

ABSTRAK

Tutik Indriani, 2021, *Skripsi Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Stress Sekolah Dalam Perkembangan Peserta Didik di SMK Negeri 1 Proppo*, Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, Pembimbing Dr. H. Moh. Muchlis Solichin, M. Ag.

Kata Kunci :Upaya Guru BK, Stress Sekolah, SMK Negeri 1 Proppo

Stress merupakan fenomena umum yang selalu hadir dalam kehidupan manusia setiap harinya, hal ini disebabkan dimana manusia masih berinteraksi dengan lingkungannya maka stress itu pasti akan selalu ada karena pada dasarnya tidak ada manusia yang dapat menghindari dari stress. Stress diartikan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan terganggunya stabilitas kehidupan sehari-hari. Sedangkan stress dalam kehidupan siswa dalam khazanah psikologi disebut dengan istilah stress di sekolah.

Di SMK Negeri Proppo sebagai sekolah negeri yang berakreditasi A. Maka dari itu hasil akademik siswa diharuskan bisa mencerminkan akreditasi sekolah sehingga pihak sekolah tidak lepas dari memberikan penugasan terhadap siswa. Sama halnya dengan siswa pada umumnya. Siswa di SMK Negeri 1 Proppo tidak lepas dari stress sekolah yang disebabkan oleh banyaknya tugas serta adanya tuntutan lainnya.

Berdasarkan hal tersebut, maka ada tiga fokus penelitian yang menjadi kajian pokok dalam penelitian ini. *Pertama*, macam-macam stress sekolah dalam perkembangan peserta didik di SMKN 1 Proppo. *Kedua*, Upaya guru BK untuk mengatasi stress sekolah dalam perkembangan perkembangan peserta didik di SMKN 1 Proppo. *Ketiga*, Apa saja kendala guru BK dalam mengatasi stress sekolah dalam perkembangan peserta didik di SMKN 1 Proppo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sedangkan yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah guru BK, Kepala Sekolah dan siswa SMK Negeri 1 Proppo. Pengumpulan data menggunakan tehnik observasi, wawancara dan dokumentasi, sedangkan tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis dengan cara mendeskripsikan data. Tehnik pengecekan keabsahan data menggunakan perpanjangan keikutsertaan, Ketekunan pengamatan, dan Triangulasi.

Adapun hasil penelitiannya adalah *Pertama*, macam-macam stress sekolah yang ada di SMK Negeri 1 Proppo ini meliputi: 1) stress karena banyaknya tuntutan tugas, 2) Tuntutan peran harus di jalani oleh siswa, 3) Tuntutan interpersonal yang mengharuskan siswa tunduk patuh pada peraturan yang ada tanpa di ikuti dengan pendapat siswa itu sendiri. *Kedua*, Upaya guru BK untuk mengatasi stress sekolah dalam perkembangan perkembangan peserta didik di SMKN 1 Proppo meliputi: 1) Menciptakan iklim sekolah yang kondusif. 2) SMK Negeri Proppo melakukan bimbingan konseling dengan metode-metode tertentu sebagai bentuk dari program pelatihan penanggulangan stress. 3) Mengembangkan resiliensi peserta didik dengan memberi penugasan yang sesuai dengan kemampuan siswa di SMK Negeri Proppo tersebut. *Ketiga*, Kendala guru BK dalam mengatasi stress sekolah dalam perkembangan peserta didik di SMKN 1 Proppo yaitu: 1) Kurangnya keterbukaan siswa untuk menceritakan masalah yang sedang di hadapi. 2) Kurangnya tenaga kerja guru BK di sekolah. 3) Kurangnya partisipasi dari Orang tua.