

**DAMPAK KEGIATAN KEAGAMAAN TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRESS DI MTS MIFTAKHUL
HUDA MOJOSARI, KECAMATAN KEPANJEN, KABUPATEN
MALANG**

SKRIPSI

**OLEH
AISYAH PURNAMA SARI
NIM : 20862081144**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU KEISLAMAN
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG
MEI 2024**

RADEN RAHMAT

**DAMPAK KEGIATAN KEAGAMAAN TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRESS DI MTS MIFTKAHUL HUDA
MOJOSARI,KECAMATAN KEPANJEN,KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Raden Rahmat Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam menyelesaikan program sarjana

OLEH
AISYAH PURNAMA SARI
NIM: 20862081144

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU KEISLAMAN
UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG

MEI 2024

HALAMAN PERSETUJUAN

DAMPAK KEGIATAN KEAGAMAAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
DI MTS MIFTAHUL HUDA MOJOSARI, KECAMATAN KEPANJEN, KABUPATEN
MALANG

SKRIPSI

OLEH

AISYAH PURNAMA SARI

NIM: 20862081144

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Malang, 18 Mei 2024

Dosen Pembimbing


H. MOHAMMAD FADIL, S. Pd. I, M. Pd.

NIDN. 0703048006

UNIVERSITAS ISLAM

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS ILMU KEISLAMAN

UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG

MEI 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keislaman Universitas Islam Raden Rahmat Malang

Dan telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

Pada hari : Kamis

Tanggal : 30 Mei 2024

Ketua,


H. Mohammad Fadil, S. Pd. I, M. Pd
NIDN. 0703048006

Sekretaris,


H. Irfan Musadat, S. Ag, M. A
NIDN. 0729117701

Penguji Utama,


Dr. H. Agus Salim, M. Pd. I
NIDN. 2116126801

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Keislaman

Dr. Saifuddin, S.Ag, M.Pd
NIDN. 2104058501

Mengetahui,

Ketua Program studi PAI

Dr. Siti Muawanatul Hasanah, S.Pd.I, M.Pd
NIDN. 2104058501

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Purnama Sari

NIM : 20862081144

Program studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Fakultas Ilmu Keislaman

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi/fabrikasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi saya hasil plagiasi/falsifikasi/fabrikasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Malang, 17 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,


Aisyah Purnama Sari



MOTTO

Tetap bertahan dan tetap berusaha yaa, nikmati proses nya apapun itu sepahit apapun nikmati. Belajar dari setiap pengalaman hidup yang kamu lakukan, nikmati perjalanan hidupmu. Tetaplah hidup demi hal-hal kecil, demi mie nyemek yang dimasak jam tengah malam, demi alunan music yang menjadi favoritmu, demi bau tanah setelah hujan, demi keluarga, demi tempat favoritmu, demi whislist, demi mimpi-mimpimu, demi orang baik di hidupmu, demi orang tercinta, dan demi tuhan sang pencipta alam.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Alhamdulillah memanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan Rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan. Shalawat dan salam senantiasa dilimpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sebagaimana perantara untuk mencapai kebenaran. Skripsi yang berjudul “Dampak Kegiatan Keagamaan terhadap penurunan tingkat stress di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kapanjen, Kabupaten Malang.” Ini disusun untuk memenuhi tugas salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (SI) Universitas Islam Raden Rahmat Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan laporan ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak. Akhirnya teriring ucapan terimakasih atas segala bantuan dan bimbingannya kepada:

1. Bpk. Drs. Imron Rosyadi Hamid, SE, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Raden Rahmat Kapanjen Malang terdahulu, yang telah memberikan kesempatan dan pelayanan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di kampus Universitas Islam Raden Rahmat Malang.

