

BAB II KAJIAN PUSTAKA

STRATEGI GURU DALAM MENGATASI KESULITAN BELAJAR PADA SISWA DENGAN MENGGUNAKAN “*COPING SKILL*”

A. Strategi Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa

1. Pengertian Strategi Guru

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata strategi mengandung makna, rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus. Strategi adalah Ilmu dan seni menggunakan semua sumber daya bangsa-bangsa untuk melaksanakan kebijaksanaan-kebijaksanaan tertentu dalam perang dan damai. Dalam konteks pengajaran, menurut gagne didalam buku Rini Dwi Susanti, strategi adalah kemampuan internal seseorang untuk berpikir, memecahkan masalah dan mengambil keputusan.¹

Secara umum, strategi mempunyai pengertian suatu garis-garis besar haluan untuk bertindak dalam usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan. Berkaitan dengan belajar mengajar, strategi bisa diartikan sebagai kegiatan seorang guru dan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah digariskan.²

Strategi adalah pendekatan secara keseluruhan yang berkaitan dengan pelaksanaan gagasan, perencanaan, dan eksekusi sebuah aktivitas dalam kurun waktu tertentu. Di dalam strategi yang baik terdapat koordinasi tim kerja, memiliki tema,

¹ Rini Dwi Susanti, *Strategi Pembelajaran Bahasa*, Nora, Kudus, 2011, hlm. 33.

² Isriani Hardini dan Dewi Puspitasari, *Strategi Pembelajaran Terpadu*, Familia, Yogyakarta, 2012, hlm. 11.

mengidentifikasi faktor pendukung yang sesuai dengan prinsip-prinsip pelaksanaan gagasan secara rasional, efisien dalam pendanaan, dan memiliki taktik untuk mencapai tujuan secara efektif. Strategi dibedakan dengan taktik yang memiliki ruang lingkup yang lebih sempit dan waktu yang lebih singkat, walaupun pada umumnya orang sering kali mencampuradukkan ke dua kata tersebut.

Guru adalah seseorang yang pekerjaannya mengajar.³ Mengajar merupakan kegiatan yang mulia dan memerlukan tanggung jawab yang besar. Seorang guru berperan penuh untuk peserta didik tidak hanya sebagai pendidik tapi juga sebagai orang tua disaat berada disekolah. Berhasilnya pendidikan pada siswa sangat tergantung pada pertanggung jawaban guru dalam melaksanakan tugasnya, peran guru dalam proses belajar mengajar meliputi banyak hal. Menurut adam dan *Deccery* sebagaimana yang dikutip oleh Moh Uzer Usman dalam *basic principles of student teaching*, antara lain ; guru sebagai pengajar, pemimpin kelas, pembimbing, pengatur lingkungan, partisipasi, ekspeditor, perencana, supervisor, motivator, dan konselor .⁴

Peran seorang guru dapat dilaksanakan apabila telah memenuhi syarat-syarat menjadi guru, selain itu harus mempunyai kepribadian yang baik karena guru adalah sumber contoh berperilaku maupun bertutur kata ketika dalam proses pembelajaran maupun ketika berada dalam lingkungan sekolah. Guru juga harus mempunyai penguasaan ilmu pengetahuan, mengetahui metode dan strategi pembelajaran serta dapat mengkondisikan kelas ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung. Apabila syarat-syarat ini telah dimiliki, maka kemungkinan besar proses belajar

³ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka edisi III, Jakarta, 2003, hlm. 870

⁴ Moh Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2002, hlm. 9

mengajar dapat tercapai. Akan tetapi, hal ini tidak serta merta menjadi begitu saja jika tidak didukung dengan komponen pendidikan lainnya yaitu siswa tidak memiliki motivasi dalam belajar dan dalam berperilaku yang baik.

Kutipan diatas menunjukkan bahwa guru berperan sebagai motivator terlebih ketika didalam suasana belajar mengajar yaitu di dalam kelas. Guru harus dapat memotivasi siswa untuk giat belajar dan selalu berperilaku baik di dalam kehidupan sehari-hari. Guru tidak hanya bertanggung jawab dalam menyampaikan ilmu pengetahuan saja tetapi juga bertanggung jawab menyampaikan nilai-nilai. Penyampaian nilai-nilai atau menyampaikan nilai-nilai dari pengetahuan itu juga harus diutamakan selain dari penyampaian materi pengetahuan semata. Terlebih untuk guru PAI, strategi diterapkan dengan tepat dalam menanamkan nilai-nilai islam diharapkan menjadi siswa yang berkarakter, memegang akidah dan dapat mengaplikasikanya dalam kehidupan sehari-hari berupa menjalankan praktik keibadahan dan berakhlak baik.

2. Kesulitan Belajar Pada Peserta Didik

a. Hakikat Belajar

Hakikat belajar adalah suatu proses dan usaha yang dilakukan seseorang secara sungguh-sungguh dan terus-menerus melalui bermacam-macam aktifitas dan pengalaman untuk memperoleh pengetahuan baru sehingga menyebabkan perubahan tingkah laku yang lebih baik. *Gagne* dari *Berliner* menyatakan bahwa belajar merupakan proses suatu organisme mengubah prilakunya. Belajar berkaitan dengan perubahan perilaku yang terjadi karena didahului oleh pengalaman yang disebabkan, belajar bersifat relatif permanen.⁵

⁵ Makmun Khairani, *Psikologi Belajar*, Yogyakarta: Aswaja Pressind, 2014, hlm. 12

Terdapat beragam definisi yang menggambarkan belajar adalah sesuatu yang wajar, karena adanya perbedaan titik pandang. Adapun pengertian belajar secara kualitatif (tinjauan mutu) ialah proses memperoleh arti-arti dan pemahaman-pemahaman serta cara menafsirkan dunia disekeliling peserta didik.⁶ Maka dapat disimpulkan bahwa belajar pada intinya adalah proses perubahan perilaku menjadi lebih baik.

b. Tujuan Belajar

Belajar bertujuan untuk menambah pengetahuan dalam berbagai bidang ilmu, meningkatkan ketrampilan atau kecakapan, mengembangkan dan meningkatkan kemampuan berfikir dari yang bersifat menerima dan mengingat menjadi lebih terbuka luas, kreatif, inovatif, mencipta, berani berfikir aneh, diluar kebiasaan, merubah tingkah laku dan pola berfikir yang buruk menjadi lebih baik, membangun dan mengembangkan kepribadian, watak dan karakter yang merugikan dirinya dan orang lain.

c. Tujuan pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah perilaku hasil belajar yang diharapkan terjadi terhadap peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tertentu. Magner (1962) mendefinisikan tujuan pembelajaran sebagai tujuan perilaku yang hendak dicapai atau yang dapat dikerjakan oleh peserta didik sesuai kompetensi.⁷

⁶ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT. RAJAGRAFINDO PERSADA, 2003, hlm. 68

