia kita harus menghadapinya stres. Penelitian ini dapat menjadikan pembaca untuk menganalisa. Dalam melakukan pekerjaan seseorang tidak selalu dapat berjalan dengan baik dan terkadang terdapat hambatan, hal ini dapat menyebabkan seseorang dalam tekanan dan stres.

Ayat keduanya dalam surat al baqarah:153

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: Wahai orang yang beriman, mohonlah pertolongan Allah dengan sabar dan shalat. Sungguh Allah bersama orang-orang yang sabar.

Orang yang banyak mengalami persoalan kehidupandan tuntutan keinginan yang belum bisa diatas membuat seseorang cenderung mengalami stres. Ayat ini mengajarkan ketika kita dihadapkan pada ujian atau musibah yang kita alami maka hal yang harus sabar. Selain sabar kita harus berdoa meminta pertolongan Allah supaya kita menjadi orang yang kuat akan ketentuan Allah.

Yang ke tiga terdapat dalam surat al baqarah:286

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا ۙ اِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اَكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا

تُؤَاخِذُنَا ۙ اِنْ دَسِيْنًا اَوْ اٰخْطَاْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا ۙ اِصْرًا ۙ كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلٰى

الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَأَعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿١٨٦﴾

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Hal yang harus kita yakini sebagai manusia adalah berkhuznuzon kepada allah. Melalui masalah yang kita hadapi menjadikan kita sadar akan dan pasrah dengan ketetapan allah. Namun Allah SWT telah mengatakan bahwa kesulitan yang ditimpahkan kepada manusia tersebut adalah sesuai dengan kemampuan manusia dan setiap orang akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang telah ia kerjakan. Sebagaimana dalam (QS.Ali-Imran ayat 186).

﴿ لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا ۗ وَإِنْ تَصَبَرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾

﴿ ١٨٦ ﴾ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang

banyak yang menyakitkan hati. jika kamu bersabar dan bertakwa, Maka Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk urusan yang patut diutamakan.

Yang keempat terdapat dalam surat al insyirah:1-8

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ
 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۖ
 فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ
 فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۖ

Artinya: Bukankah kami telah melapangkan dadamu?, dan kami elah menurunkan beban darimu, yang memberatkan punggungmu, dan kami tinggikan sebutkan (nama)mu bagimu. Maka setiap sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai(dari sesuatu urusan), tetaplah kerja keras(untuk urusan lain), dan hanya kepada tuhan mu lah engkau berharap.

Setelah kita dihadapkan dengan masalah yang kita hadapi.Maka tanpa kita sadari secara berangsur-angsur semuanya membaik dan kembali seperti semula.Semua ini menjadi bukti bahwa Allah ingin menjadikan diri kita dekat denganNya agar kita menjadikan menjadi orang orang yang bersyukur. Sebagaimana dalam surat ar-rahman maka nikmat Tuhanmu manakah yang kamu dustakan.

2.2 Siswa

2.2.1 Definisi Siswa

Salah satu aspek yang dapat menentukan keberhasilan mutu pendidikan adalah pembelajaran, karena pembelajaran merupakan aspek yang utama dalam pendidikan. Jadi, mutlak kalau ingin meningkatkan mutu pendidikan perlu dimulai dari pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan siswa di sekolah.

Ini artinya guru harus berupaya semaksimal mungkin mengkondisikan pembelajaran agar menjadi suatu proses yang bermakna dalam membantuk pengalaman dan kemampuan siswa (Toto, 2017).

Menurut Toto siswa (peserta didik) merupakan suatu proses dan interaksi antara dengan lingkungan yang dilakukan secara terarah, terencana dan sistemik. lingkungan yang dimaksud meliputi fasilitas belajar, media dan sumber belajar serta narasumber (*resource person*) termasuk di dalamnya guru. Guru dalam pembelajaran harus berperan sebagai pembimbing, pengelola, dan fasilitator bahkan menjadi seorang model dalam pembelajaran (Toto, 17).

