

FENOMENA STRES BELAJAR PESERTA DIDIK

SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1

Disusun Oleh :

Muammar Ardian Aprianto

NIM: 09220042

Pembimbing :

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

NIP. 19750427 200801 1 008

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2015



PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR
Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/187/2015

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

**FENOMENA STRES BELAJAR PESERTA DIDIK
SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN**

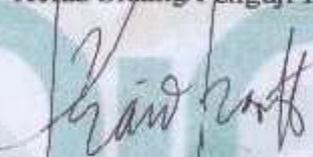
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Muammar Ardian Aprianto
Nomor Induk Mahasiswa : 09220042
Telah dimunaqasyahkan pada : Selasa, 29 September 2015
Nilai Munaqasyah : 95 (A)

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.

TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang/Penguji I,


A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji II,


Nailul Falah, S.Ag., M.Si.
NIP. 19721001 199803 1 003

Penguji III,


Slamet, S. Ag., M.Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 7 Oktober 2015
Dekan,




Dr. Nurjannah, M.Si.
NIP. 19600310 198703 2 001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Muammar Ardian Aprianto
NIM : 09220042
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Proposal : Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut diatas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 14 September 2015

Pembimbing

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muammar Ardian Aprianto

NIM : 09220042

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 14 September 2015



Muammar Ardian Aprianto
NIM. 09220042

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan

untuk:

Kedua orang tua

Ibu Sri Astuti & Bapak Nanang Wahyudi

Yang begitu ikhlas dalam mencintai,

menyayangi dan membimbingku

MOTTO

Kebahagiaan bukanlah sebuah kondisi, tetapi sikap kita menghadapi kondisi tersebut.

Don't worry, be happy. Be a stresswise

(Bob Marley)¹

Motto MAPALASKA

Pada puncak_Mu kucari jati diri

Pada hijau_Mu kutemukan damai abadi

Takkan menyerah dalam cita

Takkan surut sebelum bersujud

(Mapalaska_jogja 1981)

¹ Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stress "Mengatasi Stres Secara Mandiri"*, (Yogyakarta: Baca, 2005), hlm.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirohim

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa menaungi hamba-Nya dengan limpahan kasih sayang, khususnya terhadap penulis sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan” telah dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta seluruh keluarga, sahabat, tabi’in dan seluruh generasi kaum muslim.

Penulisan skripsi ini disusun dengan sebaik-baiknya berdasarkan petunjuk buku “Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” serta mengacu kepada saran dan bimbingan dosen pembimbing skripsi guna memperoleh hasil sebaik mungkin.

Selanjutnya melalui kata pengantar ini dengan tanpa mengurangi rasa hormat, penulis menyampaikan terimakasih yang tiada terhingga kepada pihak-pihak yang telah berperan demi terwujudnya penulisan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Dr. Nurjannah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Casmini, S.Ag., M.Si. selaku pembimbing akademik.

4. A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh dosen yang telah membagi ilmunya terhadap penulis selama berproses di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Segenap karyawan yang telah banyak membantu terhadap kelancaran proses belajar-mengajar di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
7. Drs. Wahyu Prihatmaka, M.M selaku Kepala SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yang telah memberikan izin penelitian
8. Dra. Suharti selaku Koordinator BK di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yang banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Saudara BC XXIV MAPALASKA UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta : Riyan Hermawan (Brindiel), Eko Yuliani (Solbo), Dina Bariyani (Seret), Arif Rohmad (Cuky), Cintanty Yosi (Dejur), Alfian (Prukincing), Sukri Ghozali (Geblon), Said Ali (Dogbar), dll selaku saudara seperantauan yang selalu memotivasi.
10. Teman-teman BKI angkatan 2009 yang sudah berproses bersama selama perkuliahan, khususnya BKI B.
11. Teman-teman KKN 77 Bausasran, Danurejan Isyqie F, Yunika Isma, Ratna, Khusnul, Pratiwi Yuli, Qoribul Husni, Anita fatma, Anugrah H, Atta Shofia.
12. Muslimah selaku pembimbing pribadi yang selalu setia memotivasi untuk bangkit dan terus maju dalam segala hal, dan juga atas perhatian yang diberikan selama ini.

13. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal baik moril maupun materiil yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Teriring harapan semoga amal baiknya diterima di sisi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang setimpal. Amin.

Akhirnya penulis berharap apa yang terdapat dalam skripsi ini dapat bermanfaat dan sebagai catatan amal ibadah yang diridhoi-Nya sebagai wujud ikhtiyar mencari ilmu.

Yogyakarta, 14 September 2015

Penulis

Muammar Ardian Aprianto
NIM 09220042

ABSTRAK

MUAMMAR ARDIAN APRIANTO NIM 09220042, “Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan,” Program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2014.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis pendekatan kualitatif deskriptif. Informan penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Subjek penelitian ini adalah tiga orang peserta didik yang memiliki permasalahan terkait stres belajar di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

Stres belajar merupakan gangguan emosional atau psikologis yang terjadi pada peserta didik akibat ketidakmampuan mereka dalam menerima dan memahami pelajaran yang diberikan di sekolah dan berdampak terhadap perilaku, proses serta hasil belajar para peserta didik. Bentuk stres belajar yang dialami peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan berkaitan dengan pikiran, perasaan, perilaku dan tubuh atau fisik. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan para peserta didik mengalami stres belajar meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian peserta didik, motivasi belajar yang menurun pada diri peserta didik, kesehatan peserta didik dan faktor eksternal seperti interaksi sosial di lingkungan sekitar

Kata Kunci: Stres Belajar, Peserta Didik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	5
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Telaah Pustaka	11
G. Kerangka Teori	13
H. Metode Penelitian	36

BAB II : GAMBARAN UMUM SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN	
A. Selayang Pandang SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.....	44
B. Gambaran Umum Bimbingan dan Konseling.....	54
C. Keadaan Peserta Didik.....	63
BAB III : BENTUK, FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DAN METODE PENANGANAN STRES BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMK MUHAMMADIYAH 1 MOYUDAN	
A. Bentuk Stres Belajar Peserta Didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.....	67
B. Faktor Penyebab Stres Belajar pada Peserta Didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan	77
C. Metode Penanganan Stres Belajar di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.....	85
BAB IV : PENUTUP	85
A. Kesimpulan	89
B. Saran-Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Susunan Komite SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.....	48
Tabel 2.2	Susunan Organisasi SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.....	49
Tabel 2.3	Data Sarana dan Prasarana SMK Muhammadiyah 1 Moyudan	52
Tabel 2.4	Struktur petugas BK SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.....	54
Tabel 2.5	Program kerja tahunan Bimbingan dan Konseling.....	58
Table 2.6	Data Permasalahan Peserta Didik.....	62
Tabel 2.7	Daftar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan”. Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran judul tersebut maka penulis akan terlebih dahulu menjabarkan beberapa istilah penting yang terkandung dalam judul tersebut, yaitu sebagai berikut :

1. Fenomena Stres Belajar

Fenomena dalam istilah Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah hal-hal yang dapat disaksikan dengan pancaindera dan dapat diterangkan serta dinilai secara ilmiah.¹

Adapun kata stres dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional atau tekanan.² Menurut Dadang Hawari, stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik namun di samping itu stres juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit.³

Sedangkan kata belajar berasal dari kata ajar yang artinya petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui. Belajar adalah kegiatan atau aktivitas

¹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 241

² *Ibid.*, hlm 860

³ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), hlm. 2

yang dilakukan untuk memperoleh kepandaian atau ilmu.⁴ Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁵

Stres belajar menurut ahli adalah suatu kondisi di mana anak didik tidak dapat belajar secara wajar yang disebabkan adanya tekanan, hambatan ataupun gangguan dalam belajarnya.⁶

Berdasarkan uraian beberapa istilah tersebut maka yang dimaksud bentuk fenomena stres belajar dalam judul penelitian ini adalah segala hal yang dapat dilihat panca indra terkait dengan reaksi tubuh akibat tekanan persoalan belajar.

2. Peserta Didik

Peserta didik terdiri dari dua kata yaitu peserta dan didik yang berarti peserta adalah orang yang ikut serta atau yang mengambil bagian⁷. Didik dalam kata kerjanya adalah mendidik yang berarti memelihara dan member latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran⁸.

Peserta didik menurut ketentuan umum Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur, jenjang dan pendidikan tertentu. Pada Taman Kanak-Kanak menurut pasal 1 Peraturan

⁴ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm 12

⁵ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 2

⁶ Syaiful Bahri, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), hlm. 235

⁷ *Ibid.*, hlm 828

⁸ *Ibid.*, hlm 89

Pemerintah Nomor 27 tahun 1990 disebut dengan anak didik. Sementara peserta pendidikan dasar dan menengah menurut ketentuan pasal 1 Peraturan Pemerintah Nomor 28 dan Nomor 29 tahun 1990 disebut dengan siswa. Sementara pada Perguruan Tinggi menurut ketentuan Peraturan Pemerintah Nomor 30 tahun 1990 disebut dengan mahasiswa⁹.

Dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang dimaksud dalam judul penelitian ini adalah seseorang yang mengikuti suatu program kependidikan atau pelatihan dalam rangka mengembangkan diri pada suatu sekolah atau jenjang pendidikan tertentu.