⁷ Makmun Khairani, *Op. Cit.*, hlm. 12-14

d. Definisi kesulitan belajar

Kesulitan belajar merupakan terjemah dari istilah bahasa Inggris *Learning disability*. Terjemah tersebut sesungguhnya kurang tepat karena *learning* artinya belajar dan *disability* artinya ketidakmampuan belajar. Namun istilah ini dipilih karena dirasakan lebih optimistik. Kesulitan belajar pertama kali ditemukan oleh *the United States Office of Education (USOE)* pada tahun 1997 yang merupakan definisi resmi dari kesulitan belajar, yaitu sebagai berikut:

“Kesulitan belajar khusus adalah gangguan dalam diri seseorang dari proses psikologis dasar yang mencakup pemahaman dan kurang fokusnya saat proses pembelajaran. Gangguan tersebut bisa dirasakan dalam bentuk kesulitan mendengar, berfikir, berbicara, membaca, menulis, mengeja atau berhitung.”⁸

Setiap individu memang tidak ada yang sama. Perbedaan individu seperti ini yang menyebabkan tingkah laku belajar dikalangan peserta didik. “Dalam keadaan dimana peserta didik atau siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya itu, itulah yang disebut dengan kesulitan belajar.”⁹

e. Klasifikasi Kesulitan Belajar

Secara garis besar kesulitan belajar dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok; a. Kesulitan belajar yang berhubungan dengan perkembangan (*developmental learning disabilities*), b. Kesulitan belajar akademik adalah kesulitan yang berhubungan dengan perkembangan yang mencakup gangguan motorik dan persepsi, kesulitan belajar dan komunikasi, Kesulitan belajar dalam menyesuaikan perilaku sosial. Kesulitan belajar

⁸ Mulyono Abdurrahman, *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta: PT. RENEKA CIPTA, 1999, hlm. 6

⁹ Makmun Kharani, *Op. Cit.*, hlm. 187

akademik menunjuk dengan adanya kegagalan-kegagalan pencapaian prestasi akademikyng sesuai dengan kapasitas yang diharapkan. Kegagalan tersebut mencakup penguasaan ketrampilan dalam membaca, menulis dan menghitung.¹⁰

Makmun kharani (2013) mengelompokkan macam-macam kesulitan belajar menjadi empat, yaitu :

- a. Dilihat dari kesulitan belajar :
 - 1) Berat
 - 2) Sedang
- b. Dilihat dari bidang studi yang dipelajari :
 - 1) Sebagian bidang studi
 - 2) Keseluruhan bidang studi
- c. Dilihat dari sifat kesulitan
 - 1) Permanen
 - 2) Hanya sementara
- d. Dilihat dari faktor penyebab :
 - 1) Faktor intelegensi
 - 2) Faktor non intelegensi¹¹

f. Faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan belajar

Mulyono Abdurrahman (1999) mengatakan bahwa penyebab utama kesulitan belajar adalah faktor internal, yaitu kemungkinan adanya otak yang kurang fokus, sedangkan penyebab utama problema belajar adalah faktor internal, yaitu antara lain berupa strategi pembelajaran yang kurang cocok, proses kegiatan belajar mengajar yang tidak memberi semangat memotifasi peserta didik dan pemberian materi-materi ulangan yang tidak tepat.¹²

Secara garis besar, faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kesulitan belajar terdiri atas dua macam yaitu :

¹⁰ Mulyono Abdurrahman, *Op. Cit.*, hlm. 11

¹¹ Makmun Khairani, *Op. Cit.*, hlm. 188

¹² Mulyono Abdurrahman. *Op.Cit.*, hlm. 13

a. Faktor Intern Peserta Didik

Faktor intern meliputi gangguan atau kekurangan atau kurang mampuan psiko-fisik, yakni yang bersifat kognitif seperti rendahnya kapasitas intelektual peserta didik, bersifat afektif seperti labilnya emosi dan sikap peserta didik dan bersifat psikomotor seperti terganggunya alat-alat indra penglihatan dan pendengaran.

b. Faktor Ekstern Peserta Didik

Faktor ekstern meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar antara lain : lingkungan keluarga seperti ketidakharmonisan hubungan antara kesua orang tuanya dan ekonomi keluarga yang rendah, lingkungan masyarakat seperti wilayah perkampungan yang kumuh dan teman teman bermain yang tidak baik, lingkungan sekolah seperti kondisi dan letak gedung sekolah yang buruj seperti dekat pasar kualitas pendidik dan alat belajar yang rendah.

Selain faktor-faktor yang bersifat umum diatas terdapat pula faktor-faktor khusus lain sebagai indikator tidak adanya kenormalan pada diri siswa, antara lain : disleksia, yaitu ketidak mampuan membaca, disgrafia, yaitu ketidak mampuan menulis, dan diskalkulia, yaitu ketidak mampuan menghitung. Namun demikian, kelainan khusus yang peserta didik alami sebenarnya memiliki potensi IQ yang normal bahkan diantara ada yang memiliki kecerdasan diatas rata-rata. Oleh karena itu, kesulitan belajar siswa yang menderita kelainan atau kesulitan belajar tersebut hanya disebabkan oleh adanya minimal gangguan pada otak.¹³

g. Diagnosis Kesulitan Belajar

Sebelum menetapkan pemecahan masalah pada kesulitan belajar peserta didik, bagi seorang

¹³ Muhibbin Syah, *Op. Cit.*, hlm. 185-186

pendidik diharapkan untuk terlebih dahulu melakukan pengenalan gejala dengan cermat terhadap kejadian yang menunjukkan kemungkinan adanya kesulitan belajar yang dialami peserta didik. Upaya tersebut ditetapkan sebagai masalah yang dialami peserta didik sebagai “jenis penyakit” yaitu jenis kesulitan belajar peserta didik.

Banyak langkah-langkah diagnosis yang dapat ditempuh pendidik, antara lain yang cukup terkenal adalah prosedur weener dan senf (1982) sebagai berikut :

- a. Melakukan observasi kelas untuk melihat perilaku menyimpang siswa ketika mengikuti pelajaran.
- b. Memeriksa penglihatan dan pendengaran peserta didik khususnya yang diduga mengalami kesulitan belajar.
- c. Wawancara orang tua atau wali peserta didik tersebut untuk mengetahui hal ikhwal keluarga yang mungkin menimbulkan kesulitan belajar.
- d. Memberikan tes diaknostik bidang kecapakan tertentu untuk mengetahui hakikat kesulitan belajar yang dihadapi peserta didik.
- e. Memberikan tes kemampuan intelegensi (IQ) khususnya kepada peserta didik yang diduga mengalami kesulitan belajar.

h. Usaha Mengatasi Kesulitan Belajar dengan *Psychology Individual*

Banyak cara mudah yang dapat dilakukan oleh pendidik dalam mengatasi kesulitan belajar yang dialami oleh peserta didik. Tetapi sebelum pilihan tersebut dilakukan, peserta didik sangat diharapkan untuk terlebih dahulu melakukan beberapa langkah, yaitu:

- a. Menganalisis hasil tetapkan, yaitu memperdalam bagian-bagian masalah yang berhubungan antara bagian tersebut untuk mendapatkan kejelasan mengenai kesulitan belajar yang dihadapi peserta didik .