2. Bpk. Dr. Saifuddin, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keislaman di Universitas Islam Raden Rahmat Malang.
3. Ibu Siti Muawanatul Hasanah, S.Pd.I M.Pd selaku Kaprodi Jurusan PAI di Universitas Islam Raden Rahmat Malang.
4. Bapak H.Mohammad Fadil,D.Pd.I.M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi ini.
5. Bapak Achmad Khuzaeni, S.Pd. Selaku Kepala Mts Miftakhul Huda Mojosari,Kecamatan Kapanjen,Kabupaten Malang serta dewan guru yang telah mengizinkan lembaga tersebut untuk dijadikan lokasi penelitian demi kelancaran pembuatan skripsi, khususnya ibu Uun Yulaikhah,M.Pd Selaku guru dan wali kelas beserta peserta didik di Mts Miftakhul Huda Mojosari,Kecamatan Kapanjen,Kabupaten Malang.
6. Seluruh bapak/ibu Dosen Fakultas Ilmu Keislaman Universitas Islam Raden Rahmat Kapanjen Malang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi kami selama masa perkuliahan beserta staff yang membantu dalam administrasi.
7. Kepada Alm bapak Sugeng hari purnomo,banyak hal yang menyakitkan yang saya lalui,tanpa sosok bapak bapak belur dihajar kenyataan yang terkadang tidak sejalan. Rasa iridan rindu yang sering kali membuat saya terjatuh tertampar realita. Tapi itu semua tidak mengurangi rasa bangga dan terimakasih atas kehidupan yang bapak

berikan. Maka, tulisan ini penulis persembahkan untuk malaikat pelindung di surga.

8. Kepada mamah saya, mamah yang tercantik dan baik hati, mamah yang sealama ini selalu mendoakan, menyayangi, memberikan dukungan kepada putrinya tiada henti hingga di titik ini, serta kepada semua keluarga yang telah mendukung saya untuk menuntaskan tanggung jawab terakhir ini.
9. Kepada mas-mas tambang yang berada jauh di sana, terpisahkan oleh pulau dan terbatas oleh sinyal, yang telah menemani saya selama proses penyusunan skripsi, memberikan motivasi dan saran dari awal hingga akhir.
10. Sahabat seperjuangan yang sejak awal hingga akhir semester tetap menjadi teman terbaik, terutama teruntuk seseorang yang memiliki nim 20862081108 yang selalu ada selama proses pembuatan skripsi ini.
11. Perempuan sederhana namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, diri saya sendiri. Aisyah purnama sari yang akrab di sapa ais. Seorang perempuan yang berumur 23 tahun saat menyelesaikan skripsi ini namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang sudah di mulai. Terima kasih sudah hadir di dunia meskipun tidak sedikit yang tidak ikut serta merayakan hadirmu di dunia namun selalu bersyukur karena masih banyak pula manusia yang dengan bangga merayakan kehadiranmu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu diharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan selanjutnya. Semoga skripsi ini memberikan manfaat kepada pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya. Aamiin.

Malang, 17 Mei 2024

Penulis



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

PERSEMBAHAN

Tulisan ini tidak akan selesai tanpa campur tangan yang maha kuasa serta seseorang yang selalu gigih dalam memberikan doa, dukungan, motivasi dan kasih sayang mereka adalah kedua orang tua saya yang senantiasa setia menemani setiap perjalanan hidup saya selama ini. Terkhusus kepada almarhumah bapak yang selalu memberikan motivasi untuk terus semangat dalam menghadapi apapun,haruss yakin dalam melakukan apapun itu

Tak lupa pula sahabat – sahabat seperjuangan saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu mereka merupakan sesosok orang yang hebat dan sangat berarti yang selalu memberi semangat dan juga bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada mas-mas di tambang yang berada jauh di sana, yang telah mendampingi saya sepanjang perjalanan ini. Terima kasih atas komitmennya untuk selalu mendukung setiap langkah yang saya ambil, dan terima kasih juga karena telah setia menemani saya hingga saat ini.

Keluarga besar mahasiswa PAI A1 2020, terimakasih sudah berjuang bersama selama 4 tahun ini. yang saling memberi dukungan dan semua pihak yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung..

Guru dan Dosen yang saya hormati, yang telah menghantarkan saya untuk memahami ilmunya terima kasih sudah selalu sabar dalam mengajari saya. Atas semua jasa mereka penulis tidak dapat memberikan balasan apapun kecuali do'a, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala yang berlipat atas amal kebaikan yang telah diberikan.

ABSTRAK

Sari, Aisyah Purnama. 2024, *“Dampak kegiatan keagamaan terhadap penurunan tingkat stress di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang”* Skripsi. Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Keislaman, Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Pembimbing: H.Mohammad Fadil, S.Pd.I, M.Pd

Kata Kunci: Kegiatan Keagamaan, Penurunan tingkat stress

Latar belakang penelitian ini adalah adanya antusiasme di kalangan peserta didik saat mengikuti kegiatan keagamaan, meskipun sebagian dari mereka kurang berpartisipasi. Terdapat perbedaan tingkat stres antara peserta didik yang tinggal di pondok, yang cenderung lebih rentan mengalami stres, dan peserta didik di luar pondok yang tidak terlalu rentan. Melalui kegiatan keagamaan, diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi peserta didik dalam mengatasi stres yang mereka alami.