3. SMK Muhammadiyah 1 Moyudan

Sekolah Menengah Kejuruan adalah kepanjangan dari istilah SMK yang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bertanggung jawab menciptakan sumber daya manusia yang memiliki kemampuan, keterampilan, dan keahlian sehingga lulusannya dapat mengembangkan kinerja apabila terjun dalam dunia kerja.¹⁰

Sekolah Menengah Kejuruan merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP/MTs atau bentuk lain yang

⁹ Masrokan Prim Mutohar, *Manajemen Mutu Sekolah "Strategi Peningkatan Mutu dan Daya Saing Lembaga Pendidikan Islam"*, (Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2013), hlm. 67

¹⁰ Arif Firdausi dan Barnawi, *Profil Guru SMK Profesional*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2012), hlm. 13

sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama/setara SMP/MTs. SMK sering disebut juga STM (Sekolah Teknik Menengah)¹¹.

Undang-undang No. 20 Tahun 2003 menyebutkan bahwa tujuan SMK adalah meningkatkan kemampuan peserta didik untuk dapat mengembangkan diri sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian, serta menyiapkan peserta didik memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap yang profesional. Semua SMK mempunyai muara agar lulusannya memiliki kemampuan, keterampilan, serta ahli di bidang ilmu tertentu dan terampil untuk diaplikasikan ke dunia kerja.

Dua hal yang menjadi kelebihan dari pendidikan kejuruan adalah (a) lulusannya dapat mengisi peluang kerja di industri dan dunia usaha karena terkait dengan satu sertifikasi yang dimiliki oleh lulusannya melalui uji kemampuan kompetensi, dan (b) lulusan pendidikan kejuruan dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi apabila lulusan itu memenuhi persyaratan.¹²

Jadi yang dimaksud Sekolah Menengah Kejuruan dalam penelitian ini adalah lembaga pendidikan setingkat SLTA yang menempatkan peserta didiknya sebagai sumber daya manusia yang telah dibekali dengan keterampilan-keterampilan tertentu.

SMK Muhammadiyah 1 Moyudan adalah salah satu lembaga pendidikan setara SLTA yang berada di daerah Gedongan, Sumberagung, Moyudan, Sleman,

¹¹ Wikipedia, "SMK", (http://id.wikipedia.org/wiki/Sekolah_menengah_kejuruan) diakses pukul 14.36 wib tgl 21 mei 2014

¹² Arif Firdausi dan Barnawi, *Profil Guru SMK Profesional*, hlm. 14

Yogyakarta dan berdiri pada tahun 1969 dengan nama STM Muhammadiyah Gedongan. Pada tahun 2000 sekolah ini resmi memakai nama SMK Muhammadiyah 1 Moyudan berdasarkan persetujuan alih jurusan dari pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta.¹³

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka yang dimaksud dengan judul skripsi ini adalah penelitian yang dimaksudkan untuk melihat segala bentuk reaksi tubuh akibat tekanan mental atau emosional, faktor yang menyebabkan stres belajar, dan metode penanganannya pada semua hal yang berhubungan dengan pendidikan yang dirasakan oleh peserta didik di lingkungan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.

B. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal tempat pengabdian guru dan rumah rehabilitasi peserta didik. Di tempat inilah peserta didik menimba ilmu pengetahuan dengan bantuan guru yang berhati mulia. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah memiliki dampak yang besar bagi peserta didiknya. Kenyamanan dan ketenangan peserta didik dalam belajar akan ditentukan oleh sejauh mana kondisi dan sistem sosial di sekolah yang menyediakan lingkungan yang kondusif dan kreatif.

Pelaksanaan pendidikan sekolah merupakan langkah awal untuk perkembangan kehidupan seseorang. Dikatakan demikian, karena dalam pendidikan ditanamkan pola-pola pendidikan yang dapat membantu perkembangan peserta didik

¹³ Dokumentasi SMK Muhammadiyah 1 Moyudan, diakses pada 23 januari 2015.

sejak dini agar tumbuh dan berkembang secara wajar sebagai peserta didik dalam aspek fisik, keterampilan, pengetahuan, sikap dan perilaku sosial.¹⁴

Menurut Sudarwan Danim, lembaga pendidikan formal atau sekolah dikonsepsikan untuk mengemban fungsi reproduksi, penyadaran, dan mediasi secara simultan. Fungsi-fungsi sekolah itu diwadahi melalui proses pendidikan dan pembelajaran sebagai inti bisnisnya. Pada proses pendidikan dan pembelajaran itulah terjadi aktivitas kemanusiaan dan permanusiaan sejati.¹⁵

Dewasa ini banyak permasalahan yang timbul dalam dunia pendidikan yang di antaranya meliputi: kekerasan seksual, *bulllying*, ujian sekolah dan ujian nasional, serta biaya pendidikan yang tinggi. Hal ini yang menyebabkan peserta didik menjadi malas untuk menuntut ilmu, prestasi di sekolah menjadi menurun dan kecenderungan untuk berangkat ke sekolah pun menjadi berkurang. Mereka cenderung mencari kesenangan lain yang sifatnya menjerus pada hal-hal yang berbau negatif.¹⁶

Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan peserta didik dalam mengikuti ataupun menerima pelajaran yang berujung pada stres belajar. Kesulitan belajar adalah suatu kondisi di mana peserta didik tidak bisa belajar dengan semestinya. Sehingga dari kesulitan belajar inilah peserta didik menjadi frustrasi dan mengalami stres belajar.

¹⁴ Hikmawati Fenti, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2010), hlm. vii.

¹⁵ Sudarwan Danim, *Visi Baru manajemen Sekolah, dari Unit Birokrasi ke Lembaga Akademik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm. 1.

¹⁶ Ema Marhumah, "Analisis KR-Dunia Pendidikan", <http://KedaulatarRakyat.com/2013/10/21/mnshsb.12>

Masalah yang terkait dengan stres akhir-akhir ini semakin sering diperbincangkan, baik itu dari lingkungan masyarakat dan pada lingkungan pendidikan yang saat ini semakin berkembang. Dalam hal pendidikan, peserta didik merupakan unsur terpenting di dalamnya, di mana pasti akan selalu dihadapkan pada rutinitas pembelajaran setiap harinya. Kondisi inilah yang sedikit banyak bisa menimbulkan stres belajar pada peserta didik.¹⁷

Diantara berbagai permasalahan yang sering dihadapi peserta didik adalah stres belajar. Stres belajar adalah gangguan mental atau emosional pada semua hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di sekolah. Akibat dari stres belajar inilah yang menimbulkan berbagai hal yang negatif yang dialami peserta didik. Peserta didik hidup dalam komunitas masyarakat yang heterogen, yang tidak bisa dilepaskan dari kebisingan, keributan, pertengkaran, perkelahian dan sebagainya. Lingkungan masyarakat seperti ini adalah lingkungan yang kurang bersahabat dengan peserta didik.

Fenomena yang terjadi di masyarakat tentang remaja khususnya siswa di lingkungan sekolah begitu memprihatinkan. Banyak peserta didik yang terjerumus pada perilaku-perilaku yang menyimpang dari norma kehidupan. Sebagai contoh, perilaku sex bebas, kecanduan narkoba dan miras, tawuran, bahkan yang paling memilukan sampai pembunuhan.

¹⁷ Ririn Septianing, *Perbedaan Tingkat Stres Belajar Siswa Full Day School dan Siswa Reguler SMAN Se-Kota Malang*, (Malang: FIP UNM, 2012), hlm. 3

Data menunjukkan angka kenakalan remaja dari tahun ke tahun kian meningkat. Sepanjang tahun 2013 tercatat sebanyak 19 pelajar tewas sia-sia dalam tawuran antar pelajar di Indonesia. Belasan pelajar itu menjadi korban dari 229 kasus tawuran yang terjadi sepanjang Januari hingga Oktober 2013. Demikian data yang dihimpun Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA). Ketua Komnas PA, Aris Merdeka Sirait menyatakan, kasus tawuran yang terjadi sepanjang 2013 meningkat drastis dari sebelumnya hanya sekitar 128 kasus tawuran.¹⁸

Selain itu, praktek aborsi semakin meningkat beriringan dengan perilaku seks bebas yang juga semakin menjadi-jadi, dimana perilaku seks bebas dipicu oleh budaya hedonism-liberal. Ketua Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Jawa Tengah dokter Hartono Hadisaputro, Sp.OG menyatakan di Indonesia diperkirakan terdapat 2,5 juta kasus aborsi setiap tahunnya. Itu artinya diperkirakan ada 6.944 s/d 7.000 wanita melakukan praktik aborsi dalam setiap harinya.¹⁹

Kasus yang lebih memprihatinkan juga terjadi di Kabupaten Sleman, DIY. Pembunuhan siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang dilakukan tiga remaja di bawah umur di Desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Mereka adalah siswa SMP dan SMA. Selain itu, terungkap juga kasus pemerkosaan dan

¹⁸ <http://www.gemapembebasan.or.id/id/id348-catatan-akhir-tahun-2013.html> , diakses pada 20 Januari 2015 pukul 15.08 WIB

¹⁹ ibid

pembakaran siswi SMK YPPK Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman yang dilakukan tujuh orang yang pelaku diantaranya masih dibawah umur.²⁰

Peserta didik mengalami stres sebagai tuntutan akademik yang harus dijalani, kehidupan akademik bukan hanya sekedar datang ke sekolah, menghadiri kelas, ikut dalam ujian dan akhirnya lulus. Masalah akademik berkaitan dengan kegagalan peserta didik dalam menyelesaikan tuntutan belajar, prestasi belajar yang menurun dan masalah kesehatan.