- b. Menentukan masalah-masalah yang memerlukan perbaikan, dimana bidang kecakapan dikategorikan menjadi tiga macam, yaitu:
- 1) masalah yang dapat ditanggapi oleh pendidik sendiri,
 - 2) masalah yang dapat ditanggapi oleh orang tua, dan
 - 3) masalah yang dapat ditanggapi oleh pendidik dan orang tua. Bidang kecakapan yang tidak dapat ditangani oleh pendidik dan orang tua dinamakan tunagrahita (lemah mental) dan kecanduan narkotika. Maka keduanya tidak hanya memerlukan pendidikan khusus tapi juga memerlukan perawatan khusus.
- c. Menyusun program perbaikan, khususnya program *remedial theaching* (pengajaran perbaikan). Sebelumnya, pendidik perlu menetapkan hal-hal seperti : tujuan perbaikan, materi perbaikan, metode perbaikan, dan juga alokasi waktu perbaikan serta evaluasi kemajuan yang terjadi pada peserta didik. Waktu dan tempat juga perlu dipertimbangkan oleh seorang pendidik karena kenyamanan peserta didik sebagai klien juga perlu dipertimbangkan.¹⁴

Salah satu bentuk penanganan bagi peserta didik yang mengalami kesulitan belajar adalah program pendidikan individual. Namun, bentuk penanganan ini belum banyak dikenal dalam dunia pendidikan. Kendala utamanya adalah karena bentuk penanganan ini belum banyak dikenal oleh para guru dan belum ada peraturan yang mengharuskan peserta didik yang mengalami kesulitan belajar memperoleh penanganan semacam ini.

Kegunaan penanganan seperti ini adalah untuk menjamin bahwa peserta didik yang

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 188-193

mengalami kesulitan belajar memiliki program secara individual untuk menemukan kebutuhan-kebutuhan tertentu yang mereka miliki, serta mengkomunikasikan program tersebut secara tertulis. Program semacam ini diharapkan dapat membantu para pendidik untuk menerapkan program umum dan program khusus bagi peserta didik yang mengalami kesulitan belajar yang bertolak dari kekuatan, kelemahan dan minat peserta didik.¹⁵ Hal-hal tersebut telah ditawarkan dalam pendekatan *Psychology Individual* sebagai salah satu pelayanan bagi peserta didik yang mengalami kesulitan belajar.

3. *Coping Skill*

1. Pengertian Stres

Setiap manusia dari berbagai kalangan bisa mengalami ketegangan hidup, yang mengakibatkan adanya tuntutan dan tantangan, kesulitan, ancaman ataupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang semakin sulit terpecahkan. Sehingga sering kali didapati seseorang mengalami ketegangan psikologis, merasakan keluhan yang kadang memerlukan perawatan dan pengobatan.

Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya. Sebagian besar dari mereka yang mengalami ketegangan mengambil jalan pintas dengan menghisap rokok secara berlebihan, obat penenang, minuman keras dan sebagainya dengan harapan terhindar dari stres. Mereka tidak menyadari bahwa menghindari stres dengan melakukan hal yang salah akan dapat menerima akibat dari kesehatan yang amat buruk.

Kini penyebab kematian dapat diawali oleh kondisi stres psikologis yang merupakan penyebab

¹⁵ Mulyono Abdurrahman, *Op. Cit.*, hlm. 55-65

awal gari gangguan kesehatan yang serius seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, lever, diabetes meletus dan lain-lain. Hal ini setelah ditemukannya teknologi terapi dan berbagai macam antibiotik, berbagai gizi dan perbaikan sanitasi lingkungan.

Hans Selye (1956) yang telah melakukan pengalaman pengamatan gejala spesifik dari stres psikologis terhadap perubahan kimia tubuh seseorang, dari pengalaman yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa : telah terjadi perubahan yang signifikan antara stres psikologis yang dirasakan, dengan timbulnya penyakit perulukaan pada lambung dan usus duabelas jari, adanya kekacauan tersebut hormon endokrin, dan meningkatnya tekanan darah.

Lebih lanjut disebutkan bahwa stres yang berlarut-larut dan dalam intensitas yang tinggi dapat menyebabkan penyakit fisik dan mental seseorang, yang akhirnya menurunkan produktifitas kerja dan buruknya hubungan interpersonal. Oleh karena itu dengan memahami konsep stres, koping dan adaptasi adalah penting untuk dapat membantu mengurangi efek dari stres yang ditimbulkan. Sebab stres sesungguhnya tidak bisa dihilangkan dari proses kehidupan, namun juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan kematangan pribadi.

Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, sesuatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, stres sosial akan

mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan. (Hans Selye, 1956 ; Davis, at all. 1989 : Barbara Kozier, et all, 1989).

Sedangkan stressor adalah variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres, datangnya stressor dapat sendiri-sendiri atau dapat pula bersamaan.¹⁶

2. Sumber Stres

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber stres dapat berupa biologis/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual, terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis contohnya;

- a. Stressor biologik dapat berupa ; mikroba; bakteri, virus, dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainya yang dapat mempengaruhi kesehatan misalnya; tumbuhnya jerawat, demam, digigit binatang dll, yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu.
- b. Stressor fisik dapat berupa; perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi; yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi; berupa jumlah anggota dalam, nutrisi, radiasi kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan dll.
- c. Stressor kimia ; dari dalam tubuh berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alkohol, nikotin, cafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetika, bahan-bahan pengawet dan lain-lain.

¹⁶ Rasmun, SKp., M.Kep, *STRES, KOPING, DAN ADAPTASI*, Jakarta :CV. Sagung seto, 2004, hlm. 7-10

- d. Stressor sosial psikologik, yaitu labeling (penamaan) dan terpaksa, ketidak puasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan.
- e. Stressor spiritual; yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan. Tidak hanya stressor negatif yang menyebabkan stress tapi stressor positif pun dapat menyebabkan stress, misalnya; kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak dll, semua perubahan yang terjadi sepanjang daur kehidupan.¹⁷

Selain sumber-sumber tersebut stres juga dapat disebabkan karena diri seseorang tersebut, stres di dalam keluarga, stres dalam komunitas dan lingkungan, dan stres dalam pekerjaan.

1. Sumber stres didalam diri seseorang
Kadang-kadang sumber stres itu ada di dalam diri seseorang, Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu (Sarafino, 1990).
2. Sumber stres di dalam keluarga
Stress dapat bersumber dari interaksi diantara para anggota keluarga, seperti : perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda, dll. Misalnya: perbedaan keinginan tentang acara televisi yang akan ditonton, perselisihan antara orang tua dan anak-anak yang menyetel televisinya keras-keras, tinggal disuatu lingkungan yang terlalu sesak, kehadiran adik baru. Khusus pada penambahan adik baru ini, dapat menimbulkan perasaan stres terutama pada diri ibu yang selama kehamilan (selain perasaan senang, tentu) dan setelah kelahiran.

¹⁷ *Ibid*, hlm. 10-11

3. Sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres. Contohnya ; pengalaman stres anak, anak di sekolah dan di beberapa kejadian kompetitif, seperti olahraga. Sedangkan beberapa pengalaman stres orang tua bersumber dari pekerjaannya, dan lingkungan yang stressfull sifatnya. Khususnya ‘occupational stress’ telah diteliti secara luas.

