



**PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
STRESS SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI SMA NEGERI 1 RANTO BAEK**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan (S. Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh:

SERI WAHYUNI
NIM : 33.17.1.002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

SUMATERA UTARA

MEDAN

2022



**PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
STRESS SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19
DI SMA NEGERI 1 RANTO BAEK
SKRIPSI**

*Diajukan untuk Melengkapi dan Memenuhi Syarat-Syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh:

SERI WAHYUNI
NIM : 33.17.1.002

Pembimbing I

Drs. Purbatua Manurung, M.Pd
NIP. 196605171987031004

Pembimbing II

Ahmad Syarqawi, M. Pd
NIB. 1100000095

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

SURAT PENGESAHAN

Surat ini berjudul “**PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI STRESS SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI SMA NEGERI 1 RANTO BAEK**”. Yang disusun oleh **Seri Wahyuni** yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Strata (S.1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan pada tanggal:

01 MARET 2022 M
28 RAJAB 1443 H

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

Ketua



Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi.
NIP. 198212092009122002

Sekretaris



Alfin Siregar, M. Pd. I.
NIP. 198607162015031002

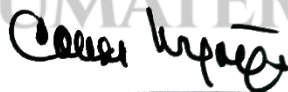
Anggota Penguji



1. Drs. Mahidin, M.Pd.
NIP. 195804201994031001



2. Ahmad Syarqawi, M.Pd
NIP. 1100000095



3. Prof. Dr. Chandra Wijaya, M.Pd.
NIP. 197404072007011037



4. Drs. Purbatua Manurung, M.Pd
NIP. 196605171987031004



Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan


Dr. H. Mardianto, M.Pd
NIP. 196712121994031004

Nomor : Istimewa

Medan, 01 Maret 2022

Lampiran : -

Kepada Yth:

Perihal : Skripsi

Bapak Dekan Fakultas Ilmu

A.n Seri wahyuni

Tarbiyah dan Keguruan UIN

Sumatera Utara

Di Medan

Assalamu`alaikum Wr.WB.

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa A.n Seri Wahyuni yang berjudul:

”PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI *STRESS* SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI SMA NEGERI 1 RANTO BAEK”.

Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima dan disetujui untuk dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

Wassalam.

PEMBIMBING SKRIPSI

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Purbatua Manurung, M.Pd
NIP. 196605171987031004

Ahmad Syarqawi, M. Pd
NIB. 1100000095

ABSTRAK



Nama : Seri Wahyuni
NIM : 0303171002
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Pembimbing I : Drs. Purbatua Manurung, M.Pd
Pembimbing II : Ahmad Syarqawi, M. Pd
Judul Skripsi : Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Stress* Siswa di Masa Pandemi Covid 19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik


Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Mereduksi *Stress* Siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui apa *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik, untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik, dan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto baik.

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Subjek penelitian terdiri dari Guru BK, Siswa, Wali Kelas dan Kepala Sekolah. Olah data menggunakan metode wawancara dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Pertama, *stress* siswa di masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik adalah *stress* intelektual dan emosional, yaitu siswa yang sulit memahami, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, sering merasa terbebani, dan sering sakit kepala. kedua, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi *stress* siswa di masa pandemi covid-19 yaitu: sudah terlaksanan dengan baik tetapi belum efektif sebagaimana mestinya dan belum ada program BK di sekolah. Ketiga, faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling yang dilakukan guru BK yaitu: faktor pendukungnya terjalin kerja sama guru BK antara wali kelas, guru mata pelajaran dan juga orang tua yang turut membantu dalam penyelesaian masalah yang dialami siswa yaitu sebagai sumber data dan faktor penghambatnya kurang tenaga guru BK, kurangnya sarana dan prasarana guru BK dalam melaksanakan program BK, keterbatasan jaringan internet, tidak adanya dana dan alokasi waktu yang disediakan oleh sekolah untuk guru BK dalam Melaksanakan program layanan Bimbingan kelompok.

Mengetahui
Pembimbing I


Drs. Purbatua Manurung, M.Pd
NIP. 196605171987031004

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Seri Wahyuni
NIM : 0303171002
TTL : Manisak, 06 Agustus 1998
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Alamat : Jl. M. Yakub, No. 175

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul

”PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI *STRESS* SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI SMA NEGERI 1 RANTO BAEK”.

Benar-benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan didalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 01 Maret 2022
Peneliti



SERI WAHYUNI
NIM. 0303171002

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan hadiah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah memberikan risalah Islam berupa ajaran yang sempurna dalam menuntun keselamatan di dunia dan di akhirat.

Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan, maka di susunlah skripsi ini dengan judul “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi *Stress* Siswa di Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan baik dalam segi kemampuan dan penggunaan bahasa, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar skripsi ini lebih baik lagi dan berguna bagi orang lain.

Selama proses penyusunan ini peneliti telah banyak mendapat bimbingan, nasehat, doa serta dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. H. Syahrin Harahap, MA** sebagai rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
2. Bapak **Dr. Mardianto, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
3. Ibunda **Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi** selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
4. Bapak **Drs. Purbatua Manurung, M.Pd** selaku pembimbing skripsi I saya yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahnya dalam pembuatan skripsi ini.
5. Bapak **Ahmad Syarqawi, M.Pd** selaku pembimbing skripsi II saya yang telah banyak meluangkan waktu, membimbing, dan mengarahkan saya dalam pembuatan skripsi ini.

