

ABSTRAK

Ela Pitri Laela Sari. *Strategi Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Gejala Stres Pada Siswa SMP Plus Al-Aqsha (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII di SMP Plus Al-Aqsha).*

Stres tentu bisa terjadi pada siapa saja, hal tersebut bisa terjadi pada siswa, mereka juga sering menghadapi stres. Lebih lanjut terkait dengan siswa, ada beberapa penjelasan mengapa tingkat stres pada siswa cenderung tinggi : (a) siswa harus secara signifikan menyesuaikan diri dengan kehidupan akademik; (b) karena tekanan dalam belajar, akan ada ketegangan dan keterbatasan dalam hubungan interpersonal; (c) pengaturan tempat tinggal (asrama atau tinggal terpisah dari orang tua) dan perubahan gaya hidup juga memberikan kontribusi pada stres yang dialami oleh siswa. Oleh sebab itu diperlukan bimbingan kelompok yang akan membantu siswa menyesuaikan diri agar terhindar dari gejala stres.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gejala-gejala stres yang muncul pada peserta didik, Untuk mengetahui strategi-strategi bimbingan kelompok dalam mengatasi gejala stres pada siswa serta untuk mengetahui hasil bimbingan kelompok dalam mengatasi gejalastres pada siswaVIII SMP Plus Al-Aqsha Jatinangor Sumedang.

Penelitian ini bertitik tolak dari adanya gejala stress yang ditimbulkan dari padatnya kegiatan belajar mengajar, maka siswa membutuhkan bimbingan, bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara dan observasi, Metode wawancara digunakan untuk mengetahui lebih dalam mengenai gejala stress yang dialami oleh siswa, wawancara ini dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling, dan beberapa siswa yang terlihat mengalami stress. Metode observasi dilaksanakan langsung oleh peneliti dengan melihat kondisi siswa dan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok di SMP Plus Al-Aqsha berjalan dengan lancar dan dinyatakan berhasil dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari perilaku sehari-hari siswa lebih ikhlas dalam menjalankannya tanpa adanya keterpaksaan. Semangat dalam belajar dan perubahan perilaku siswa kearah yang lebih positif juga menjadi indikator keberhasilan bimbingan kelompok tersebut. Perubahan nyata juga terlihat dari motivasi siswa dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat positif, sopan santun dalam berperilaku/berbicara, semangat dalam meraih prestasi, serta yang paling penting yaitu menurunnya angka gejala stres, ini terlihat dari kurangnya anak yang menyendiri, meningkatnya prestasi, meningkatnya semangat belajar, dan kurangnya perijinan pulang.