Jadi dapat disimpulkan siswa adalah peserta didik di sekolah yang membentuk kreativitas dalam belajar sehingga dapat menambah pengetahuan dan kecakapan pada diri individu

2.2.2 Jenis-jenis Siswa Belajar

Adapun jenis-jenis belajar tersebut adalah:

1. Belajar Arti Kata-kata, maksudnya adalah mulai menangkap arti yang terkandung dalam kata-kata yang digunakan.
2. Belajar Kognitif, objek yang ditanggapi tidak hanya materiil, tetapi juga tidak materiil.
3. Belajar Menghafal, adalah suatu aktivitas menanamkan suatu materi verb di dalam ingatan, sehingga dapat memproduksi kembali secara harfiah.
4. Belajar Teoritis, bertujuan untuk menempatkan semua data dan fakta sehingga dapat dipahami untuk memecahkan problem.
5. Belajar Konsep, adalah satuan arti yang memiliki sejumlah objek yang mempunyai cirri-ciri yang sama.
6. Belajar Kaidah, Gagne mengemukakan bila dua konsep atau lebih dihubungkan akan terbentuk mempresentasikan suatu keteraturan.

7. Belajar Berpikir, sangat diperlukan selama belajar di sekolah dan perguruan tinggi.
8. Belajar Keterampilan Motorik, dalam kehidupan sangat berperan penting.
9. Belajar Estetis, bertujuan untuk membentuk kemampuan menciptakan dan memperkaya keindahan dalam berbagai bidang kesenian (Rohmalina Wahab, 2015).

2.2.3 Cara-cara siswa belajar menurut Al-Qur'an

Siswa akan belajar dengan cara yang berbeda-beda yaitu:

- a. Meniru (Imitation), Al Qur'an mengemukakan contoh yang menjelaskan belajar dengan cara meniru. Seperti yang terjadi pada Qabil membunuh saudaranya Habil. Qabil tidak mengetahui cara mengurus mayat saudaranya. Lalu Allah SWT. Mengirim burung gagak untuk menggali tanah yang mengubur gagak yang sudah mati. Dari sana, tahulah Qabil bagaimana seharusnya ia mengubur mayat saudaranya. Seperti dalam Q.S Al-maidah:31

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ

رَحِيمٌ ﴿٣١﴾

Artinya: Katakanlah jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah Aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Diriwayatkan dari Abu Hazim r.a bahwa Nabi SAW. Suatu kali shalat di atas mimbar. Usai shalat, beliau menghadap kepada orang seraya bersabda," wahai manusia, aku telah melakukan ini supaya kalian mengikuti aku dan mempelajari shalatku. Nabi SAW Sudah menjadi teladan bagi para sahabat. Al Qur'an berpesan kepada kita supaya kita meneladani dan belajar dari beliau. Q.S Al-Ahzab:21

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ
وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٦﴾

Artinya: Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.

Selanjutnya terdapat dalam Q.S Al-Mumtahanah:6

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيهِمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَمَن يَتَوَلَّ
فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ ﴿٦﴾

Artinya: Sesungguhnya pada mereka itu (Ibrahim dan umatnya) ada teladan yang baik bagimu; (yaitu) bagi orang-orang yang mengharap (pahala) Allah dan (keselamatan pada) hari kemudian. dan Barangsiapa yang berpaling, Maka Sesungguhnya Allah Dia-lah yang Maha Kaya lagi Maha Terpuji.

- b. Pengalaman praktis dan trial and eror, Perkataan Rasulullah SAW. "jika hal itu memang bermanfaat bagi mereka, lakukanlah." dan perkataan beliau, kalian lebih mengetahui urusan dunia kalian". Yang diinsyarkan Al-Qur'an dalam firmannya Q.S. Ar-rum:7

يَعْلَمُونَ ظَهْرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ ﴿٧﴾

Artinya: mereka hanya mengetahui yang lahir (saja) dari kehidupan dunia; sedang mereka tentang (kehidupan) akhirat adalah lalai.