4. Sumber stres di dalam pekerjaan

Hampir semua orang di dalam kehidupan mereka masing-masing mengalami stress sehubungan dengan pekerjaan mereka. Tidak jarang situasi yang stressfull ini kecil saja dan tidak berarti, tapi bagi banyak orang situasi stress itu begitu sangat terasa dan berkelanjutan didalam jangka waktu yang lama.

Tuntutan kerja dapat menimbulkan stress pertama, pekerjaan itu mungkin terlalu banyak sehingga harus bekerja keras dan lembur. Kedua, pekerjaan itu sendiri sudah lebih stressfull dari pada jenis pekerjaan lainnya. Misalnya, jenis pekerjaan yang memberikan penilaian atas penampilan kerja bawahannya (supervisi), guru atau dosen.¹⁸

Contoh stressor yang diuraikan oleh Esperanza. (1997) *Fundamental of nursing practice a nursing poscess aproach* :

- a. Perubahan patologi dari penyebab penyakit
- b. Trauma (luka bakar, serangan, elektrik, shock)
- c. Tidak adekuatnya ; makanan, kehangatan dan pencegahan.
- d. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar (kelaparan, gangguan seksual)

¹⁸ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, PT. Grasindo : Jakarta, 1994, hlm. 1115-1117

- e. Program terapi (diet terapi fisik, psikoterapi)
- f. Kekacauan hubungan sosial dan keluarga.
- g. Konflik sosial dan budaya.
- h. Perubahan sosiologis yang normal (pubertas, menstruasi, kehamilan dan menopous).
- i. Peristiwa yang menyebabkan stressfull (peristiwa yang penting dalam kegiatan sosial, ujian, wawancara, diagnostik test).
- j. Membayangkan ancaman dari injuri (sumber dari stres yang tidak dapat dipastikan).
- k. Bencana alam (gempa bumi, banjir)
- l. Serangan wabah, bakteri, virus, atau paratits.
- m. Isolasi sosial
- n. Kompetisi dalam olahraga
- o. Perpindahan tempat tinggal.
- p. Peperangan.
- q. Kegiatan sehari-hari dari kehidupan (entertaining, pengemudi)
- r. Situasi positif dari peristiwa kehidupan (menikah, mempunyai bayi, lulusan dari kuliah)

Bahwa sesungguhnya tidak adanya stressor dalam kehidupan dapat membahayakan kehidupan, karena akan menimbulkan kebosanan, tidak adanya tuntutan dan seperti ada yang kurang dalam pertumbuhan kepribadian. Stressor diperlukan dalam kehidupan dalam upayanya dalam meningkatkan kewaspadaan., kematangan kepribadian, dan kompetisi dalam hidup.¹⁹

Faktor yang mempengaruhi efek stressor bagi individu dapat berbeda-beda antara individu satu dengan lainnya dalam merespon stressor.

¹⁹ Rasmun, SKp., M.Kep, *Op.,Cit.* hlm 12-13

3. Sifat Stressor

- a. Bagaimana individu mempersiapkan stressor, artinya jika stressor dipersepsikan akan berakibat buruk bagi dirinya maka tingkat stress yang dirasakan akan berat, namun sebaliknya jika stressor dipersepsikan tidak mengancam dan individu merasa mampu mengatasinya maka tingkat stress yang dirasakan akan lebih ringan.
- b. Bagaimana intensitasnya terhadap stimulus, artinya bagaimana tingkat intensitas serangan stress tinggi maka kemungkinan kekuatan fisik dan mental tidak mampu mengadaptasinya demikian juga sebaliknya.
- c. Jumlah stressor yang harus dihadapi pada waktu yang sama, artinya pada waktu yang bersamaan bertumpuk sejumlah stressor yang harus dihadapi, sehingga stressor kecil dapat menjadi pemicu (pencetus) yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan.
- d. Lamanya pemaparan stressor, memanjangkan stressor dapat menyebabkan menurunnya kemampuan individu mengatasi stres, karena individu telah berada pada fase kelelahan, individu sudah kehabisan tenaga untuk menghadapi stressor tersebut.
- e. Pengalaman masalah, dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stressor yang sama.
- f. Tingkat perkembangan, pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stressor yang berbeda sehingga resiko terjadi stress pada tiap tingkat perkembangan akan berbeda.

No.	Tahap Perkembangan	Stressor
1.	Anak	Menyelesaikan konflik antara mandiri dan ketergantungan. Mulai sekolah. Membina hubungan

		<p>dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya. Koping terhadap kompetisi dengan teman.</p>
2.	Remaja	<p>Menerima perubahan tubuh. Menghubungkan hubungan heteroseksual dan orang lain. Mandiri. Memilih karier untuk masa depan.</p>
3.	Dewasa muda	<p>Menikah. Meninggalkan rumah. Mengelola rumah tangga sendiri. Mulai bekerja. Melanjutkan pendidikan. Membesarkan anak.</p>
4.	Dewasa pertengahan	<p>Menerima proses menua. Mempertahankan status sosial dan standar kehidupan. Membantu remaja menjadi mandiri. Menyesuaikan diri menjadi nenek/kakek</p>
5.	Dewasa tua (lansia)	<p>Menerima kemampuan dan kesehatan fisik Menerima perubahan tempat tinggal Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan penurunan pendapatan Penyesuaian diri</p>

		dengan kematian pasangan dan teman.
--	--	-------------------------------------

4. Manifestasi psikologis individu terhadap stres

Manifestasi adalah gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif dari individu yang mengalami stres psikologis, Koziar, et al (1989) mengemukakan bahwa manifestasi psikologis individu yang mengalami stres, antara lain ;

a. Cemas

Cemas adalah perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti/tidak ada objek yang nyata

b. Marah

Marah adalah suatu reaksi emosi yang subjektif, atau kejengkelan dan ketidak puasan individu terhadap tuntutan yang tidak terpenuhi.

Ada tiga cara ekspresi marah yang konstruktif;

- 1) Perhatian, yaitu aksi mencari perhatian orang lain dengan cara memanggil nama.
- 2) Mencari penjelasan, proses mencari penjelasan atas masalah yang menyebabkan marah
- 3) Identifikasi, yaitu mencari respon dan dukungan orang lain.

5. Manifestasi kognitif individu terhadap stres

Manifestasi kognitif adalah reaksi dari individu yang mengalami stres dengan menggunakan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

a. Penyelesaian masalah

Individu melakukan identifikasi dan menetapkan masalah penyebab stres, kemudian dengan kemampuan kognitif menyelesaikan masalah dengan cara memilih dan melaksanakan

alternatif dan mengevaluasi keberhasilan dan keefektifan upaya yang dilakukannya.