Berdasarkan pemaparan di atas penulis tertarik mengangkat tema stres belajar di kalangan peserta didik SMK yang notabene tidak hanya mendapat materi umum setara pendidikan menengah atas, tetapi juga dibekali kemampuan-kemampuan khusus yang dapat diterapkan langsung di dalam dunia kerja. Untuk itu penulis mengambil bahasan tentang “Fenomena Stres Belajar Peserta Didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana bentuk stres belajar yang dialami peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan?

²⁰<http://megapolitan.kompas.com/read/2013/10/080920254/Kenakalan.Remaja.Makin.Mence> maskan diakses pada 23 januari 2015 pukul 21.22 WIB

2. Faktor apa saja yang menyebabkan stres belajar pada peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan?
3. Bagaimana metode penanganan stres belajar di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang akan diteliti maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui stres belajar yang terjadi pada peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan
2. Untuk mengetahui faktor yang menyebabkan stres belajar pada peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan
3. Untuk mengetahui metode penanganan stres belajar di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan atau kontribusi keilmuan bimbingan dan konseling islam dalam hal stres belajar dan penanganannya.

- b. harapkan memberikan analisis baru terhadap kajian mengenai stres belajar khususnya dalam dunia pendidikan.

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai kerangka dasar atau acuan yang lebih konsen terhadap masalah peserta didik atau guru BK.

F. Telaah Pustaka

Ada beberapa karya ilmiah yang membahas tentang stres belajar pada peserta didik di kalangan sekolah menengah atau madrasah aliyah yang di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Skripsi Lindasari yang berjudul Hubungan antara Berfikir Positif dengan Tingkat Stress pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta, skripsi ini disusun oleh mahasiswa Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2007. Dalam penelitiannya Lindasari menekankan mengenai peran berpikir positif terhadap tingkat stres pada siswa dan juga langkah-langkah preventif yang akan diambil guna menghadapi *stressor* kehidupan secara efektif dan efisien pada remaja sebagai generasi muda.²¹
2. Skripsi Muhlison yang berjudul Stres dalam Perspektif Kesehatan mental dan Islam, skripsi ini disusun oleh mahasiswa Fakultas Dakwah jurusan Bimbingan

²¹ Lindasari, *Hubungan antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stress Pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta*, (Yogyakarta: UIN SUKA, 2007)

dan Penyuluhan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2005. Dalam penelitiannya Muhlisun menggunakan metode kualitatif yang membahas tentang persamaan dan perbedaan konsep stres dalam perspektif kesehatan mental dan islam. Konsep stress dalam perspektif kesehatan mental merupakan gangguan kesehatan mental yang diakibatkan dari berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut perspektif Al Qur'an adalah gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh kurangnya seseorang mendekati diri kepada Allah SWT. sehingga mengalami ujian dan cobaan yang kemudian mencari jalan pintas sebagai penyelesaiannya.²²

3. Skripsi Susi Purwati yang berjudul *Tingkatan Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, skripsi ini disusun oleh mahasiswa fakultas ilmu Keperawatan Universitas Indonesia tahun 2012. Dalam penelitiannya Susi menggunakan metode kuantitatif yang membahas tentang tingkatan stres akademik terhadap subvariabel (usia, jenis kelamin, indeks prestasi, dan jumlah kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan) dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dan metode *cross sectional*.²³

Perbedaan penelitian yang akan penulis lakukan adalah lebih melihat dari segi metode penelitian yang dilakukan penulis dan faktor yang mempengaruhi stres

²² Muhlisun, *Stess dalam Perspektif Kesehatan Mental dan Islam*, (Yogyakarta: UIN SUKA, 2005)

²³ Susi purwati, *Tingkatan Stres Akademik Pada Mahasiswa Regular Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, (Jakarta : UI, 2012)

belajar yang dialami peserta didik pada Sekolah Menengah Kejuruan khususnya pada SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Metode yang digunakan penulis adalah metode kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan dengan kriteria yang sudah ditentukan. Objek penelitian yang digunakan penulis adalah stres belajar yang dialami peserta didik, dimana peneliti akan menekankan pada faktor yang menyebabkan stres belajar pada peserta didik.

G. Kerangka Teoritik

1. Pengertian stres belajar

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa Latin “*stingere*” yang berarti keras (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*. Abad ke-17 istilah *stress* diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia, “terutama kekuatan mental manusia”. Dari perkembangan istilah stres ini dirumuskan diantaranya:

Lazarus dan Folkman, *Psychological stres is: particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well – being.*

Mc Nerney dalam Grenberg, menyebutkan stress sebagai reaksi fisik, mental, dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang.²⁴

Menurut Hardjana stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya.²⁵

Definisi stres yang diberikan oleh Selye adalah “*stress is the nonspecific result of any demand upon the body be the mental or somatic,*” tubuh akan memberikan reaksi tertentu terhadap berbagai tantangan yang dijumpai dalam hidup berdasarkan adanya perubahan biologi dan kimia dalam tubuh.²⁶

Dalam kamus psikologi yang di kutip dalam buku Tri Rahayu, Chaplin menyebutkan bahwa stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*). Stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.²⁷

Stres menurut Hans Selye, adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon

²⁴ Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hlm. 45

²⁵ Ibid, hlm 46

²⁶ Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa*, hlm. 46

²⁷ Tri Rahayu, *Psikoterapi “Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer”*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009), hlm. 176

tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila seseorang sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, tapi sebaliknya bila ternyata orang tersebut mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaan dengan baik maka orang tersebut disebut mengalami stres.²⁸

Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana seseorang memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana jika berpikir bahwa dirinya dapat mengatasi semua yang menentukan apakah tidak merasakan stress, merasakan *distress* atau *eustres*.²⁹

Adapun stres belajar menurut Govaerst dan Gregoire adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan belajar di lingkungan sekolahnya. Remaja cenderung lebih mudah mengalami stres belajar.³⁰

Dalam bukunya Zakiah Darajat menyatakan bahwa stres belajar diistilahkan sebagai stres di lingkungan sekolah. Zakiah Darajat, Dadang Hawari dan Munandar juga menjabarkan macam-macam bentuk dari stres yang di

²⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011), hlm. 17

²⁹ Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stress "Mengatasi Stres Secara Mandiri"*, (Yogyakarta: Baca, 2005), hlm. 44

antaranya adalah merasa takut menghadapi ujian, merasa tidak percaya diri dalam tindakannya, merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas, kecewa, merasa gurunya tidak adil.³¹

Stres belajar adalah gangguan mental atau emosional pada semua hal yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Dimana keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademiknya. Stres belajar kadang diartikan sebagai bentuk kejenuhan dengan rutinitas kegiatan belajar yang dilakukan siswa secara terus menerus.

2. Reaksi psikologis akibat stres

Secara umum, stres yang berkepanjangan (boleh juga disebut sebagai depresi) akan mengganggu fungsi kemanusiaan kita baik itu fungsi tubuh, fungsi jiwa, maupun fungsi spiritual. Berikut ini adalah sejumlah gejala stres di antaranya :

- a. Pikiran
 - 1) Ketidakmampuan berkonsentrasi
 - 2) Kehilangan minat terhadap hal-hal di sekitar kita dan orang lain
 - 3) Ketidakmampuan membuat keputusan
 - 4) Menyalahkan diri sendiri
 - 5) Membenci diri sendiri
 - 6) Melakukan hal-hal yang tak bertujuan

³¹ Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), hlm. 7

- 7) Pesimis
- 8) Merasa dihantui oleh masalah, kegagalan, dan perasaan buruk
- 9) Berusaha menyakiti diri sendiri.

b. Perasaan

- 1) Sedih, menderita
- 2) Merasa terlalu terbebani oleh tuntutan sehari-hari
- 3) Kurangnya rasa percaya diri
- 4) Tidak menghargai diri kita sendiri
- 5) Kehilangan kepuasan
- 6) Apatis (tidak peduli)
- 7) Merasa dikecewakan, tidak didorong, dan tidak dihargai
- 8) Merasa jelek dan tidak menarik
- 9) Marah, tegang, bingung, dan khawatir.

c. Perilaku

- 1) Mengurangi tingkat kegiatan (melakukan lebih sedikit kegiatan dari biasanya)
- 2) Segala sesuatu terasa sulit dan berat
- 3) Sulit bangun di pagi hari (atau malah sebaliknya)
- 4) Menarik diri dari orang-orang sekitar
- 5) Terikat oleh gejolak dan kegalauan
- 6) mengeluh

d. Tubuh

- 1) Kehilangan selera makan (atau bisa sebaliknya)
- 2) Tidur terganggu
- 3) Kehilangan gairah seks.³²

Sementara Rita L. Atkinson membagi reaksi stres menjadi dua yaitu :

a. Reaksi psikologis

1. Kecemasan

Respon yang paling umum terhadap stressor adalah kecemasan. Kita mengartikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan ditandai oleh istilah khawatir, prihatin, tegang dan takut yang dialami oleh semua manusia dengan derajat yang berbeda-beda.

2. Kemarahan dan Agresi

Reaksi umum terhadap situasi stres adalah kemarahan, yang dapat mengakibatkan agresi.

3. Adaptasi dan Depresi

Walaupun respon umum terhadap frustrasi atau stres adalah agresi aktif, respon kebalikannya menarik diri dan apatis juga sering terjadi jika kondisi stres terus berjalan dan individu tidak berhasil mengatasinya.

