

ABSTRAK

Sul Piani, 2023. “*Treatment* Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Stres pada Peserta Didik (Studi Kasus terhadap Peserta Didik di SMPN 5 Walenrang)”. Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Baso Hasyim dan Bahtiar.

Penelitian ini membahas tentang *treatment* guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres pada peserta didik (studi kasus terhadap peserta didik di SMPN 5 Walenrang). Permasalahan utama dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana *treatment* guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres pada peserta didik (studi kasus terhadap peserta didik di SMPN 5 Walenrang).

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu 1 Guru Bimbingan Konseling dan 3 siswa SMPN 5 Walenrang. Sumber data penelitian didapatkan dari data primer dan data sekunder dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini yaitu bentuk stres pada peserta didik di SMPN 5 Walenrang, yaitu: stres sedang dan stres berat. Stres sedang yang dialami oleh AS dan LA yaitu jantung sering berdebar-debar, sering sakit perut, timbulnya rasa cemas, emosi yang sering naik turun, kurang tidur, tidak bisa konsentrasi, daya ingat juga menurun, sering mengalami emosional, sering marah-marah saat ada sesuatu yang terjadi membuat tidak nyaman. Stres berat yang dirasakan oleh MT yaitu saat malam hari sering mengalami kegelisahan saat tidur, sering terjaga tengah malam dan susah untuk tidur kembali, cemas yang berlebihan terkait prestasi akademik. *Treatment* guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres yaitu kepada siswa-siswa yang mengalami stres sedang yaitu menyarankan mereka agar lebih banyak beribadah dan memperdalam lagi ilmu agamanya, karena dengan lebih mendekat kepada Allah tentunya jantung yang sering berdebar-debar karena cemas akan mudah dikendalikan. Menyarankan kepada mereka agar tetap memantau pola makannya. Adapun *treatment* yang diberikan kepada siswa yang mengalami stres berat yaitu menjelaskan bahwa pikiran negatif dapat mempengaruhi perilakunya hal tersebut yang mempengaruhi pola tidurnya dan kecemasan yang dirasakan, menganalisa hal-hal yang menimbulkan munculnya stres belajar, kemudian mengubah pikiran yang merusak/menyalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif.

Kata Kunci: *Treatment*, konseling, stres