- b. **Strukturisasi**
Menata/memanipulasi situasi agar kejadian yang mengancam tidak muncul kembali.
- c. **Disiplin diri (self-control/disiplin)**
Tindakan yang dilakukan oleh individu adalah melatih diri membiasakan yang dapat menghindari timbulnya stres.
- d. **Supresi**
Menekan perasaan yang tidak menyenangkan kedalam alam sadar.
- e. **Fantasi dan malamun**
Kebutuhan yang tidak tercapai, dibayangkan tercapai, sehingga hasilnya tidak realistis.
- f. **Berdoa dan sembahyang**
Upaya menyelesaikan masalah dengan cara berserah diri kepada yang Maha Pencipta, namun harus disertai dengan upaya dalam bentuk tindakan.

6. Respon individu secara verbal dan psikomotor terhadap stres.

Umumnya respon pertama individu terhadap stres adalah merupakan spontanitas yang diungkapkan secara verbal dan diikuti dengan gerakan dari ungkapan emosional psikomotor misalnya, menangis, ketawa, berteriak memukul, menyepak, menggenggam, menyentuh, dan mencerca.

- a. **Menangis;**
Dapat menurunkan perasaan yang menyakitkan, menyenangkan, atau menyedihkan. Menangis diterima secara umum khususnya dikalangan wanita, menangis berguna menurunkan ketegangan apalagi disertai dengan upaya menyelesaikan masalah.

- b. Ketawa
Merupakan respon untuk menurunkan kecemasan/ketegangan yang dapat mengarahkan pada penyelesaian masalah konstruktif.
- c. Teriak
Merupakan respon pada ketakutan, frustrasi atau marah misalnya terkejut karena tiba-tiba orang muncul dari kegelapan, respon ini dapat menurunkan ketegangan tetapi dapat berbahaya jika tidak dikontrol, individu yang ketakutan dan histeris harus ditempatkan pada tempat yang tenang dan aman.
- d. Memukul dan menyepak
Respon spontan pada ancaman fisik, pada orang dewasa yang dapat mengendalikan diri mungkin memukul meja atau menyepak keranjang sampah. Anak yang akan disuntik memukul dan menyepak ibunya dan perawat. Cara ini dapat menurunkan ketegangan namun perlu diarahkan pada benda yang tidak dapat rusak kemudian bantu untuk menyelesaikan masalah.
- e. Menggenggam, memegang, dan meremas.
Merupakan respon pada keadaan senang, menyakitkan atau sedih, cara ini memberi rasa aman dan tenang, namun perlu diperlukan latar belakang budaya, umumnya orang Indonesia tidak merasa senang jika dipegang kepalanya, berbeda dengan budaya barat seperti Amerika dan Eropa atau budaya negara lain yang mempunyai ciri sendiri.
- f. Mencerca, mengumpat
Merupakan ungkapan perasaan yang tidak menyenangkan dari yang ditujukan pada objek atau kejadian yang merupakan sumber stres, untuk sementara individu dapat merasa puas, tetapi harus dibantu mengidentifikasi dan menyelesaikan masalahnya.

7. Respon individu terhadap stres

Stres sifatnya universalitas yaitu umum semua orang sama dapat merasakannya tetapi cara mengungkapkannya yang berbeda atau *diversity*. Sesuai dengan karakteristik individu maka responnya terhadap stres berbeda-beda untuk setiap orang. Respon yang berbeda tersebut dikarenakan mekanisme koping yang di gunakan oleh individu dengan sumber dan kemampuan yang berbeda, dan kemampuan individu dalam mengatasi stres berbeda pula, sehingga stres yang sama akan mempunyai dampak dan reaksi yang berbeda, namun demikian gambaran dibawah ini dapat digunakan untuk menganalisa kondisi stres dengan keadaan sakit.²⁰

8. Pengertian Koping

Seseorang yang mengalami stres/ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres, cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stres itulah yang disebut dengan koping.

Koping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam penyelesaian situasi stressfull. Koping tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.

Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi koping dalam menghadapi stress. Strategi koping adalah cara yang dilakukan untuk mengubah lingkungan atau situasi menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan/dihadapi. Koping diartikan sebagai usaha perubahab kognitif dan perilaku secara konstan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi.

Koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan

²⁰ Rasmun, SKp., M.Kep, *Op.,Cit.* hlm 14-25

perbaiki dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu dalam melakukan koping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.²¹

9. Macam-macam Koping

a. Koping psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada 2 faktor yaitu ;

- 1) Bagaimana persepsi atau penerima individu terhadap stressor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterimanya.
- 2) Keefektifan strategi koping yang digunakan oleh individu artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan afektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

b. Koping Psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stress yang diterima atau dihadapi oleh klien, menurut Stuart dan Sundeen (1991), mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori koping yang biasa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan;

- 1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (task-oriented reaction) cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi

²¹ Bart Smet, *Op., Cit.*, hlm. 29-30

yaitu menyerang, menarik diri, dan kompromi.

- 2) Reaksi yang berorientasi pada Ego reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi strs, atau kecemasan, jika individu melakukannya dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, meburuknya hubungan interpersonal dan menurunnya produktifitas kerja. Koping ini bekerja tidak sadar sehingga penyelesaiannya sangat sulit dan tidak realistis.²²

10. Metode Koping

Ada 2 metode koping yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis seperti yang dikemukakan oleh Bell (1977), dua metode tersebut antara lain :

a. Metode koping jangka panjang

cara ini adalah konstruksi dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama contohnya adalah

- 1) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati-kehati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi.
- 2) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentan masalah yang sedang dihadapi.
- 3) Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural.
- 4) Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah.
- 5) Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi.

²² Rasmun, SKp., M.Kep, *Op.,Cit.* Hlm. 30-31

- 6) Mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masalah.
- b. Metode koping jangka pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang contohnya adalah ;

- 1) Menggunakan alkohol atau obat-obatan
- 2) Melamun dan fantasi
- 3) Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan
- 4) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil.
- 5) Banyak tidur
- 6) Banyak merokok
- 7) Menangis
- 8) Beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah.

Pada tingkat keluarga koping yang dilakukan dalam menghadapi masalah/ketegangan seperti yang dikemukakan oleh Mc. Cubbin (1979) adalah ;

- 1) Mencari dukungan sosial seperti minta bantuan keluarga, tetangga, teman, dan keluarga jauh.
- 2) Reframing yaitu mengkaji ulang kejadian masa lalu agar lebih dapat menanganinya dan menerima, menggunakan pengalaman masa lalu untuk mengurangi stres/kecemasan.
- 3) Mencari dukungan spiritual, berdoa, memenuhi pemuka agama atau aktif pada pertemuan ibadah
- 4) Menggerakkan keluarga untuk mencari dan menerima bantuan

- 5) Penilaian secara pasive terhadap peristiwa yang dialami dengan cara menonton tv, atau diam saja.²³

11. Koping menurut Islam

Dalam hidup manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah swt. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ ۗ وَنَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٦﴾ الَّذِينَ إِذَا
أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

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. 156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"[101]. [101] Artinya: Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah Kami kembali. kalimat ini dinamakan kalimat istirjaa (pernyataan kembali kepada Allah). Disunatkan menyebutnya waktu ditimpa marabahaya baik besar maupun kecil.