Adapun fokus penelitian dari skripsi ini adalah bagaimana stress di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang, bagaimana kegiatan keagamaan di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang, bagaimana dampak kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang.

Adapun tujuan penelitian dari skripsi ini adalah untuk mendeskripsikan stress di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang, untuk mendeskripsikan kegiatan keagamaan di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang, untuk mendeskripsikan dampak kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologis. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Instrumen yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) kegiatan keagamaan di Mts Miftakhul Huda masih berjalan kondusif, partisipasi dari peserta didik juga terbilang masih banyak. (2) Perbedaan tingkat stres di Mts Miftakhul Huda cukup signifikan, dengan lebih banyak peserta didik yang tinggal di pondok dibandingkan yang tidak di pondok. Peserta didik yang tinggal di pondok cenderung merasa bosan, jenuh, malas, bahkan stres, sementara peserta didik yang tidak tinggal di pondok lebih mudah mengeksplorasi hal-hal yang mereka sukai. (3) Kegiatan keagamaan memberikan manfaat positif dan dampak baik bagi peserta didik, membantu peserta didik lebih mampu menguasai dan mengendalikan diri ketika memahami cara mengontrol emosi. Oleh karena itu, diharapkan peserta didik lebih terlibat dalam kegiatan keagamaan dengan mempertimbangkan manfaatnya bagi kesehatan mental mereka.

ABSTRACT

Sari, Aisyah Purnama. 2024, "*The Impact of Religious Activities on Reducing Stress Levels at MTs Miftakhul Huda Mojosaari, Kepanjen District, Malang Regency.*" Thesis. Islamic Religious Education Study Program, Faculty of Islamic Studies, Raden Rahmat Islamic University of Malang. Supervisor: H. Mohammad Fadil, S.Pd.I, M.Pd

Keywords: Religious Activities, Reduction of Stress Levels

The background to this research is that there is enthusiasm among students when participating in religious activities, even though some of them do not participate enough. There are differences in stress levels between students who live in cottages, who tend to be more susceptible to stress, and students outside the boarding school who are not as vulnerable. Through religious activities, it is hoped that it can have a positive impact on students in overcoming the stress they experience.

The research focus of this thesis is how stress is at Mts Miftakhul Huda Mojosaari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang, how religious activities are at Mts Miftakhul Huda Mojosaari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang, what is the impact of religious activities on mental health at Mts Miftakhul Huda Mojosaari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang.

The research objectives of this essay are to describe stress at Mts Miftakhul Huda Mojosaari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang. to describe religious activities at Mts Miftakhul Huda Mojosaari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang. to describe the impact of religious activities on mental health at Mts Miftakhul Huda Mojosaari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang

This research is descriptive qualitative research with a phenomenological approach. The data used in this research consists of primary data and secondary data. The instruments used include observation, interviews and documentation.

The results of this research are (1) religious activities at Mts Miftakahul Huda are still running conducively, there is still a lot of participation from students. (2) The difference in stress levels at Mts Miftakhul Huda is quite significant, with more students living in cottages compared to who is not in the cottage. Students who live in cottages tend to feel bored, fed up, lazy, and even stressed, while students who don't live in cottages find it easier to explore things they like. (3) Religious activities provide positive benefits and have a good impact on students, helping students be more able to master and control themselves when understanding how to control emotions. Therefore, it is hoped that students will be more involved in religious activities by considering the benefits for their mental health.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK	1
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENDAHULUAN.....	5
1.1 Konteks Peneletian	5
1.2 Fokus Peneletian.....	9
1.3 Tujuan Peneletian	10
1.4 Kegunaan Penelitian.....	10
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	12
1.6 Definisi Istilah	12
1.7 Penelitian Terkait	15
1.8 Sistematika Penulisan.....	17
BAB II KAJIAN TEORI	18
2.1 Definisi Kegiatan Keagamaan.....	18
2.2 Bentuk Kegiatan Keagamaan	19
2.3 Tujuan Kegiatan Keagamaan	22
2.4 Fungsi Kegiatan Keagamaan.....	23
2.5 Definisi Stress.....	25
2.6 Sumber Stress	26
2.7 Tingkat Stress.....	29
2.8 Dampak Akibat Stress	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian.....	33