³² Mustamir Pedak, *Metode Supernal Menaklukan Stres*, (Jakarta: Hikmah, 2008), hlm. 151-152

4. Gangguan Kognitif

Orang sering kali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan *stressor* yang serius. Mereka merasa sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran yang secara logis. Sebagai akibatnya, kemampuan mereka melakukan pekerjaan terutama pekerjaan yang kompleks, cenderung memburuk.

b. Reaksi Fisiologis

Apapun jenis *stressor* yang dialami setiap orang, tubuh secara otomatis mempersiapkan diri untuk menangani keadaan darurat tersebut. Tanda stres awal adalah mulut kering, peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah dan lain-lain.³³

Berdasarkan pemaparan di atas dapat penulis simpulkan bahwa reaksi psikologis akibat stres bisa digolongkan menjadi tiga bagian diantaranya, reaksi kognitif, reaksi afektif dan reaksi fisik. Reaksi kognitif meliputi segala hal yang berkaitan dengan pikiran. Reaksi afektif meliputi segala hal yang berkaitan dengan emosi dan perasaan. Reaksi fisik meliputi segala hal yang berkaitan dengan kondisi fisik dan perilakunya.

³³ Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, Edisi II, Jilid 2, Terjemahan Widjaja Kusuma, (Tanpa Kota: Interaksara, TT), hlm. 349-358

3. Tahapan stres belajar

Secara umum peristiwa terjadinya stres itu awalnya timbul secara lambat, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali tidak disadari. Namun meskipun demikian dari pengalaman praktek psikiatri, para ahli mencoba membagi stres tersebut dalam enam tahapan. Setiap tahapan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan, termasuk dalam hal ini stres belajar.³⁴

Berbagai macam petunjuk-petunjuk tahapan stres yang dialami individu begitu juga stres belajar tersebut dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg, psikiater sebagai berikut :

a. Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti gugup berlebihan. Tahapan ini biasanya tidak menyenangkan dan membuat orang kurang semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

b. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang mulai ditimbulkan adalah keluhan-keluhan yang dikarenakan cadangan energi tidak cukup lagi sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut,

³⁴ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 51

merasa letih dan lelah, perasaan tegang dan tidak bisa santai. Hal ini menyebabkan hilangnya semangat untuk belajar karena merasa lelah.

c. Stress tingkat III

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala berikut perasaan tegang yang semakin meningkat, badan terasa lemah, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan). Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter karena sudah mulai berpengaruh terhadap fisik, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

d. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, perasaan negatif, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam dan perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, seperti keletihan yang mendalam, kurang mampu untuk menjalani pekerjaan yang sederhana, perasaan takut yang semakin menjadi (seperti panik)

f. Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahap ini di bawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahap ini cukup mengerikan, diantaranya debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah, badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*.

Bilamana diperhatikan, maka dalam tahapan stres di atas, menunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyebab energi fisik maupun mental yang mengalami defisit terus-menerus. Sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda dari depresi.³⁵

Berdasarkan uraian di atas maka tahapan terjadinya stres pada individu, termasuk pada peserta didik terdiri dari menurunnya semangat dalam diri individu yang kemudian mempengaruhi energi yang ada dalam tubuhnya. Kemudian timbul gejala-gejala fisik yang mengharuskan penderita berkonsultasi pada dokter dan membutuhkan kesempatan beristirahat untuk memulihkannya. Selanjutnya timbul gejala-gejala lelah secara psikis seperti

³⁵ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 51-53

perasaan takut yang susah untuk dijelaskan dan kemampuan konsentrasi yang menurun. Rasa takut yang makin menjadi akan menjadi suatu kepanikan yang membawanya pada keadaan gawat darurat yang membuat penderitanya pingsan.

4. Faktor-faktor yang menyebabkan stres belajar

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penilaian terhadap *stressor* yaitu pengalaman hidup, keluasan pandangan dan kematangan pribadi. Pengalaman hidup, orang yang pernah mengalami kegagalan di masa lampau akan mudah membuatnya menilai kegagalan sebagai hal yang sudah biasa. Tetapi bagi orang yang selalu berhasil kegagalan merupakan sumber stress yang luar biasa.³⁶

Orang yang berpandangan luas dapat menempatkan perkara dalam lingkup luas dan melihatnya dari berbagai sisi dan sudut pandang. Orang yang berpandangan sempit tentu saja lebih mudah terkena stres daripada mereka yang berpandangan luas. Orang yang mentah, belum dewasa dalam menghadapi perkara, mudah goyah sikap, pendirian dan arah hidupnya. Sedangkan orang yang matang dan dewasa mantap, tidak demikian. Kerena itu kepribadian masak akan

³⁶ Agus M. Hardjana, *Stres tanpa Distres Seni mengolah Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 1994), hlm. 16

lebih tahan terhadap hal atau keadaan yang dapat membawa dampak penuh stress.³⁷

Penilaian peristiwa yang dapat mendatangkan stres bagi seseorang dapat berpangkal pada tiga pemikiran. Pertama, penilaian tentang kerugian dan kehilangan (*Harm-loss*). Misalnya sebagai seorang karyawan ketahuan korupsi, maka dirinya akan mengalami stres karena akan dipecat dari kerja, lalu kehilangan penghasilan (rugi) dan dibebaskan dari kerja (kehilangan).

Kedua, pemikiran tentang ancaman (*threat*). Misalnya sakit parah dan harus inap di rumah sakit. Stress yang akan dialami, berapa lama akan berbaring, biaya yang dibutuhkan dan berapa lama proses waktu yang dibutuhkan sampai betul-betul sembuh.

Ketiga, pemikiran tentang tantangan (*challenge*). Misalnya, setiap kenaikan tingkat jenjang pendidikan diikuti pula dengan tanggung jawab yang bertambah besar pula dan tuntutan akan hal tersebut.³⁸

Suatu kejadian bisa menimbulkan stres pada seseorang, tetapi mungkin saja tidak berarti apa-apa bagi orang lain. Orang yang bersangkutan sendirilah yang menentukan berat-ringannya stres, akibat suatu stressor tertentu. Stres bergabung pada beberapa faktor-faktor sebagai berikut:

³⁷ Agus M. Hardjana, *Stres tanpa Distres Seni mengolah Stres*, hlm. 16

³⁸ *Ibid*, hlm. 18

1. Kepribadian, semakin luwes dan semakin tinggi harapan seseorang tentang hidup (optimis), berpikiran positif dan berkeyakinan rasional maka semakin jauh dari *distress* dan semakin ringan stres baginya.
2. Falsafah hidup, semakin berserah diri kepada kehendak Allah SWT, semakin terbebaskan seseorang dari *distress*.
3. Persepsi (penangkapan), semakin “santai” suatu kejadian dipersepsikan (ah, itu sih biasa atau ah, tidak apa-apa) semakin sukar seseorang terjangkit *distress* karena kejadian tersebut.
4. Posisi sosial, semakin berperan dan menyatu seseorang dengan lingkungan sosialnya maka semakin sukar *distress* timbul dalam dirinya.
5. Pengalaman, semakin sering suatu *stressor* tertentu mengunjungi seseorang, semakin kecil kemungkinan terserang *distress* akibat *stressor* tersebut.
6. Kesehatan, semakin sehat dan segar jasmani seseorang maka akan semakin jarang terkena *distress*.
7. Motivasi, jika peristiwa yang mendatangkan stress itu mengancam cita-cita hidup, maka orang yang menghadapi peristiwa stres itu akan mengalami stres lebih berat.
8. Situasi, orang yang lebih mampu mengendalikan, pada umumnya kurang terkena stres daripada orang yang kurang mampu mengendalikan hal yang penuh stres.³⁹

³⁹ Suparto, *Sehat Menjelang Usia Senja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1997), hlm. 244-245

Menurut Rita L. Atkinson⁴⁰ peristiwa-peristiwa yang dapat menyebabkan stres adalah :

1. Peristiwa traumatik

Sumber stres yang paling jelas adalah peristiwa traumatik situasi bahaya ekstrim yang berada di luar rentang pengalaman manusia yang lazim. Peristiwa tersebut antara lain bencana alam, seperti gempa bumi, banjir, bencana buatan manusia, seperti perang dan kecelakaan nuklir; kecelakaan yang mengerikan seperti tabrakan mobil atau pesawat terbang, dan penyerangan fisik seperti, pemerkosaan atau pembunuhan.

2. Konflik internal

Stres juga dapat ditimbulkan oleh proses internal-konflik yang tidak terpecahkan yang mungkin disadari atau tidak disadari. Konflik terjadi jika seseorang harus memilih antara tujuan atau tindakan yang tidak sejalan atau bertentangan. Di dalam masyarakat konflik yang paling mendalam dan sulit untuk dipecahkan biasanya terjadi disekitar motif-motif berikut :

- a. Kemandirian lawan ketergantungan.

Terutama jika dihadapkan dengan situasi yang sulit, seseorang berharap agar orang lain bisa membantu. Begitu pula ketika seseorang ingin mandiri situasi dan kondisi menjadikan seseorang menjadi tergantung.

⁴⁰ Rita L. Atkinson, Op, Cit, hlm. 338

b. Keintiman lawan isolasi.

Keinginan untuk dekat dengan orang lain dan berbagi pikiran dan emosi terdalam mungkin bertentangan dengan rasa takut dilukai atau ditolak jika menceritakan terlalu banyak tentang diri sendiri.

c. Kerjasama lawan persaingan.

Masyarakat memberikan tekanan besar pada persaingan dan keberhasilan. Persaingan telah dimulai pada masa anak-anak dini diantara kaka-adik, bersambung ke masa sekolah, dan berpuncak di dalam persaingan bisnis professional. Pada saat yang sama didesak untuk bekerja sama dan membantu orang lain.

d. Ekspresi impuls lawan standar moral.