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem-problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaanya. Oleh karena itu ia akan berusaha mengatasi problem atau

²³ Rasmun, SKp., M.Kep, *Op., Cit.* Hlm. 37-39

melakukan coping stres dengan berbagai macam upaya.

Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadis menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi. Prof. Dr. Nurholis Madjid (dalam Adnan Syarif, 2002; 11) mengatakan, “menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenar-benarnya suatu hal yang sangat mungkin. Karena agama merupakan peraturan-peraturan, termasuk hal-hal mengenai manusia”.²⁴

12. *Skill* (Ketrampilan)

Skill adalah kemampuan untuk menggunakan akal, pikiran dan ide dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut. *Skill* juga diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menerjemahkan suatu kemampuan kedalam praktik sehingga tercapai hasil kerja yang diinginkan.²⁵ Berikut ini adalah berbagai pendapat tentang *skill* menurut para ahli :

- a. Menurut Gordon, *skill* adalah kemampuan untuk menjalankan pekerjaan secara mudah dan cermat.
- b. Menurut Nadler, *skill* adalah kegiatan yang memerlukan praktik.
- c. Menurut Higgins, *skill* adalah kemampuan dalam tindakan untuk menyelesaikan suatu tugas.
- d. Menurut Iverson, *skill* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan secara mudah dan tepat.

²⁴ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Bandung: jabal, 2010, hlm

²⁵ Tommy Suprpto, *Pengantar Teori dan Manajemen Komunikasi*, MedPress, Yogyakarta, Cet. 8, 2009, hlm. 135

Jika disimpulkan, skill berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan secara mudah dan cermat.²⁶

4. Pengertian Mata Pelajaran Akidah Akhlak

a. Pengertian Akidah

Kata Akidah dalam bahasa arab merupakan kalimat yang berasal dari kata: عَقْدٌ – يُعْقَدُ – عَقْدَةٌ kata عَقْدَةٌ kedudukannya sebagai masdar yang mempunyai arti ikatan dua utas tali dalam satu bakhul sehingga menjadi tersambung. dalam bahasa Indonesia ditulis Akidah menurut terminologi berarti ikatan, sangkutan. Disebut demikian karena ia mengikat dan menjadi sangkutan atau gantungan segala sesuatu. Dalam pengertian teknis artinya adalah iman atau keyakinan. Akidah islam (*aqidah islamiyah*), karena itu, ditautkan dengan rukun iman yang menjadi asas seluruh ajaran Islam. Kedudukannya sangat fundamental, karena menjadi asas sekaligus menjadi gantungan segala sesuatu dalam Islam.²⁷

Akidah Islam berawal dari keyakinan kepada Zat Mutlak Yang Maha Esa yaitu Allah. Allah Maha Esa dalam zat, sifat, perubahan dan wujudNya itu disebut Tauhid. Segala sesuatu mengenai Tuhan disebut *ketuhanan*. Ketuhanan yang Maha Esa menjadi dasar Negara Republik Indonesia. Menurut pasal 29 ayat 1 Undang-Undang Dasar 1945 Negara berdasarkan atas Ketuhanan Yang Maha Esa. Sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al ikhlas: 1-4

²⁶ Susi Hendriani, Soni A. Nulhaqim, PT. (Persero) Pelabuhan Indonesia 1 Cabang Damai, Jurnal Kependudukan Padjajaran, Vol. 10, Juli 2008, hlm. 158

²⁷ Mubasyaroh, *Materi dan pembelajaran Aqidah akhlaq*. Dipa STAIN KUDUS. Kudus, 2008, hlm. 3.

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝ (ألا خلاص : ٤ - ١)

Artinya: "(1) Katakanlah: "Dia-lah Allah, yang Maha Esa. (2) Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. (3) Dia tiada beranak dan tidak pula diperanakkan. (4) dan tidak ada seorangpun yang setara dengan Dia." (Q.S Al ikhlas: 1-4).

Pokok-pokok keyakinan ini merupakan asas seluruh ajaran Islam. Jumlahnya enam, dimulai dari (a) keyakinan kepada Allah, Tuhan yang Maha Esa, lalu (b) keyakinan pada malaikat-malaikat, (c) keyakinan pada kitab-kitab suci, (d) keyakinan pada para Nabi dan Rasul Allah, (e) keyakinan akan adanya hari akhir, dan (f) keyakinan pada qodo' dan kodar Allah. Pokok-pokok keyakinan atau rukun Iman ini merupakan *akidah Islam*.²⁸

b. Pengertian Akhlak

Akhlak dalam bahasa Indonesia berasal dari bahasa Arab *akhlaq* bentuk jamak kata *khuluq* atau *Al-khulq*, yang secara etimologi antara lain berarti budi pekerti, perangai, tingkah laku atau tabi'at. (Rahmat Djatmika, 1987:25). Dalam kepustakaan, akhlak diartikan juga dengan sikap yang melahirkan perbuatan (perilaku, tingkah laku) mungkin baik, mungkin buruk, seperti disebut diatas.²⁹ Dengan mengacu pada pendapat Zakiah Daradjat dan Noeng Muhadjir yang dikutip oleh Mohammad Roqib, konsep pendidikan Islam mencakup kehidupan manusia sesutuhnya, tidak hanya memperhatikan dan mementingkan segi akidah (keyakinan), ibadah

²⁸ Mohammad Daud Ali, *Pendidikan Agama Islam*. PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta, 2013, hlm. 201.

²⁹ Mubasyaroh. *Op.cit.*, hlm. 24.

(ritual) dan akhlak (norma etika) saja.³⁰ Jadi ilmu ini (akidah) menjadi penopang utama dan dasar yang pertama kali kita tanamkan kepada anak didik sebagai usaha sadar mengarahkan perkembangan fitrah (kemampuan dasar) kearah maksimal agar menjadi manusia paripurna yang memiliki keyakinan untuk mengenali Tuhannya dan tidak mudah tergoyahkan, tentunya sesuai dengan tujuan pendidikan Islam.

Secara hakiki tujuan manusia diciptakan adalah untuk beribadah kepada Allah SWT, baik itu murni langsung ibadah yang berhubungan langsung kepada Allah (*mahdoh*) atau melalui ibadah yang berhubungan dengan sesamanya (*goiru mahdoh*). Sehingga manusia beribadah kepada Allah menyerahkan dirinya secara total mengabdikan kepada-Nya. Sebagaimana firman-Nya dalam QS. Adz-Dzariat: 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ (الذاريات : ٥٦)

Artinya: "Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku."(QS. Adz-Dzariat: 56)³¹

Akhlak menempati posisi yang sangat penting dalam Islam. Ia dengan taqwa, yang akan dibicarakan nanti, merupakan 'buah' pohon islam yang berakarakan akidah, bercabang dan daun syari'ah.

Jadi, kesimpulannya akidah akhlak adalah ilmu yang mempelajari tentang keyakinan kepada Allah dan budi pekerti pada Allah serta makhluk-makhlukNya.

c. Mata Pelajaran Aqidah Akhlak

Mata Pelajaran Akidah Akhlak adalah salah satu bagian dari mata pelajaran pendidikan agama Islam

³⁰ Moh. Roqib, *Ilmu Pendidikan Islam*, Kapit, Lkis, yogyakarta, 2009, hlm. 21.