3.2 Kehadiran Peneliti	34
3.3 Lokasi Penelitian	35
3.4 Sumber Data	35
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	37
3.6 Analisis Data	38
3.7 Pengecekan Keabsahan Temuan	39
3.8 Tahap-Tahap Penelitian.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran Objek Penelitian.....	43
4.2 Paparan Data dan Analisis.....	54
4.3 PEMBAHASAN	61
BAB V PENUTUP	65
5.1 KESIMPULAN	65
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	70



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Konteks Penelitian

Kegiatan keagamaan memberikan dampak positif bagi peserta didik yang melakukannya. Seperti yang kita ketahui, kegiatan keagamaan memiliki banyak manfaat dan fungsi untuk kesehatan diri peserta didik, salah satunya adalah mewujudkan kepribadian islami dan menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini bisa diwujudkan dalam berbagai aktivitas seperti berdoa, shalat, tilawah atau tahsin Al-Qur'an, dan dakwah atau ceramah. Kegiatan keagamaan tidak hanya terjadi ketika peserta didik melakukan ibadah, tetapi juga dapat didukung oleh aktivitas lain yang melibatkan mental mereka. Kegiatan keagamaan memiliki peran penting dalam kesehatan mental peserta didik. Melalui kegiatan ini, peserta didik dapat mengelola emosi yang muncul dalam diri mereka. Mereka akan lebih mudah mengenali dan mengatur perasaan yang dialami, terutama ketika menghadapi kendala yang dirasa berat.

Peserta didik mengalami stres yang disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari perasaan yang berlebihan seperti ketakutan, kesedihan, rasa bersalah, dan syok. Sementara itu, faktor eksternal disebabkan oleh kejadian seperti musibah bencana atau kerusakan tubuh yang menyebabkan cacat. Melalui kegiatan keagamaan, peserta didik dapat merasakan ketenangan dan kedamaian, sehingga mereka tidak lagi mengalami stres. Kegiatan keagamaan

memiliki pengaruh dan dampak positif dalam menurunkan tingkat stres peserta didik, menjadi sarana penting untuk menciptakan jiwa yang sehat dan membantu mengembangkan kesehatan mental.

Tidak mengikuti kegiatan keagamaan dapat berdampak pada peningkatan stres pada peserta didik. Hal ini dapat mempengaruhi minat dan motivasi belajar mereka, serta mengganggu kemampuan konsentrasi saat mengikuti pembelajaran di kelas. Melalui partisipasi dalam kegiatan keagamaan, diharapkan dapat mengurangi tingkat stres yang dialami peserta didik. Selain itu, ketidakikutsertaan dalam kegiatan keagamaan juga dapat menyebabkan kurangnya strategi dalam mengatasi stres serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan emosional mereka. Oleh karena itu, kegiatan keagamaan diharapkan dapat membantu peserta didik dalam menghadapi tantangan dan kesulitan yang mereka alami, sehingga meminimalisir dampak negatif yang mungkin timbul akibat stres.

Berdasarkan identifikasi penjelasan di atas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang, karena dipandang sangat penting untuk pengaruh kegiatan keagamaan terhadap penurunan tingkat stress peserta

didik Untuk itu, peneliti mengadakan penelitian di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang dengan mengambil judul ***“Dampak Kegiatan Keagamaan Terhadap Penurunan Tingkat***

Stress di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang”.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian di atas, peneliti dapat merumuskan beberapa permasalahan dalam kegiatan keagamaan terhadap penurunan tingkat stress peserta didik kelas :

1. Bagaimana stress di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang?
2. Bagaimana kegiatan keagamaan di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang?
3. Bagaimana dampak kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan fokus penelitian yang sudah dijelaskan di atas, maka tujuan penelitian ini antara lain :

1. Untuk mendeskripsikan stress di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang.
2. Untuk mendeskripsikan kegiatan keagamaan di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang.
3. Untuk mendeskripsikan di dampak kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang.

