**ABSTRAK**

**UPAYA MENGATASI STRESS DALAM BELAJAR MELALUI LAYANAN INFORMASI DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK DISKUSI PADA**

**SISWA KELAS VII SMP SWASTA AL-MANAR MEDAN**

**TAHUN AJARAN 2017/2018**

**Oleh :**

**SRI WAHYUNI SIHOMBING**

**NPM. 131484106**

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di kelas VII SMP Swasta Al-Manar Medan mengatasi stres dalam belajar pada siswa pada kategori tinggi. Melalui layanan informasi ini dapat mengurangi stres dalam belajar pada siswa. Tujuan utama penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan layanan informasi dengan teknik diskusi untuk mengurangi stres dalam belajar pada siswa.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling dengan menggunakan tiga siklus. Subyek penelitian ini yaitu 30 orang siswa kelas VII-1. Di mana 30 siswa tersebut merupakan hasil analisis observasi dan wawancara.

Penelitian bertujuan untuk mengurangi stres dalam belajar pada siswa dan untuk membuktikan apakah Layanan Informasi dengan teknik diskusi efektif mengurangi stres dalam belajar pada siswa di SMP Swasta Al-Manar Medan pada kelas VII-1 sebanyak 30 siswa.

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dan observasi. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan terhadap hasil pengamatan, analisis data pada penelitian ini adalah diskripsi kualitatif karena membandingkan tingkat stres dalam belajar pada siswa antara kondisi awal (prasiklus) dengan siklus I, siklus II, dan siklus III (Pasca Siklus).

Hasil Akhir dari kegiatan layanan informasi berhasil menurunkan jumlah siswa yang mengalami stres dalam belajar pada kriteria tinggi hingga sampai 0% dan berubah menjadi kategori sedang sebesar 66 % atau dengan rincian sebanyak 20 siswa dan siswa yang memiliki kriteria tinggi sebesar 34% dengan rincian sebanyak 10 siswa.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah stres dalam belajar yang terjadi pada siswa dapat diatasi melalui layanan informasi dengan teknik diskusi. Saran yang diberikan kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut diharapkan dapat menurunkan siswa yang mengalami stres dalam belajar melalui layanan informasi dengan teknik diskusi, serta pihak sekolah agar menyediakan sarana dan fasilitas yang mendukung layanan bimbingan dan konseling.

**ABSTRACT**

**EFFORTS TO OVERCOMING STRESS IN LEARNING THROUGH INFORMATION SERVICES USING DISCUSSION TECHNIQUES ON STUDENT CLASS VII SMP PRIVATE AL-MANAR MEDAN**

**TEACHING DATE 2017/2018**

This research was conducted based on the phenomenon that existed in the VII class of Private Junior High School Al Manar Medan to overcome the stress in studying to students in high category. Through this information service can reduce stress in learning to students. The main purpose of this study is to know the implementation of information services with discussion techniques to reduce stress in learning in students.

The type of research used in this study is action research class guidance and counseling by using three cycles. The subject of this research is 30 students of class VII-1. Where 30 students are the result of observation and interview analysis.

The study aims to reduce stress in learning to students and to prove whether Information Services with effective discussion techniques to reduce stress in learning in students at SMP Private Al-Manar Medan in class VII-1 as many as 30 students.

Data collection methods used are interview and observation. The data analysis technique in this research is done to the result of observation, data analysis in this research is qualitative description because comparing stress level in student learning between prasiklus condition with cycle I, cycle II, and cycle III (Post Cycle).

The end result of information service activities succeeded in decreasing the number of students experiencing stress in learning on high criteria up to 0% and changed to medium category by 66% or with details as many as 20 students and students who have high criteria of 34% with details as many as 10 students .

The conclusion of this study is that stress in learning that occurs in students can be overcome through information services with discussion techniques. Suggestions given to guidance and counseling teachers at the school are expected to decrease stress-affected students in learning through information services with discussion techniques, as well as the school to provide facilities and facilities that support counseling and guidance services.