³¹ Al-Qur'an Surat Adz-Dzariat Ayat 56 dan Terjemahnya, Deprtemen RI, 2002, hlm. 417.

yang digunakan sebagai wahana pemberian pengetahuan, bimbingan dan pengembangan watak siswa agar dapat memahami, meyakini, dan menghayati kebenaran ajaran Islam, serta bersedia mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.³²

d. Tujuan Pendidikan Akidah Akhlak

Pembelajaran Akidah Akhlak di MTs Yasimu bertujuan untuk menumbuhkan dan meningkatkan keimanan melalui pemberian dan pemupukan pengetahuan penghayatan serta pengalaman peserta didik tentang agama Islam sehingga menjadi manusia muslim yang terus berkembang dalam keimanannya dan ketakwaanannya kepada Allah SWT, serta berakhlak mulia dalam kehidupan pribadi, masyarakat, berbangsa dan bernegara, serta untuk dapat melanjutkan pada jenjang yang lebih tinggi.³³

Pembelajaran akidah akhlak tidak hanya menekankan pada penguasaan kompetensi kognitif saja, tetapi juga afeksi dan psikomotorik.³⁴ Dari tujuan tersebut dapat ditarik dari beberapa yang hendak ditingkatkan dan ditujui oleh kegiatan pembelajaran pendidikan akidah akhlak, yaitu:

- a. Dimensi keimanan peserta didik terhadap ajaran agama Islam.
- b. Dimensi pengetahuan (intelektual) serta keilmuan peserta didik terhadap ajaran agama Islam.
- c. Dimensi penghayatan atau pengalaman batin yang dirasakan peserta didik dalam menjalankan ajaran agama Islam.
- d. Dimensi pengalaman, dalam arti bagaimana ajaran Islam yang telah diimani, dipahami, dan

³² Team Guru Inti, *Penyesuaian Materi Kurikulum 1994 Berdasarkan Sistem Semester*, Kantor Wilayah Departemen Agama Provinsi Jawa Tengah, 2002, hlm. 8

³³ Departemen Agama, *Pedoman Umum Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Umum Tingkat Menengah Dan Sekolah Luar Biasa*, 2003, hlm. 4.

³⁴ *Ibid*, hlm. 3.

dipahami, dan dihayati atau diinternalisasi peserta didik mampu memotivasi dirinya untuk mengamalkan dan mentaati ajaran dan nilai-nilai agama Islam dalam kehidupan pribadi, serta mengaktualisasikan dan merealisasikan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara sebagai manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.

e. Fungsi pendidikan Aqidah Akhlak

Secara umum, menurut *John sealy* sebagaimana yang dikutip oleh Chabib Thoha, Akidah Akhlak dapat diarahkan untuk mengemban salah satu atau gabungan dari beberapa fungsi yaitu:³⁵

a. Konfensional

Pendidikan Akidah Akhlak dimaksudkan untuk meningkatkan komitmen, perilaku keberagamaan, memperbaiki akhlak siswa dalam kehidupan beragama, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Fungsi ini didasarkan pada asumsi bahwa hanya ada kebenaran tunggal dalam beragama, yaitu yang diyakini oleh masing-masing individu. Dan menjadikan Rasulullah SAW sebagai suri tauladan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Neo Konfensional

Pendidikan Akidah Akhlak dimaksudkan untuk meningkatkan keberagamaan siswa sesuai dengan keyakinannya. Pendidikan ini memberikan kemungkinan keterbukaan untuk mempelajari dan mempermasalahkan ajaran agama lain. Namun demikian, pengenalan ajaran agama-agama lain tersebut adalah dalam rangka memperkokoh agama sendiri atau hanya sekedar memahami keyakinan orang lain dalam rangka meningkat toleransi beragama di kalangan antar umat beragama. Agar fungsi ini dapat terlaksana,

³⁵ Chabib Thoha, Dkk, *Metodologi Pengajaran Agama*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2004, hlm. 8-10.

pendidikan ini diberikan secara inklusif yang mencakup ajaran berbagai agama, meskipun hanya sebagai perbandingan.

c. Konfensional Tersembunyi

Pendidikan Akidah Akhlak dimaksudkan harus mampu memberikan peluang kepada siswa untuk memilih ajaran agama yang sesuai dengan tepat untuk dirinya sendiri tanpa intervensi dari pihak lain. Fungsi ini didasarkan pada asumsi bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi beragama yang harus dikembangkan dan diberikan kebebasan untuk memilih.

d. Implisit

Fungsi ini dimaksudkan untuk mengenalkan kepada siswa ajaran agama islam secara terpadu dengan seluruh aspek kehidupan melalui berbagai subyek penelitian. Fungsi ini lebih menekankan pada nilai-nilai universal dari ajaran agama yang berguba bagi kehidupan manusia dalam berbagai aspeknya dimaksudkan untuk memberikan makna yang sesungguhnya.

e. Non Konfensional

Pendidikan Akidah Akhlak dimaksudkan sebagai alat untuk memahami keyakinan atau pandangan hidup yang dianut oleh orang lain. Karena pendidikan agama disini hanya semata-mata untuk mengembangkan toleransi antar umat beragama dan perilaku sesuai dengan tatanan norma agama, susila, dan masyarakat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran akidah akhlak memiliki fungsi:

Pertama untuk mengembangkan dan meningkatkan keimanan dan ketakwaan peserta didik kepada Allah SWT yang telah ditanamkan dalam lingkungan keluarga. Pada dasarnya usaha menanamkan keimanan dan ketakwaan menjadi tanggungjawab setiap orang tua dalam keluarga. Sekolah berfungsi untuk menumbuh kembangkan kemampuan yang ada pada diri anak melalui bimbingan, pengajaran dan pelatihan agar keimanan

dan ketakwaan tersebut dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tingkat perkembangannya.

Kedua, untuk menyalurkan peserta didik yang memiliki bakat dibidang agama supaya berkembang secara optimal sehingga dapat dimanfaatkan untuk dirinyasendiri dan bagi orang lain.

Ketiga, untuk memperbaiki kesalahan, kekurangan dan kelemahan peserta didik dalam keyakinan, pemahaman dan pengalaman ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Keempat, untuk mencegah hal-hal negatif dari lingkungan atau budaya lain yang membahayakan dirinya dan menghambat perkembangannya menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Kelima, untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial dan dapat mengubah lingkungannya sesuai dengan ajaran agama Islam.

Keenam, untuk memberikan pedoman hidup peserta didik untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.³⁶

f. Ruang Lingkup Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTs

1) Ruang Lingkup Akidah

Akidah berasal dari keyakinan kepada Zat mutlak Yang Maha Esa yaitu Allah. Dalam pengertian teknis, aqidah artinya adalah iman atau keyakinan, karena ditautkan dengan rukun iman. Yang menjadi ruang lingkup aqidah adalah sebagai berikut:

a. Iman kepada Allah SWT

Yaitu yakin bahwa Allah mempunyai kehendak, sebagai bagian dari sifat-Nya.

b. Iman kepada malaikat.