Impuls harus diatur dalam semua masyarakat. Seks dan agresi adalah dua bidang dimana impuls sering bertentangan dengan standar moral, dan pelanggaran standar tersebut dapat menimbulkan perasaan bersalah.

Keempat bidang tersebut menimbulkan potensi yang paling besar untuk terjadinya konflik yang serius. Saat mencoba menemukan kompromi yang baik diantara motif yang bertentangan, dapat mengalami stres yang cukup berat.⁴¹

Berdasarkan pemaparan di atas, maka faktor yang mempengaruhi stres belajar antara lain adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian peserta didik, motivasi belajar yang menurun pada diri peserta didik,

⁴¹ Rita L. Atkinson, Op, Cit, hlm. 338-349

kesehatan peserta didik dan faktor eksternal seperti interaksi sosial di lingkungan sekitar.

5. Metode mengatasi stres belajar

Dalam hal terapi pada gangguan stres dan depresi dapat diberikan terapi yang meliputi :

a. Psikoterapi Psikiatrik

Bentuk terapi ini menganut asas-asas psikiatri yang lazim. Tujuan utama jenis terapi ini adalah untuk memulihkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan memperkuat fungsi *ego*. Dalam terapi ini memulihkan kemampuan belajar siswa yang sebelumnya luntur dengan menanamkan kepercayaan terhadap anak didik.

b. Psikoterapi keagamaan

Memberikan psikoterapi dari sudut pandang agama dianjurkan karena sebagian peserta didik adalah orang yang beragama. Tujuan dari terapi ini adalah menambahkan intensitas keagamaan pasien, hal ini dapat melalui doa-doa yang intinya memohon kepada Allah SWT agar diberi ketenangan, kesejahteraan dan keselamatan dalam hidup. Dalam terapi ini lebih menekankan pada pemberian materi rohani yang dapat mementramkan jiwa peserta didik, selain itu terapi ini juga bisa menambah ketenangan batin anak didik.

c. Psikofarmaka

Terapi psikofarmaka (farmakoterapi) adalah terapi dengan menggunakan obat anti depresan. Obat anti depresan yang merupakan pilihan utama baik pada gangguan bipolar ataupun pada depresi. Dalam praktek, adalah bijaksana memberitahukan kepada pasien akan kemungkinan timbulnya efek samping dan tahapan-tahapan perubahan penyembuhan. Dalam terapi ini menggunakan obat penenang anti depresan, hal ini dimungkinkan untuk tingkat stres yang cenderung mengarah ke depresi.

d. Terapi Relaksasi

Jenis terapi ini diberikan kepada pasien yang mudah disugesti (*suggestible*). Metode ini lazimnya dilakukan oleh terapis yang menggunakan *hypnosis*. Dengan terapi sugesti ini klien dilatih untuk melakukan relaksasi (*mind and body relaxation*). Terapi ini memberikan sugesti atau energi positif yang memungkinkan klien bisa relaks dengan metode hipnotis, hal yang sejenis dengan terapi ini adalah hipnoterapi.⁴²

Metode lainnya yang dapat membantu mengatasi stres belajar adalah konseling. Konseling sebagai wahana penyuluhan dan bimbingan pada peserta didik memiliki fungsi membakar motivasi dan mencegah deviasi. Motivasi mempunyai peran penting dalam kesuksesan pendidikan peserta didik. Sebagai manusia, peserta didik kadang mengalami kejenuhan, keputusasaan, hilangnya semangat yang menimbulkan stres belajar. Oleh sebab itu peran konselor disini

⁴² Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan kesehatan Jiwa*, hlm. 66-74

menyadarkan anak bahwa dalam dirinya ada potensi besar yang akan menjadi dahsyat bila digali, diasah dan di produktifkan secara maksimal.⁴³

Konseling sebagai salah satu terapi untuk stres belajar dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu :

a. Terapi tingkah laku

Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang adaptif. Terapi tingkah laku bersandar pada hasil-hasil eksperimen tentang pernyataan-pernyataan teoretisnya, konsep utama terapi tingkah laku terus-menerus diperkuat dan dikembangkan.⁴⁴

b. Terapi realistik

Terapi realistik adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapi ini menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang direncanakan untuk membantu klien dalam mencapai suatu keberhasilan. Pada terapi ini memodifikasi bentuk tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya.⁴⁵

Terapi ini dirasa cocok untuk mengatasi stres belajar dikarenakan dengan terapi ini diharapkan peserta didik bisa lebih bisa memfokuskan diri terhadap prinsip belajar dengan mengubah pola tingkah laku peserta didik.

⁴³ Jamal Ma'mur, *Bimbingan Konseling Di Sekolah*, hlm 295

⁴⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), hlm 194

⁴⁵ Ibid, hlm 264

6. Perkembangan psikologis peserta didik sebagai remaja

Masa remaja, menurut Andi Mappiare, berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentan usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun seperti ketentuan sebelumnya, (Hurlock). Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah.⁴⁶

Remaja ada dalam tempat marginal, (Lewis). Berhubung ada macam-macam persyarata untuk dapat dikatakan dewasa, maka lebih mudah dimasukan kategori anak daripada kategori dewasa. Baru pada akhir abad ke 18 maka masa remaja dipandang sebagai periode tertentu lepas dari periode kanak-kanak. Meskipun begitu kedudukan dan status remaja berbeda daripada anak. Menurut Callon, masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi dan peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Dipandang dari segi sosial, remaja mempunyai posisi marginal.⁴⁷

Menurut Hurlock remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Perkembangan lebih lanjut, istilah

⁴⁶ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2010), hlm. 9

⁴⁷ Siti Rahayu, *Psikologi Perkembangan Pegantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah mada university Press,2006), hlm. 260

adolescence sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, social, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.⁴⁸

Menurut Singgih DS, masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri, oleh Erickson disebut dengan identitas ego (*ego identity*). Ini terjadi karena masa remaja merupakan peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Oleh karena itu, ada sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja yaitu sebagai berikut:

a. Kegelisahan

Remaja memiliki banyak idealism, angan-angan, atau keinginan yang hendak diwujudkan dimasa depan, namun remaja belum memiliki kemampuan yang memadai untuk mewujudkannya. Tarik-menarik antara angan-angan yang tinggi dengan kemampuan yang belum memadai mengakibatkan mereka diliputi oleh perasaan gelisah.

⁴⁸ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, hlm. 9

b. Pertentangan

Remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orang tua dan perasaan masih belum bisa mandiri. Sesungguhnya pula remaja belum begitu berani mengambil resiko dari tindakannya tersebut. Akibatnya pertentangan yang sering terjadi menimbulkan kebingungan dalam diri remaja.

c. Mengkhayal

Keinginan untuk menjelajah dan bertualang menimbulkan remaja membayangkan tentang hal yang tidak biasa dipikirkan sebelumnya. Remaja ingin menjelajah lingkungan sekitar, mencari kepuasan dan merealisasikan khayalannya melalui dunia fantasi. Khayalan remaja putra biasanya berkisar pada prestasi dan jenjang karir, sedangkan remaja putri lebih mengkhayal romantika hidup.

d. Aktivitas berkelompok

Untuk menemukan jalan keluar dari kesulitannya remaja cenderung berkumpul dengan rekan sebaya ataupun melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama.

e. Keinginan mencoba sesuatu

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi karena didorong oleh keinginan menjelajah sesuatu, mencoba segala sesuatu yang belum pernah

dialaminya. Selain itu keinginan meniru orang dewasa juga dapat mempengaruhi remaja untuk mencoba hal tersebut.⁴⁹

7. Stres belajar peserta didik dalam pandangan BKI

Stres merupakan keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal (fisik) maupun eksternal (lingkungan, situasi sosial) yang merupakan stimulus yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu sehingga individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut.

Jika dikaitkan dengan psikologi perkembangan siswa pada tingkat SMK yang berda pada masa remaja, stres yang dihadapi diantaranya adalah kesulitan akademik (stres dalam mengelola waktu belajar, strategi belajar dan kecemasan menghadapi ujian), konflik teman sebaya, konflik dengan guru dan konflik dengan orang tua.

Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan hanya berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar yaitu bagaimana peserta didik mempersiapkan sekolahnya.

⁴⁹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, hlm. 16-18

Cobaan-cobaan hidup yang dialami setiap manusia merupakan *stressor* (yaitu situasi yang menyebabkan orang stres). Stres yang dialami merupakan reaksi fisik atau ketegangan yang muncul secara otomatis ketika menghadapi *stressor*. Karena cobaan tersebut merupakan situasi yang tidak enak, sehingga terjadilah reaksi fisik atau ketegangan pada seseorang. Supaya kita ketika menghadapi cobaan tidak menimbulkan stres, maka sesegeralah kita mendekatkan diri atau mempasrahkan diri kepada Tuhan dengan sikap penuh sabar, karena dibalik cobaan itu mungkin ada kebaikan pada kita. Setiap permasalahan yang ujian yang diberikah Allah SWT. Seperti yang dituliska dalam Al Quran melalui surat Al Insyirooh.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“ 5. karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, 6. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” (Al Insyirooh 5-6)⁵⁰

Sehingga dapat disimpulkan stres belajar dalam pandangan bimbingan konseling islam ini mengacu pada respon siswa terhadap berbagai tuntutan akademik dan dipersepsikan siswa sebagai beban melebihi batas kemampuan yang mempengaruhi fisik, emosi dan perilaku peserta didik.

