

ABSTRAK

Diana Wulandari, 2019, Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Fakultas Tarbiyah, Dosen Pembimbing Henny Uswatun Hasanah, M.Pd.

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling, Manajemen, Stres.

Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu secara berkelanjutan dan sistematis yang dilakukan oleh seseorang yang ahli dibidangnya. Guru Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu bagian penting dari sebuah lembaga sekolah. Pemberian layanan untuk meningkatkan manajemen stres siswa merupakan suatu usaha guru bimbingan dan konseling dalam memperbaiki kualitas sumber daya manusia (siswa). Selain itu guru bimbingan dan konseling akan berusaha membantu siswa memahami dirinya sendiri, sehingga dengan pemahaman tersebut siswa dapat lebih mudah mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

Adapun fokus dari penelitian ini yakni *pertama*, apa saja gejala stres yang sering terjadi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan. *Kedua*, apa saja faktor yang menyebabkan stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan. *Ketiga*, apa saja layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan manajemen stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan.

Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah *pertama*, untuk mengetahui gejala stres yang sering terjadi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan. *Kedua*, untuk mengetahui faktor yang menyebabkan stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan. Dan yang *terakhir*, untuk mengetahui layanan apa yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan manajemen stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sumber data yang diperoleh yaitu melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sumber data primer yaitu guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pertama*, gejala stres yang sering terjadi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan yaitu gejala fisik dan emosional. *Kedua*, faktor yang menyebabkan stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan adalah faktor internal (kondisi fisik, kegagalan memperoleh sesuatu, keinginan yang diluar kemampuan) dan faktor eksternal (masalah keluarga dan sekolah seperti tuntutan tugas yang banyak). *Ketiga*, layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan manajemen stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pamekasan yaitu dengan cara melakukan layanan konseling baik itu secara individu maupun kelompok.