- c. Berpikir, jadi dengan berpikir, seseorang belajar membuat solusi baru atas berbagai persoalan. Seseorang juga dapat mengungkapkan korelasi antara objek dan peristiwa, serta

menemukan berbagai proses penemuan baru. Seperti dalam Q.S Qaf: 6-10 (Utsmani Najati, 2005:264).

أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَزَيَّنَّاهَا وَمَا لَهَا مِنْ فُرُوجٍ ﴿٦﴾
 وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ ﴿٧﴾
 تَبَصَّرَةٌ وَذِكْرَىٰ لِكُلِّ عَبْدٍ مُّنِيبٍ ﴿٨﴾ وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا
 بِهِ جَنَّتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ﴿٩﴾ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ ﴿١٠﴾

Artinya:

6. Maka Apakah mereka tidak melihat akan langit yang ada di atas mereka, bagaimana Kami meninggikannya dan menghiasinya dan langit itu tidak mempunyai retak-retak sedikitpun ?
7. Dan Kami hamparkan bumi itu dan Kami letakkan padanya gunung-gunung yang kokoh dan Kami tumbuhkan padanya segala macam tanaman yang indah dipandang mata.
8. Untuk menjadi pelajaran dan peringatan bagi tiap- tiap hamba yang kembali (mengingat Allah).
9. Dan Kami turunkan dari langit air yang banyak manfaatnya lalu Kami tumbuhkan dengan air itu pohon-pohon dan biji-biji tanaman yang diketam,
10. Dan pohon kurma yang tinggi-tinggi yang mempunyai mayang yang bersusun- susun.

2.3 Perbedaan stres belajar siswa kelas XI jurusan IPA dan IPS di SMA Unggul Negeri 4 Palembang (full day school)

Fenomena yang dialami siswa meningkat akhir-akhir ini. Siswa rela untuk mengakhiri hidupnya dengan tragis. Hal itu di sebabkan oleh persoalan-persoalan yang terjadi dalam lingkungan sekolah baik yang bersumber dari guru, pelajaran

maupun lingkungan sosialnya. Jika anak mengalami stres belajar berkepanjangan akibatnya bisa lebih fatal jika tidak secepatnya di tangani karena pengalaman hidup mereka lebih sedikit dibandingkan usia dewasa sehingga mereka kesulitan untuk mencari solusi ketika menghadapi masalah (Farida aryahi, 2016).

Menurut Huff dari pengalaman yang masih sedikit dibandingkan orang dewasa, remaja masih kurang memiliki kemampuan dalam mengatasi stres yang dialami secara mandiri. Menurut Bolger jika siswa mengalami stres belajar secara terus-menerus, akan membawa dampak negatif yang berkaitan dengan masalah sosial, kepribadian dan konsep diri, kesehatan fisik dan psikis dan perilaku menyimpang (Farida aryahi, 2016).

Menurut Sujadi mengingat pentingnya memiliki keterampilan belajar, oleh sebab itu siswa jurusan IPA dan IPS hendaknya selalu berusaha untuk memperbaiki serta meningkatkan keterampilan belajar sehingga berada pada kategori baik dan baik sekali dengan cara berusaha mempelajari dan melatih keterampilan belajar, baik belajar sendiri maupun belajar dalam kelompok, berusaha untuk memiliki berbagai keterampilan dalam belajar, menyiapkan diri dalam belajar dengan selalu menumbuhkan semangat belajar dan selalu memperhatikan kondisi kesehatan serta berusaha secara positif untuk memiliki respon emosional yang tepat dalam setiap situasi yang dihadapi. Guru BK juga harus selalu meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling dalam bidang keterampilan belajar, seperti memberikan layanan informasi, layanan penguasaan konten dan layanan bimbingan kelompok yang terkait dengan keterampilan belajar seperti keterampilan mencatat pelajaran, keterampilan bertanya, keterampilan mengikuti pelajaran, keterampilan membaca, keterampilan konsentrasi dalam belajar serta keterampilan penyelesaian tugas. Diharapkan juga guru BK mengadakan pelatihan tentang keterampilan belajar secara terprogram

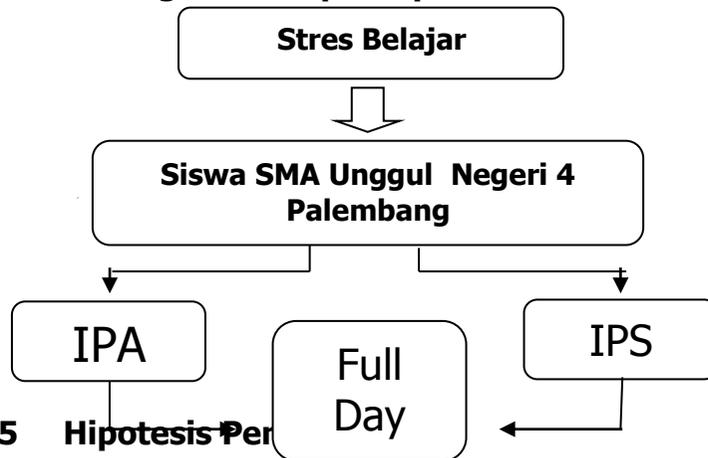
sehingga siswa diharapkan benar-benar memahami dan terampil dalam belajar. Dengan program yang tepat, selain keterampilan belajar yang meningkat, karakteristik kepribadian seperti teliti, cermat, peduli, memiliki usaha yang baik, tidak akan cepat menyerah dan tidak pasrah terhadap keadaan ketika memiliki tujuan-tujuan tertentu juga akan turut berkembang (Isnaria & Sujadi, 2018).

Menurut Pater Salim istilah *full day school* diadopsi dari bahasa Inggris. *Full* artinya penuh, *day* artinya sehari, sedangkan *school* artinya sekolah. Menurut Sismanto, *full day school* merupakan model sekolah umum yang memadukan sistem pengajaran Islam secara intensif yaitu dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman keagamaan siswa. Biasanya jam tambahan tersebut dialokasikan pada jam setelah sholat dhuhur sampai sholat ashar, sehingga praktis sekolah model ini masuk pukul 07.00 WIB pulang pada pukul 16.30 WIB. Sedangkan pada sekolah-sekolah umum, anak biasanya sekolah sampai pukul 13.00 WIB (Ganjar & Hayumut 2017).

Menurut banyak alasan mengapa *fullday shool* menjadi alasan pertama, meningkatnya jumlah orangtua (*parent-career*) yang kurang memberikan perhatian kepada anaknya, terutama yang berhubungan dengan aktivitas anak setelah pulang dari sekolah. Kedua, perubahan sosial budaya yang terjadi dimasyarakat, dari masyarakat agraris menuju masyarakat industri. Perubahan tersebut jelas berpengaruh pada pola pikir dan cara pandang masyarakat. Kemajuan sains dan teknologi yang begitu cepat perkembangannya, terutama teknologi komunikasi dan informasi lingkungan kehidupan perkotaan yang menjurus kearah individualisme. Ketiga, perubahan sosial budaya mempengaruhi pola pikir dan cara pandang masyarakat. Salah satu ciri masyarakat industri adalah mengukur keberhasilan dengan materi. Hal ini sangat berpengaruh terhadap pola kehidupan masyarakat yang akhirnya berdampak pada perubahan peran. Peran ibu yang dahulu hanya sebagai ibu

rumah tangga, dengan tugas utamanya mendidik anak, mulai bergeser. Peran ibu di zaman sekarang tidak hanya sebatas sebagai ibu rumah tangga, namun seorang ibu juga dituntut untuk dapat berkarier di luar rumah (Ganjar & Hayumut, 2017).

2.4 Kerangka konseptual penelitian



2.5 Hipotesis Per

Berdasarkan kerangka konseptual penelitian, hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah perbedaan stres belajar siswa XI jurusan IPA dan IPS yang di SMA unggul negeri 4 Palembang (*full day school*).