Jika hal ini dibiarkan, maka peserta didik akan mengalami berbagai macam permasalahan baik secara psikologis maupun sosial yang tentunya akan menghambat perkembangan dan karirnya. Oleh sebab itu bimbingan dan

⁵⁰ Al Qur'an, Al INsyirooh

konseling perlu memperhatikan masalah stres belajar ini, karena dengan bantuan bimbingan dan konseling dapat membantu mengatasi permasalahan dalam belajar.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian kualitatif. Metode Penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian *naturalistic* karena penelitian yang dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*); disebut juga metode etnografi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut juga sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.⁵¹

Penelitian kualitatif bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khususnya yang alamiah dan dengan memanfaatkan metode ilmiah.⁵²

Penelitian kualitatif dipilih peneliti karena untuk mengeksplor hal-hal yang menarik dan yang tidak dapat dijelaskan secara kuantifikasi dalam fenomena stres belajar di Sekolah Menengah Kejuruan.

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 8

⁵² Lexy J. Moleong, *Metode penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 6

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian di dalam penelitian kualitatif biasanya disebut pula informan, partisipan atau sasaran penelitian. Pengetahuan dari penelitian kualitatif juga tergantung pada kualitas subjek penulis yang dipakai sebagai narasumber.⁵³

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan kelas XI yang berjumlah tiga peserta didik yang mengalami stres belajar pada tahun ajaran 2015-2016.

Teknik penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pemilihan subjek penelitian dengan cara memilih subjek yang memiliki kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.⁵⁴ Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah:

- 1) Laki-laki atau perempuan yang masih aktif di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan
- 2) Mengalami stres belajar (kriteria no 2 ini diperoleh dari data permasalahan yang dihadapi peserta didik dan guru BK)
- 3) Orang yang mengerti tentang karakter peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.

⁵³ Satori, D., Komariah, A. (ttp, 2010). Metode Penelitian, hlm. 59.

⁵⁴ Paul C. Cozby, *Methods in Behavioral, Research Edisi 9*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), hlm. 229

- 4) Orang yang mengerti tentang stres belajar yang dialami peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.

Dari acuan yang dijelaskan di atas maka subjek dalam penelitian ini adalah :

- 1) Guru BK SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yaitu Bu Suharti
- 2) Siswa SMK Muhammadiyah 1 Moyudan yaitu IR, BS dan YA

b. Objek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah bentuk, factor yang mempengaruhi dan metode penanganan stres belajar yang dialami peserta didik.

3. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penulis adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis adalah :

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengamati langsung dan mencatat secara sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki.⁵⁵

Penulis menggunakan metode observasi namun yang digunakan peneliti adalah dengan observasi partisipasi pasif. Observasi partisipasi pasif (*passive participation*) : *means the research is present at the scene of action but does not interact or participate*. Jadi dalam hal ini peneliti datang di tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.⁵⁶

Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang akurat dengan mengamati objek penelitian, dimana pada penelitian ini penulis memperoleh data tentang bagaimana fenomena stres belajar yang terjadi pada peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.

b. Wawancara

Wawancara adalah suatu teknik komunikasi langsung, yakni teknik pengumpulan data dimana peneliti mengadakan tanya jawab secara langsung

⁵⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research II*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fak. Psikologi UGM, 1979), hlm. 159

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi, Mixed Methods*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm.

dengan subjek penelitian, baik dalam situasi yang sebenarnya atau situasi buatan.⁵⁷

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.⁵⁸

Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara langsung dan wawancara terstruktur dengan semua subjek penelitian terhadap peserta didik yang mengalami stres belajar. Selain peserta didik tersebut, wawancara ini juga dilakukan kepada Guru BK yang bersangkutan.

Pada proses wawancara ini digunakan untuk memperoleh data tentang kegiatan belajar peserta didik, perilaku peserta didik dan hasil penilaian guru yang bersangkutan, untuk mengetahui bagaimana stres belajar yang dialami peserta didik.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mengumpulkan data dengan melihat atau mencatat suatu laporan yang sudah tersedia. Metode ini dilakukan dengan melihat dokumen-dokumen resmi maupun pribadi seperti monografi, catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat dan agenda.⁵⁹

⁵⁷ Winarno Surkhmat, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito, 1990), hlm. 162

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi, Mixed Methods*, hlm. 316

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 206

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang nantinya akan dapat menambah kredibilitas penelitian. Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tentang gambaran umum, letak geografis, struktur organisasi, kondisi sarana dan prasarana yang terdapat di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan Yogyakarta, serta data kasus yang dialami peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Dokumen yang dikumpulkan melalui metode ini yaitu profil sekolah SMK Muhammadiyah 1 Moyudan Yogyakarta dan juga brosur yang ada.

4. Metode Pemeriksaan Keabsahan Data

Pemeriksaan keabsahan data adalah suatu metode yang digunakan untuk membandingkan data yang diperoleh dengan keadaan yang sesungguhnya. Peneliti menggunakan teknik “Triangulasi” dalam melakukan penelitiannya. Dimana Triangulasi adalah teknik pemeriksaann keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik Triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.

Denzin dalam bukunya Lexy J. Moleong, membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidikan dan teori.⁶⁰

⁶⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 178

Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik triangulasi dengan membandingkan data yang dikumpulkan dengan sumber yang berbeda. Adapun data yang dilakukan pengecekan ulang terkait keabsahan dari penulisan ini adalah data hasil observasi, dokumentasi dan hasil wawancara.

5. Metode Analisis Data

Metode analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.⁶¹ Metode analisis data yang digunakan penulis adalah model Milles dan Huberman, yaitu aktifitas dalam analisis data kualitatif yang dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.⁶² Aktifitas dalam analisis data ini meliputi :

a. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal yang pokok dan menfokuskan pada suatu yang penting untuk dicari tema dan polanya. Data yang direduksi adalah hasil wawancara dan observasi di lapangan.

b. Penyajian data

⁶¹ *Ibid.*, 103

⁶² Sugiyono, *Metode Penulisan pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 244

Selanjutnya adalah penyajian data, dalam hal ini adalah mendeskripsikan hasil data yang diperoleh dari lapangan dengan menggunakan kalimat yang sesuai dengan pendekatan kualitatif, sesuai dengan laporan yang sistematis.

c. Penarikan kesimpulan

Selanjutnya adalah penarikan kesimpulan, kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti yang kuat sebagai pendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Akan tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti yang valid dan konsisten saat kembali ke lapangan, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang dapat dipercaya (kredibel).⁶³

⁶³ Sugiyono, *Metode Penulisan pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hlm. 247-252

BAB IV

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis menyimpulkan bahwa:

1. Kondisi stres belajar yang dialami peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan tergolong dalam kategori ringan karena masih termasuk dalam stres tingkat II, yang meliputi pikiran, perasaan, perilaku dan tubuh atau fisik.
2. Faktor yang mempengaruhi stres belajar adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kepribadian peserta didik, motivasi menurun dan keadaan fisik peserta didik. Faktor eksternal penyebab stres belajar peserta didik diantaranya dari lingkungan keluarga berupa tekanan orang tua, dampak *brokenhome*, keadaan ekonomi keluarga. Dari lingkungan sekolah berupa fisik yang meliputi sarana dan pra sarana sekolah dan non fisik berupa tuntutan sekolah dan metode pembelajaran guru mata pelajaran. Sedangkan

dari lingkungan teman sebaya berupa pergaulan sehari-hari dengan teman sebaya baik di rumah dan di sekolah.

3. Metode penanganan stres belajar di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan adalah menggunakan teknik konseling dengan terapi tingkah laku. Konseling sebagai salah satu terapi stres belajar digunakan konselor untuk membakar semangat dan memotivasi peserta didik yang memiliki masalah stres belajar.

B. Saran-Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka saran-saran yang dapat peneliti ajukan adalah sebagai berikut :

1. Bagi lembaga

Diharapkan para dewan guru dan pihak sekolah selalu memberi motivasi kepada peserta didik agar lebih bersemangat dalam belajar dan tidak terlalu menuntut para siswa nya untuk menjadi yang sempurna agar siswa tidak merasa tertekan.

2. Bagi siswa

Untuk para siswa hendaklah lebih rajin dan bersungguh-sungguh dalam belajar agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

3. Bagi orang tua

Orang tua sebagai pendidik anak di rumah hendaknya memantau perkembangan belajar anak dan selalu memberikan motivasi. Tetapi tidak terlalu menuntut anak agar menjadi yang sempurna.

