

## ABSTRAK

Skripsi ini disusun oleh **Dila Eka Putri**, NIM.2613.126 berjudul “**Upaya Guru BK untuk Mencegah Stres Pada Siswa dalam Belajar di MAN Balai Balai Padang Panjang**”, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi. Maksud dari judul tersebut adalah bagaimana cara guru pembimbing memberikan bantuan untuk siswa agar tidak terjadinya stres dalam belajar dengan batasan pada Upaya guru BK dalam mencegah terjadinya stres pada siswa dalam belajar di MAN Balai Balai Padang Panjang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya beberapa gejala stres yang terjadi pada siswa seperti siswa sering kurang berkonsentrasi dalam belajar, siswa mondar-mandir keluar ruangan karena merasa lelah dalam belajar, siswa mengeluh karena jam pelajaran yang padat sementara waktu istirahat hanya sebentar, siswa sulit mengendalikan emosi dan sebagainya dan beberapa kali guru BK memberikan layanan kepada siswa untuk mencegah terjadinya stres pada siswa. Hal yang menjadi permasalahannya itu kurangnya upaya yang dilakukan oleh guru BK dalam mencegah terjadinya stres pada siswa dalam belajar. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa saja upaya guru BK dalam mencegah terjadinya stres pada siswa di MAN Balai Balai Padang Panjang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya guru BK dalam mencegah terjadinya stres pada siswa

Penelitian ini memakai metode kualitatif yang bersifat deskriptif, data yang dikumpulkan melalui wawancara, adapun yang menjadi informan kunci dalam penelitian ini adalah guru BK dan informan pendukung adalah siswa, yang menjadi subjek penelitian yaitu guru BK dan beberapa orang siswa MAN Balai Balai Padang Panjang, pengumpulan data penulis peroleh melalui wawancara, teknik pengolahan data yaitu dengan triangulasi data.

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan, ditemukan bahwa upaya yang dilakukan oleh guru pembimbing dalam mencegah terjadinya stres pada siswa dalam belajar yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa berupa layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual dan layanan konseling kelompok. Upaya yang sudah dilakukan oleh guru BK masih kurang maksimal untuk mencegah terjadinya stres pada siswa dalam belajar dikarenakan masih terlihat adanya gejala stres pada siswa.