1.4 Kegunaan Penelitian

Selain mempunyai tujuan penelitian juga harus mempunyai kegunaan. Adapun kegunaan yang di harapkan dari hasil penelitian dapat memberik manfaat antara lain :

1. Secara teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu berguna sebagai bahan kajian untuk memperluas keilmuan terutama mengenai kegiatan keagamaan di Mts Miftakhul Huda Mojosari,Kecamatan Kepanjen,Kabupaten Malang.
- b. Hasil penelitian ini di harapkan mampu berguna sebagai bahan kajian untuk memperluas keilmuan terutama mengenai perbedaan tingkat stress di Mts Miftakhul Huda Mojosari,Kecamatan Kepanjen,Kabupaten Malang.
- c. Hasil penelitian ini di harapkan mampu berguna sebagai bahan kajian untuk memperluas keilmuan terutama mengenai dampak kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental Mts Miftakhul Huda Mojosari,Kecamatan Kepanjen,Kabupaten Malang.
- d. Hasil penelitian dapat di jadikan sumber referensi penelitian selanjutnya.

2. Secara praktis

- a. Bagi sekolah,dapat menambah informasi serta dijadikan jalan untuk meningkatkan kegiatan keagamaan Mts Miftakhul Huda Mojosari,Kecamatan Kepanjen,Kabupaten Malang

- b. Bagi guru, dapat dijadikan referensi untuk mengatasi peserta didik yang masih belum bisa untuk mengendalikan emosi melalui kegiatan keagamaan yang ada di sekolah.
- c. Bagi peserta didik, penelitian ini dilakukan dengan harapan agar peserta didik dapat termotivasi untuk meningkatkan kegiatan keagamaan untuk mengatasi tingkat stress yang dialami oleh peserta didik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi:

1. Penelitian ini dilakukan di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kapanjen, Kabupaten Malang.

Keterbatasan penelitian :

1. Penelitian ini dilakukan di lokasi Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kapanjen.
2. Penelitian ini memfokuskan pada stress di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kapanjen, Kabupaten Malang.
3. Penelitian ini memfokuskan pada kegiatan keagamaan di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kapanjen, Kabupaten Malang
4. Penelitian ini memfokuskan pada dampak kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental di Mts Miftakhul Huda Mojosari, Kecamatan Kapanjen, Kabupaten Malang.

1.6 Definisi Istilah

Ada beberapa definisi istilah yang perlu peneliti tegaskan terkait dengan penelitian ini agar tidak dapat terjadinya kesalah fahaman.

Berikut beberapa istilah yang di antaranya :

a. Dampak

Dampak adalah benturan, dampak yang membawa dampak positif dan juga negative. Pengaruh dapat diartikan secara sederhana sebagai akibat, setiap keputusan yang diambil seseorang biasanya mempunyai akibat, baik positif maupun negatif. Efeknya dapat dibagi menjadi dua bagian..¹

b. Kegiatan

Kegiatan adalah kekuatan atau ketangkasan dalam mengejar berusaha.² Kegiatan adalah suatu tindakan, usaha atau pekerjaan. Suatu peristiwa atau kejadian yang biasanya tidak dilakukan secara terus-menerus. Penyelenggara kegiatan itu sendiri dapat berupa badan, instansi pemerintah, organisasi, swasta, lembaga, dan lain-lain. Pada umumnya suatu tindakan terjadi karena berbagai sebab, karena tindakan tersebut bukan suatu objek.³

c. Keagamaan

¹ Pius abdillah dkk, *kamus lengkap bahasa Indonesia* , (surabaya,arloka 2009) hal : 256

² *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka, 2007) hal :12

³ Leonardo Bloomfield, 1995, *Language*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

pengertian keagamaan atau religiusitas merupakan sifat-sifat semua tentang agama. keagamaan berasal dari kata “agama” yang berarti memutuskan kepercayaan kepada Tuhan (dewa dan sebagainya) dengan ajaran pengabdian kepada-Nya dan tugas-tugas terkait dengan iman ini.⁴ Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan keagamaan adalah bentuk usaha yang dilakukan untuk mewujudkan atau mengaplikasikan iman ke dalam suatu bentuk-bentuk perilaku keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Penurunan

Memahami pengertian penurunan tingkat dapat merujuk pada konteks yang berbeda tergantung pada bidang atau konteks tertentu yang akan dibahas. Penurunan tingkat dalam hal ini yang berkaitan tentang kesehatan yang dialami oleh seseorang, Penurunan tingkat kesehatan dapat merujuk pada penurunan tingkat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Penurunan tingkat kesehatan dapat dianggap, misalnya, peningkatan penyakit atau penurunan angka harapan hidup. Sedangkan penurunan diawali dengan kata turun yang artinya berpindah ke tempat yang lebih rendah, sedangkan kata menurun berarti suatu proses, cara, penurunan, penurunan atau penurunan, amortisasi, rincian diskon (harga).