4. Bagaimana penelitian selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian tentang tema yang sama, diharapkan untuk meneliti tentang penanganan untuk penyelesaian kasus tentang stres belajar pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahmat, Perkembangan Peserta Didik, Gorontalo : Ideas Publishin, 2011
- Agus M. Hardjana, Stres tanpa Distres Seni mengolah Stres, Yogyakarta: Kanisius, 1994
- Ahmad Izzam, Tafsir Pendidikan Studi Ayat-ayat Berdimensi Pendidikan, Banten : Pustaka Aufa Media, 2012
- Anwar Hafid, dkk., Konsep Dasar Ilmu Pendidikan, Bandung: Alfabeta, 2013
- Arif Firdausi dan Barnawi, Profil Guru SMK Profesional, Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2012
- Dadang Hawari, Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran dan Jiwa, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1999
- Dadang Hawari, Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Jiwa, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004
- Dadang Hawari, Manajemen Stres, Cemas dan Depresi, Jakarta: Balai penerbit FKUI, 2011
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kamus besar bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka, 1989
- Hendriati Agustiani, Psikologi Perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja, Bandung: PT. Refika Aditama, 2009
- Hikmawati Fenti, Bimbingan Konseling, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2010
- Iin Tri rahayu, Psikoterapi “perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer”, Malang: UIN-Malang Press, 2009
- Iyus Yosep, Keperawatan Jiwa, Bandung: Refika Aditama, 2007
- Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 1996
- Looker, T. & Gregson, O., Managing Stress “Mengatasi Stres secara Mandiri”, Yogyakarta: Baca, 2004
- Masrokan Prim Mutohar, Manajemen Mutu Sekolah “Strategi Peningkatan Mutu dan Daya Saing Lembaga Pendidikan Islam”, Yogyakarta: AR-Ruzz Media, 2013

Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, Psikologi Remaja perkembangan peserta didik, Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2010

Muhammad Utsman Najati, Ilmu Juwa dalam Al Qur'an, Jakarta: Pustaka Azzam, 2006

Munandar, Psikologi Industri dan Organisasi, Jakarta: UI Press,2001

Mustamir Pedak, Metode Supernal Menaklukan Stres, Jakarta: Hikmah, 2008

Nanang Martono, Pendidikan Bukan Tanpa Masalah, Yogyakarta: Gava Media, 2010

Rita L. Atkinson, Pengantar Psikologi, Edisi II, Jilid 2, Terjemahan Widjaja Kusuma, Tanpa Kota: Interaksara, TT

Sarlito W. Sarwono, Psikologi Remaja, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2013

Satori, D., Komariah, A. Metode Penelitian Kualitatif, Tanpa Kota: 2010

Siti Rahayu, Psikologi Perkembangan pegantar dalam berbagai bagiannya, Yogyakarta: Gadjah mada university Press,2006

Sudarwan Danim, Visi Baru manajemen Sekolah, dari Unit Birokrasi ke Lembaga Akademik, Jakarta: Bumi Aksara, 2007

Suharsimi Arikunto, Prosedur penelitian, Jakarta: Rineka Cipta, 2002

Sugiyono, Metode Penelitian Kombinasi, Mixed Methods, Bandung: Alfabeta, 2013

Suparto, Sehat Menjelang Usia Senja, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1997

Terry Looker dan Olga Gregson, Managing Stress “Mengatasi Stres Secara Mandiri”, Yogyakarta: Baca, 2005

Tohirin, Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling, Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada, 2012

Tri Rahayu, Psikoterepi “Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer”, Malang: UIN-Malang Press, 2009

Wikipedia, “SMK”, (http://id.wikipedia.org/wiki/Sekolah_menengah_kejuruan) diakses pukul 14.36 wib tgl 21 mei 2014

Zakiah Darajat, Ilmu Jiwa Agama, Jakarta: Bulan Bintang, 1993

PEDOMAN WAWANCARA

A. KONSELOR

1. Apa yang dikeluhkan siswa ketika mengunjungi ruang Bimbingan dan Konseling?
2. Apakah siswa banyak yang mengeluh tentang pelajaran dan nilai ?
3. Apakah ada siswa yang merasa dirinya tertinggal dalam hal pelajaran ?
4. Apakah ada siswa yang memiliki permasalahan tentang belajar ?
5. Bagaimana prestasi belajar siswa di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan ?
6. Apakah ada siswa yang sering melakukan pelanggaran di sekolah ?
7. Pelanggaran apa yang sering dilakukan siswa di sekolah ?
8. Bagaimana konselor menyikapi pelanggaran siswa tersebut ?
9. Bagaimana hubungan konselor dengan wali siswa yang bermasalah ?
10. Kasus apa saja yang pernah dihadapi konselor ?
11. Apa yang dikeluhkan siswa terkait belajar mereka?
12. Apa yang dimaksud dengan stress belajar?
13. Apa bentuk stress belajar yang dialami oleh siswa?
14. Faktor apa yang menyebabkan siswa mengalami stress belajar? (Internal & eksternal)
15. Apa dampak /akibat dari stres belajar yang dialami siswa?
16. Bagaimana proses penyelesaian dari konselor dalam menanggapi /menghadapi siswa yang mengalami stres belajar?
17. Apakah mengenai kasus stres belajar banyak dialami oleh siswa?
18. Coba sebutkan/ceritakan salah satu kasus siswa yang mengalami stres belajar?
19. Solusi apa yang diberikan konselor ketika siswa mengalami stress belajar?

B. PESERTA DIDIK

1. Apakah anda memiliki permasalahan dalam hal belajar, jelaskan ?
2. Apa yang anda rasakan ketika menghadapi ujian ?
3. Bagaimana perasaan anda ketika mendapati nilai ujian anda menurun ?
4. Bagaimana hubungan anda dengan teman sebaya ?
5. Bagaimana hubungan anda dengan guru – guru di sekolah ?
6. Menurut anda adakah guru mata pelajaran yang materinya sulit untuk diterima?
7. Mata pelajaran apa yang menurut anda sulit untuk di pahami ?
8. Bagaimana hubungan anda dengan orang tua ?
9. Apakah anda selalu memberitahukan hasil ujian anda kepada orang tua ?
10. Apakah orang tua selalu melihat dan memantau nilai-nilai anda ?
11. Apakah orang tua anda selalu memantau anda dalam belajar ?
12. Selain sekolah apa kegiatan apa yang anda lakukan ?
13. Apakah anda mengalami kesulitan dalam hal belajar?Jelaskan
14. Apa yang menyebabkan anda mengalami kesulitan dalam hal belajar?
15. Apa dampak yang anda rasakan ketika anda mengalami kesulitan dalam hal belajar?
16. Apakah anda pernah mengalami stress dalam hal belajar?
17. Bagaimana bentuk-bentuk stress belajar yang anda rasakan?
18. Ketika anda mengalami stress belajar, apa yang anda lakukan?
19. Apa solusi yang anda lakukan ketika anda mengalami stress belajar?
20. Apakah anda mengalami hal ini ke guru BK?
21. Apakah ada solusi konkret dari guru BK ketika anda mengalami stress belajar?
22. Apa yang menyebabkan anda mengalami stress dalam hal belajar? (internal & eksternal)



SURAT PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Kepada Yth:
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa proposal skripsi saudara :

Nama : Muammar Ardian Aprianto
NIM : 09220042
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Proposal : Fenomena Stres Belajar Peserta Didik Di SMK Muhammadiyah 1
Moyudan

Telah dapat diajukan dan didaftarkan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Bagian Pelayanan Seminar dan Munaqasyah).

Dengan ini kami mengharap agar proposal skripsi tersebut di atas dapat segera diseminarkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Mei 2015

Mengetahui

Ketua Jurusan

Pembimbing



[Signature]
Muhsin Kalida, S.Ag., MA.
NIP. 19700403 200312 1 001

[Signature]
A. Said Hasan Basri, S. Psi., M.Si
NIP. 19750427 200801 1 008



BUKTI SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nomor : UW.02/Kapur/PP.00.9/1773/2015

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Muammar Ardian Aprianto
NIM : 09220042
Semester : 12 (Dua Belas)
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Proposal : Fenomena Stres Belajar Peserta Didik Di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan

telah melaksanakan seminar proposal pada tanggal 16 Juni 2015 dan proposal telah diperbaiki serta siap untuk dilakukan penelitian.

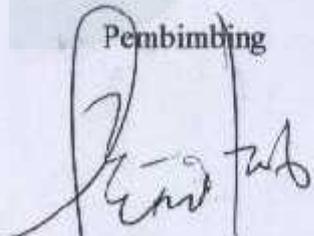
Yogyakarta, 16 Juni 2015

Mengetahui,

Ketua Jurusan

Pembimbing


Munzir Kaidi, S.Ag., MA.
NIP. 10900403 200312 1 001


A. Said Hasan Basri, S. Psi., M.Si
NIP. 19750427 200801 1 008



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Muammar Ardian Aprianto
NIM : 09220042
Pembimbing : A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
Judul : Fenomena Stress Akademik Peserta Didik di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

No.	Tanggal	Konsultasi ke :	Materi Bimbingan	Tanda tangan Pembimbing
1	6/04 2015	1	Konsultasi Proposal	
2	9/06 2015	2	Revisi Proposal	
3	14/07 2015	3	ACC Seminar Proposal	
4	27/07 2015	4	Konsultasi Bab I dan II	
5	30/07 2015	5	Revisi Bab I dan II	
6	10/08 2015	6	Konsultasi Bab III	
7	26/08 2015	7	Revisi Bab III	
8	15/09 2015	8	ACC Munqasah	

Yogyakarta, 4 Maret 2014
Pembimbing

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

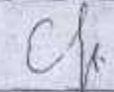
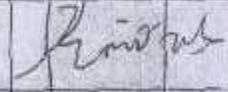
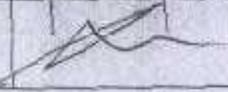
KARTU KONSULTASI

No.: UIN.02/BKI/PP.00.9/1768/2014

KARTU BUKTI SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Muammar Ardian Aprianto
NIM : 09220042
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKl)
Batas Akhir Studi : 31 Agustus 2016
Alamat : Jl. Hadiwisastro No. 58, Pesawahan, Binangun, Cilacap

FREKUENSI MENGIKUTI SEMINAR TOPIK SDR. : Muammar Ardian Aprianto

No	Hari Tanggal Seminar	Nama/NIM Penyaji	Status : Penyaji/Peserta/ Pembahas	Tanda tangan Ketua Sidang
1	Selasa 04 April 2014	Miftah Yaser (10220058)	Peserta	
2	Selasa 08 April 2014	M. Agus Slamet (10220032)	Peserta	
3	Selasa 08 April 2014	Aulia Niswah (10210039)	Peserta	
4	Selasa 08 April 2014	Tika Yuciana A (10220020)	Peserta	
5	Jum'at 26 Juni 2015	Muammar Ardian A (09220042)	Penyaji	
6	Jum'at 26 Juni 2015	Muhammad Arya Putra P. (11220068)	Pembahas	

Yogyakarta, 4 Maret 2014

Ketua Jurusan



Muhsin, S.Ag., MA.

