

ABSTRAK

Khasanah, Nurul. 2012. *Mengatasi Stres Sekolah Pada Siswa Kelas X Di SMA N 1 Kendal Melalui Konseling Individu Pendekatan Rational Emotif Behavior Tahun Ajaran 2011/2012.* Skripsi. Jurusan Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dra. Ninik Setyowani, M. Pd. Drs. Eko Nuswantoro, M. Pd.

Kata Kunci : **Stres Sekolah, konseling *rational emotif behavior*.**

Stres sekolah merupakan masalah yang sering mengganggu siswa dalam meraih prestasi di sekolah. Fenomena yang ada di SMA Negeri 1 Kendal menunjukkan beberapa siswa mengalami permasalahan stres sekolah yang menyebabkan siswa tidak nyaman berada di sekolah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah stres sekolah dapat ditingkatkan melalui konseling individu dengan pendekatan rasional emotif.

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subyek penelitian ini, siswa kelas X SMA Negeri 1 Kendal yang memiliki masalah stres sekolah yaitu sebanyak 6 siswa (AAG, HN, MR, NAU, SAB, dan UURM). Metode pengumpulan data menggunakan skala stres sekolah. Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase dan uji *wilcoxon*.

Hasil *pre-test*, menunjukkan bahwa stres sekolah pada 6 siswa tersebut termasuk kriteria tinggi yaitu dengan rata-rata persentase sebesar 69,91%. Pada aspek psikologis rata-rata 77,77% (tinggi), aspek fisiologis rata-rata 71,66% (tinggi), aspek kognitif rata-rata 69,16% (tinggi) dan aspek perilaku rata-rata 68,90% (tinggi). Hasil *post-test*, menunjukkan penurunan stres sekolah pada 6 siswa dengan persentase rata-rata sebesar 34,51% yaitu menurun menjadi kriteria rendah dengan persentase rata-rata sebesar 35,35%. Pada aspek psikologis rata-rata 38,05% (rendah), aspek fisiologis rata-rata 30,66% (rendah), aspek kognitif rata-rata 37,66% (rendah) dan aspek perilaku rata-rata 38,43% (rendah). Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan rata-rata $T_{hitung} = 21,0 \geq T_{tabel} = 0,0$ pada $n = 6$ maka hipotesis yang menyatakan layanan konseling individu pendekatan konseling rasional emotif berpengaruh positif atau dapat mengatasi stres sekolah pada siswa SMA Negeri 1 Kendal (H_a) diterima.

Simpulan dari penelitian ini adalah stres sekolah yang dialami siswa dapat diatasi menggunakan konseling rasional emotif. Saran bagi konselor, hendaknya penelitian ini dapat menjadi referensi dalam mengatasi stres sekolah pada siswa sehingga siswa dapat memiliki prestasi akademik yang baik di sekolah.