Yakin bahwa malaikat diciptakan Allah (melalui perbuatan-Nya) untuk melaksanakan dan menyampaikan ehendak

³⁶ Departemen Agama, *Op.Cit.*, hlm. 4-5.

- Allah yang dilakukan oleh malaikat Jibril kepada Rasul-Nya.
- c. Iman kepada kitab-kitab Allah
Yakin bahwa kitab suci yang masih murni dan asli memuat kehendak Allah, hanyalah Al-Quran. Kehendak Allah itu disampaikan Allah kepada manusia melalui manusia pilihan Allah yang disebut Rasulullah.
 - d. Iman kepada Rasulullah
Yakin bahwa rasul yang menyampaikan dan menjelaskan kehendak Allah kepada umat manusia, untuk dijadikan pedoman dalam hidup.
 - e. Iman kepada Hari Akhir
Yakin bahwa tatkala seluruh hidup dan kehidupan seperti yang ada sekarang ini akan berakhir. Pada waktu itu kelak Allah SWT dalam perbuatan-Nya akan menyediakan suatu kehidupan baru yang sifatnya baqa (abadi) tidak fana (sementara) seperti yang kita lihat dan alami sekarang.
 - f. Iman kepada Qada dan Qadar
Yakin akan adanya qada dan qadar yang berlaku dalam hidup dan kehidupan manusia di dunia yang fana ini yang membawa akibat pada kehidupan di alam baka kelak. Dari uraian singkat tersebut di atas, tampak logis dan sistematisnya pokok-pokok keyakinan islam yang terangkum dalam istilah rukun iman itu, pokok-pokok keyakinan ini merupakan asas seluruh ajaran agama islam.
- 2) Ruang Lingkup Akhlak
- Akhlak merupakan kondisi jiwa yang telah tertanam kuat, yang darinya terlahir sikap amal

secara mudah tanpa membutuhkan pemikiran dan pertimbangan.³⁷

Menurut M. Abdullah Draz dalam bukunya “Darusu Al Akhlak Fi Al Islam” membagi ruang lingkup Akhlak kepada lima bagian, yaitu:

- a. Akhlak pribadi, terdiri: yang diperintahkan, dilarang, dibolehkan dan Akhlak dalam keadaan darurat.
- b. Akhlak berkeluarga, terdiri: kewajiban timbal balik orang tua dan anak, kewajiban suami istri dan kewajiban terhadap karib kerabat.
- c. Akhlak bermasyarakat, terdiri: yang dilarang, diperintahkan dan kaidah-kaidah adab.
- d. Akhlak bernegara, terdiri: hubungan antara pemimpin dan rakyat dan hubungan luar negeri.
- e. Akhlak beragama, terdiri: kewajiban kepada Allah SWT.

Jelaslah bahwa ruang lingkup Akidah akhlak menyangkut hubungan manusia dengan Allah, hubungan manusia dengan manusia lainnya, dan hubungan manusia dengan alam.

B. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang ditulis oleh **Nurfitriana** Universitas Hasanuddin Jurusan PKIP Fakultas Kesehatan Masyarakat dalam penelitiannya yang berjudul “STRATEGI COPING STRESS SISWA TERHADAP TUGAS SEKOLAH DI SMK FARMASI YAMASI MAKASSAR”. Dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi emosional siswa terhadap tugas, bentuk umum strategi *coping stres* siswa, bentuk umum *problem focused coping* siswa, dan bentuk *emotion focused coping* siswa ketika mendapat tugas sekolah.³⁸

³⁷ Wahid Ahmadi, *Risalah Akhlak Panduan Perilaku Muslim Modern*, Era Intermedia, Solo, 2004, hlm. 13.

³⁸ Nurfitriana, “*Strategi Coping Stres Siswa Terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar*”, Skripsi Jurusan

2. Skripsi yang ditulis **Amalia Rahmadani** M2A 002007 Universitas Diponegoro Semarang dalam penelitiannya yang berjudul “STRATEGI PENANGGULANGAN (COPING) PADA IBU YANG MENGALAMI *POSTPARTUM BLUES* DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SEMARANG”. Penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini penting karena *postpartum blue* (timbulnya perasaan cemas setelah melahirkan) dapat berkembang menjadi depresi *postpartum* bila tidak tertangani dengan baik, sedangkan *postpartum blue* (timbulnya perasaan cemas setelah melahirkan) biasanya dianggap sebagai hal wajar karena aktifitas hormon sementara. Depresi *postpartum blue* (timbulnya perasaan cemas setelah melahirkan) akan lebih berbahaya dan menakutkan untuk individu, untuk perkembangan bayi dan hubungan antara suami serta keluarga.³⁹
3. Skripsi yang ditulis **Joko Tri Winarto** Universitas Akhmad Dahlan Jogjakarta yang berjudul “STRESS DAN STRATEGI COPING PADA SISWA YANG TIDAK LULUS UJIAN NASIONAL”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres yang dialami siswa yang tidak lulus dalam Ujian Nasional dan *strategi coping* bagi siswa yang tidak lulus Ujian Nasional dalam menyikapi kegagalannya.⁴⁰

Berkaitan dengan skripsi ini adalah sama-sama membahas tentang *coping stres* dan jenis penelitiannya juga sama menggunakan penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya dengan penelitian

PKIP Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin Makassar.

³⁹ Amalia Rahmadan, “*Strategi Penanggulangan (Coping) Pada Ibu Yang Mengalami Postpartum Blues di Rumah Sakit Umum Daerah Semarang*”, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

⁴⁰ Joko Tri Winarto, “*Stres dan Strategi Coping Pada Siswa Yang Tidak Lulus Ujian Nasional*”, Universitas Akhmad Dahlan Jogjakarta.

ini terletak pada tugas sekolah, kesehatan (depresi) dan lokasi.

C. Kerangka Berfikir

Coping skill adalah kemampuan untuk mengurangi rasa stres pada siswa akibat banyaknya masalah yang dihadapi sehingga mengganggu pola pikir siswa yang menjadikan kesulitan belajar.

Materi Akidah Akhlak sangatlah tidak mudah dipelajari seseorang, karena materinya mengenai keyakinan kita kepada Allah. Terlalu banyak materi Akidah Akhlak tentang rukun iman siswa terkadang sulit untuk belajar materi tersebut, bukan hanya meyakini dzat-dzat Allah siswa juga harus memahami arti dan juga makna dari keyakinan tersebut.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dipahami bahwa kesulitan belajar dapat menyerang siapa saja meskipun pada siswa yang awalnya tidak mempunyai masalah dalam kemampuannya belajarnya, terutama dalam materi Akidah Akhlak. Oleh karena itu setiap orang harus mempunyai strategi untuk mengurangi kesulitan belajarnya karena rasa stress.

Dari uraian tersebut, maka dapat dijelaskan kerangka berfikir sebagai berikut :

“Strategi Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Siswa Dengan Menggunakan *Coping Skill* Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTs Yasimu Mangunrejo Kebonagung Demak Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Gambar .1 Kerangka Berfikir