NIP. 19700403 200312 1 001

KETERANGAN :

Kartu ini merupakan salah satu syarat pendaftaran ujian Skripsi/Munaqasyah



TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No: UIN.02/L4/PM.03.2/b3.22.304/2015

Herewith the undersigned certifies that:

Name : **Muammar Ardian Aprianto**
Date of Birth : **April 18, 1991**
Sex : **Male**

took TOEC (Test of English Competence) held on **September 16, 2015** by Center for Language Development of State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta and got the following result:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	44
Structure & Written Expression	49
Reading Comprehension	53
Total Score	487

Validity: 2 years since the certificate's issued



Yogyakarta, September 16, 2015

Director,

Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19680915 199803 1 005



شهادة اختبار كفاءة اللغة العربية

الرقم: UIN.02 / L4 / PM.03.2 / a3.22.320 / 2015

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Muammar Ardian Aprianto :

تاريخ الميلاد : ١٨ أبريل ١٩٩١

قد شارك في اختبار كفاءة اللغة العربية في ١٧ سبتمبر ٢٠١٥، وحصل
على درجة :

٤٤	فهم المسموع
٣٧	التركيب النحوية و التعبيرات الكتابية
٣١	فهم المقروء
٣٧٣	مجموع الدرجات

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

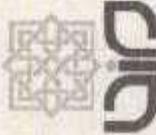
جواكرتا، ١٧ سبتمبر ٢٠١٥



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.

رقم التوظيف : ١٩٦٨٠٩١٥١٩٩٨٠٣١٠٠٥





KEMENTERIAN AGAMA RI
 UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
 FAKULTAS DAKWAH
 JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

SERTIFIKAT

Nomor: UIN.02/BK/PP.00.9/271/2013

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menyatakan bahwa :

Muammar Ardian Aprianto
NIM : 09220042

Dinyatakan LULUS dalam **Praktikum Bimbingan dan Konseling Islam** yang diselenggarakan oleh Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta di SMA Angkasa Banguntapan Bantul, pada bulan Oktober s.d. Desember 2012, dengan nilai : **A**

Demikian sertifikat ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 14 Februari 2013

Ketua Panitia

Muchamad Choirudin, S.Pd.
 NIP. 19730212 200003 1 002

Dekan,
 Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga
 Bantul Falah, S.Ag., M.Si.
 NIP. 19721001 199803 1 003



LABORATORIUM AGAMA
MASJID SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SERTIFIKAT

Pengelola Laboratorium Agama Masjid Sunan Kalijaga dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Muammar Ardian Aprianto
NIM : 09220042
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
Tempat tanggal lahir : Cilacap, 18 April 1991

Telah berhasil menyelesaikan ujian sertifikasi Baca Tulis Al-Quran di Laboratorium Agama Masjid Sunan Kalijaga dengan predikat:

Baik

Direktur

Laboratorium Agama
Masjid Sunan Kalijaga

Dr. Nur Hafid, M.Hum.

NIP. 197001171999031001

Dikeluarkan pada : 18 September 2015
Berlaku sampai dengan : 18 September 2016



Daftar Nilai Sertifikasi Baca Tulis Al-Quran (BTA)

Kriteria Penilaian	Nilai
Makharijul Huruf	7.0
Tajwid	7.3
Kefasihhan	7.0
Kelancaran	7.0
Imla'	6.9
Total	35.2
Rata-rata	7.04

Keterangan:

- 9,00 - 10 : Sempurna
- 8,00 - 8,99 : Sangat Baik
- 7,00 - 7,99 : Baik
- 6,00 - 6,99 : Cukup
- 5,00 - 5,99 : Kurang (tidak lulus)

UJIAN SERTIFIKASI TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : MUAMMAR ARDIAN APRIANTO
 NIM : 09220042
 Fakultas : DAKWAH DAN KOMUNIKASI
 Jurusan/Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
 Dengan Nilai :

No.	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1.	Microsoft Word	80	B
2.	Microsoft Excel	35	E
3.	Microsoft Power Point	85	B
4.	Internet	85	B
5.	Total Nilai	71,25	B
Predikat Kelulusan		Memuaskan	

Yogyakarta, 16 September 2015

Agging Fatwanto, Ph.D.
 197701032005011003



Standar Nilai:

Nilai		Predikat
Angka	Huruf	
86 - 100	A	Sangat Memuaskan
71 - 85	B	Memuaskan
56 - 70	C	Cukup
41 - 55	D	Kurang
0 - 40	E	Sangat Kurang





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SERTIFIKAT

Nomor : UIN.02/L.2/PP.06/3464/2012

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memberikan sertifikat kepada :

Nama : Muammar Ardian Aprianto
Tempat dan Tanggal Lahir : Cilacap, 18 April 1991
Nomor Induk Mahasiswa : 09220342
Fakultas : Dakwah

yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Integrasi-Interkoneksi Tematik Posdaya Berbasis Masjid Semester Khusus, Tahun Akademik 2011/2012 (Angkatan ke-77), di :

Lokasi : Bausasran 2
Kecamatan : Danurejan
Kabupaten/Kota : Yogyakarta
Poripinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta

dari tanggal 16 Juli s/d. 9 September 2012 dan dinyatakan LULUS dengan nilai 97,85 (A) Sertifikat ini diberikan sebagai bukti yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan status intrakurikuler dan sebagai syarat untuk dapat mengikuti ujian Munaqasyah Skripsi.



Yogyakarta, 12 Oktober 2012

Ketua,

Dr. H. Maksudin, M.Ag.
NIP. : 19600716 199103 1 001



Sertifikat

Nomor : IC-2.PAN.OPAK-UIN-SUKA/VIII/09

dibagikan kepada :

Nama / NIM : **MUHAMMAD ALPIAN A. / 09220042**

Prodi / Fakultas : **BKI / DAKWAH**

Sebagai : **PESEFTA**

Orientasi Pengenalan Akademik & Kemahasiswaan (OPAK) 2009

dengan tema :

*“Mempertegas Eksistensi Mahasiswa;
Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berbangsa dan Bernegara”*

Yang diselenggarakan oleh :

Panitia Orientasi Pengenalan Akademik & Kemahasiswaan (OPAK) 2009

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tanggal 16 - 18 Agustus 2009

Dengan Prestasi : _____

Mengetahui,

Pejabat Rektor III

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA)

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Yogyakarta, 18 Agustus 2009

Panitia OPAK 2009

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Ahmad Afendi
Ketua

Dr. H. Maregustam Siregar, M.A

NIP. 150232846

Ahmad Afendi
Ketua Panitia
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Ahmad Afendi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Nomor: UIN.02/R.Km/PP.00.9/1645b/2009



**DEPARTEMEN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA**

Sertifikat

diberikan kepada:

Nama : Muammer Ardian Aprianto
NIM : 09220042
Fakultas/Prodi : Dakwah/Bimbingan dan Penyuluhan Islam

atas keberhasilannya menyelesaikan semua tugas workshop

SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI

Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Tahun Akademik 2009/2010

Tanggal 20 s.d. 22 Agustus 2009 (24 jam pelajaran) sebagai:

PESERTA



Maragustam Siregar, M.A.
NIP. 195910011987031002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Muammar Ardian Aprianto
Tempat tgl lahir : Cilacap, 18 April 1991
Alamat : Jl. Hadiwisastro RT 05 RW 03 Desa Pesawahan, Kec.
Binangun, Kab. Cilacap, Jawa Tengah
Nama Ayah : Nanang Wahyudi
Nama Ibu : Sri Astuti

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Wijayakusuma IV Bekasi, Jawa Barat, tahun lulus 1997
2. SD Negeri Pesawahan 01 Binangun, Cilacap, tahun lulus 2003
3. SMP Negeri 1 Nusawungu, Nusawungu, Cilacap, tahun lulus 2006
4. SMA Negeri 1 Binangun, Binangun, Cilacap, tahun 2009

C. Pengalaman Organisasi

1. Ketua OSIS SMA N 1 Binangun Cilacap, periode tahun 2007-2008
2. Anggota IRDAPALA (Ikatan Remaja Damarwulan Pencinta Alam), SMA N 1 Binangun Cilacap, periode tahun 2006-2009
3. Dewan Kerja Ranting (DKR) Pramuka Binangun, Cilacap, periode tahun 2008-2009
4. PMII Rayon Syahadat Fak Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
5. BEM – J BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, periode tahun 2010-2012
6. Operasional Pendidikan (OPDIK) MAPALASKA UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2012-2014

D. Partnership

1. Wahana Lingkungan Hidup (Walhi) Jogja
2. Disaster Management Center (DMC) Dompot Dhuafa
3. Sekretariat Bersama Pelajar Pecinta Alam - Sekber PPADIY
4. SIEJ (Social Indonesia Environment Journalist)
5. PPEJ (Pusat Pengelolaan Ekoregion Jawa) Kementerian Lingkungan Hidup