⁴ Imam Fuadi, *Menuju Kehidupan Sufi* (Jakarta: Bina Ilmu, 2004) Hal :72.

e. Tingkat

Pengertian tingkat adalah susunan yang berlapis-lapis atau miring, misalnya balok-balok rumah, penyangga (datar) tangga. Martabat tinggi dan rendah (status, kedudukan, kemajuan peradaban, pangkat, derajat, dan sebagainya).⁵

f. Stress

Stress merupakan situasi yang memerlukan pola respons individu karena mengganggu keseimbangan. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stress sebagai respons fisik dan tuntutan kehidupan psikologis membebani hidup dan kemauan mencegah kesejahteraannya. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian penurunan tingkat stress adalah mengurangi perasaan tidak seimbang, tidak nyaman atau tidak puas yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu. Penurunan tingkat stress dapat dianggap sebagai indikator efektivitas kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mengatasi stress dalam hidupnya.⁶

1.7 Penelitian Terkait

Selain menggunakan teori – teori para ahli terdapat pula penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa begitu besarnya pengaruh kegiatan

⁵ Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga, 2007, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka

⁶ Farida aryahi, *stress belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling* (Sulawesi tengah, edukasi mitra grafika, 2016) hal : 8-9

keagamaan terhadap penurunan tingkat stress pada peserta didik diantaranya sebagai berikut :

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

NO.	Nama, Tahun, judul penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Khildah majidah billah,2022,Pengaruh Religiusitas Terhadap stress akademik siswa madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang ⁷	-Meneliti pengaruh religiusitas -Mengkaji tentang stress akademik	-Lokasi penelitian, siswa madrasah tsanawiyah tribakti singosari malang
2	Rofiqoh laili,2018,Pengaruh Religiusitas terhadap stress pada mahasiswa di universitas negeri jakarta ⁸	-Meneliti tentang pengaruh kegiatan keagamaan -Mengkaji tentang stress pada mahasiswa	-Lokasi penelitian, subjek Mahasiswa aktif di Universitas Negeri Jakarta yang berusia 19 – 23 tahun

⁷ Khildah majidah billah, *Pengaruh Religiusitas Terhadap stress akademik siswa madrasah Tsanawiyah Tribakti Singosari Malang*, 2022

⁸ Rofiqoh laili, *Pengaruh Religiusitas terhadap stress pada mahasiswa di universitas negeri Jakarta*, 2018

NO.	Nama, Tahun, judul penelitian	Persamaan	Perbedaan
3	Musifah,2008,Pengaruh bimbingan agama islam terhadap penurunan stress santri hifdzul qur'an di pondok pesantren miftakhul huda kecamatan kaliwungu,kabupaten Kendal. ⁹	-Meneliti tentang kegiatan keagamaan -Mengkaji tentang penurunan stress	-Lokasi penelitian, subjek santri hifdul qur'an di pondok pesantren miftakhul huda kecamatan kaliwungu,kabupaten Kendal

1.8 Sistematika Penulisan

Pembahasan dalam skripsi ini terdiri dari empat bab, yang setiap babnya terdiri dari beberapa bab bahasan sebagai berikut :

Bab I : pendahuluan yang meliputi beberapa sub bab yaitu : konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup dan keterbatasan penelitian, definisi istilah, penelitian terkait dan sistematika penelitian.

Bab II : Merupakan kajian pustaka yang menyajikan tinjauan teoritik mengenai, ruang lingkup tentang guru pendidikan agama islam dan ruang lingkup tentang motivasi belajar.

⁹ Musifah ,*Pengaruh bimbingan agama islam terhadap penurunan stress santri hifdzul qur'an di pondok pesantren miftakhul huda kecamatan kaliwungu,kabupaten Kendal*,2008

Bab III : Berisi metode penelitian yang berisi tentang Rancangan Penelitian, Kehadiran Peneliti, Lokasi Penelitian, Sumber Data, Prosedur Pengumpulan Data, Analisis Data, Pengecekan Keabsahan Penemuan, Tahap- tahap penelitian.

Bab IV : Merupakan hasil penelitian yang meliputi tentang Paparan Data, Analisis Data, Pembahasan.

Bab V : pada bab ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan penulis dalam penelitian serta terdapat saran – saran yang dapat menjadi acuan bagi lembaga.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT