

ABSTRAK

MIFTAHUL KHAIRINA, NIM 2614.009, Judul Skripsi “Penyebab Stres Di Kalangan Siswa Di SMAN 2 Lubuk Basung”, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), Program Studi Bimbingan Konseling, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, 2018.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah penyebab stres yang berada di kalangan siswa di SMAN 2 Lubuk Basung, penyebab stres ini banyak sekali dialami oleh siswa seperti cemas, gugup, gelisah dan mudah sakit kepala. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apa faktor penyebab stres di kalangan siswa di SMAN 2 Lubuk Basung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab stres di kalangan siswa di SMAN 2 Lubuk Basung. Kegunaan penelitian ini secara teoritis yaitu untuk menambah wawasan tentang penyebab stres yang terjadi di kalangan siswa dan secara praktis diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah dalam menentukan penyebab stres yang dialami oleh siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field research*) yang bersifat deskriptif kualitatif, yaitu menggambarkan kejadian-kejadian yang terjadi di lapangan atau penelitian yang mencoba menggambarkan, menuturkan dan menafsirkan suatu fenomena yang berkembang pada masa sekarang. Adapun yang menjadi informan kunci dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Lubuk Basung yang mengalami stres dan informan pendukung adalah guru BK yang mengajar di SMAN 2 Lubuk Basung. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan yaitu dengan cara teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian yang penulis temukan di SMAN 2 Lubuk Basung bahwa faktor penyebab stres itu sendiri dapat dilihat dari 3 kategori yaitu sebagai berikut, dilihat dari suasana hati (*mood*) antara lain yaitu; cemas, merasa tidak pasti, susah tidur pada malam hari, menjadi mudah bingung dan lupa, menjadi sangat tidak enak dan gelisah serta menjadi gugup, sedangkan dilihat dari otot kerangka (*musculoskeletal*) antara lain yaitu; jari-jari tangan gemetar, tidak bisa duduk diam atau berdiri di tempat, kepala mudah sakit, merasa otot menjadi tegang atau kaku, menggagap jika bicara, leher menjadi kaku dan dilihat dari organ-organ dalam badan (*visceral*) antara lain yaitu; perut terganggu, merasa jantung berdebar, banyak berkeringat, tangan berkeringat, merasa kepala ringan atau akan pingsan, mengalami kedinginan, wajah menjadi panas, dan mulut menjadi kering.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penyebab stres yang terjadi pada siswa di SMAN 2 Lubuk Basung yaitu dapat dilihat dari segi suasana hati, otot kerangka dan dari organ-organ dalam badan. Dalam hal ini diharapkan kepada guru pembimbing untuk dapat menangani atau menyelesaikan masalah siswa yang sedang mengalami stres.

Kata Kunci : *Stres dan siswa*