6. Bapak **Khairuna, M.Pd** selaku pembimbingan akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses perkuliahan.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan khususnya prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti.
8. Terima kasih kepada bapak **Ihsan Nasution S.Pd** selaku Kepala Sekolah beserta guru dan siswa-siswi SMA Negeri 1 Ranto Baik, yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
9. Terimakasih saya ucapkan kepada diri saya sendiri yang tetap bertahan, tetap bersyukur, tetap berjuang, tetap berusaha menghadapi kesulitan-kesulitan selama proses perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.
10. Teristimewa dan yang tercinta untuk Ayahanda **Muhammad Nur Pulungan** dan Ibunda **Sawalni Nasution** yang selalu mendoakan, mencurahkan cinta, kasih dan sayang kepada anaknya, serta memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
11. Seluruh pihak **SMA Negeri 1 Ranto Baik** yang telah memberikan Izin dan memberikan informasi sehubungan dengan pengumpulan data pada penelitian ini.
12. Teruntuk teman-teman seperjuangan jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Stambuk 2017 (BKPI-5)** yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang memberikan motivasi dan kenangan terindah selama saya kuliah dan takkan pernah terlupakan.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan penulis memohon maaf kepada semua pihak apabila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar penulis dapat memberikan karya ilmiah ini untuk selanjutnya. Penulis juga berharap

skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pihak-pihak lain yang membutuhkan khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Wassalamu'alaikum Wr. wb

Medan, 24 Januari 2022



Seri Wahyuni
SERI WAHYUNI
NIM. 33.17.1.002



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Bimbingan Kelompok	8
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	8
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	11
3. Asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	12
4. Materi Layanan Bimbingan Kelompok	14
5. Komponen-Komponen Layanan Bimbingan Kelompok	16
6. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	17
7. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok	18
B. <i>Stress</i>	20
1. Pengertian <i>Stress</i>	20
2. Jenis-Jenis <i>Stress</i>	22
3. Gejala <i>Stress</i>	23
4. Faktor Penyebab <i>Stress</i>	24
5. Dampak <i>Stress</i>	25
6. Cara Mengurangi <i>Stress</i>	26
C. Covid-19.....	27
1. Pengertian Covid-19.....	27
2. Gejala Covid-19	28
3. Cara Pencegahan Covid-19	29

4. Bimbingan Konseling Pada Masa Pandemi Covid-19	30
5. Mereduksi <i>Stress</i> Siswa di Masa Pandemi Covid-19	32
D. Penelitian Relevan	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Subjek Penelitian	38
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
D. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Analisis Data	43
F. Teknik Penjamin Keabsahan Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Temuan Umum	46
B. Temuan Khusus	53
C. Pembahasan Hasil	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

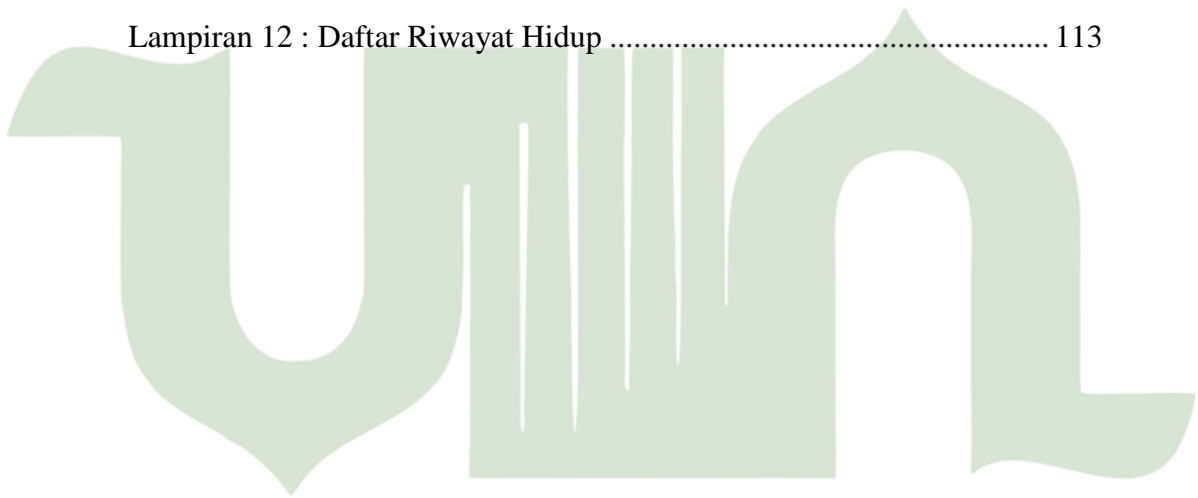
	Halaman
Tabel 1 : Waktu Penelitian	39
Tabel 2 : Identitas Sekolah SMA Negeri 1 Ranto Baik	46
Tabel 3 : Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Ranto Baik	48
Tabel 4 : Keadaan Guru SMA Negeri 1 Ranto Baik	49
Tabel 5 : Nama-Nama Guru SMA Negeri 1 Ranto Baik	50
Tabel 6 : Keadaan Siswa SMA Negeri 1 Ranto Baik	51
Tabel 8 : Sarana dan Prasarana SMA Negeri 1 Ranto Baik	52



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Draf Wawancara Dengan Guru BK.....	75
Lampiran 2 : Draf Wawancara Dengan Wali Kelas	75
Lampiran 3 : Draf Wawancara Dengan Kepala Sekolah	76
Lampiran 4 : Draf Wawancara Dengan Beberapa Siswa.....	80
Lampiran 5 : Daftar Hasil Wawancara Dengan Kepala Sekolah.....	83
Lampiran 6 : Daftar Hasil Wawancara Dengan Guru BK	85
Lampiran 7 : Daftar Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas X MIPA-1 ...	90
Lampiran 8 : Daftar Hasil Wawancara Dengan Siswa X MIPA-1	92
Lampiran 9 : Dokumentasi.....	108
Lampiran 10 : Surat Izin Riset	111
Lampiran 11: Surat Telah Melakukan Riset	112
Lampiran 12 : Daftar Riwayat Hidup	113



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN