

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Universitas Islam Negeri (UIN) “Sultan Maulana Hasanuddin Banten” ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akadeik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 10 April 2017

Faisal Anwar
NIM. 133400234

ABSTRAK

Nama: **Faisal Anwar**, NIM: 133400234, Judul Skripsi: Penanganan Stres Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Dengan Teknik *Client Centered*. (Studi Kasus di SMAN 4 Kota Serang). Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas: Ushuluddin, Dakwah dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2017.

Dalam penelitian ini peneliti fokus kepada penanganan stres siswa dalam menghadapi Ujian Nasional, stres yang dialami siswa berdampak pada fisik dan psikis. Adapun gejala fisik yang diderita siswa saat menjelang Ujian Nasional seperti, detak jantung meningkat, tubuh menjadi lemas, pusing serta mual dan susah tidur. Adapun gejala psikis yang diderita siswa saat menjelang ujian nasional seperti, merasa cemas, kurang fokus dalam belajar, percaya diri menurun, susah berkonsentrasi, mudah marah, sulit untuk rileks. Peneliti menggunakan metode *Client Centered* sebagai terapi untuk mengurangi tekanan stres pada siswa saat menjelang Ujian Nasional. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas XII yang berjumlah 6 siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Faktor yang mempengaruhi stres ketika menghadapi Ujian Nasional? 2) Bagaimana gambaran stres siswa ketika menghadapi Ujian Nasional? 3) Bagaimana penerapan teknik *Client Centered* dalam menangani stres siswa dalam menghadapi Ujian?

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui bagaimana penanganan stres pada siswa ketika menghadapi Ujian Nasional dengan pendekatan *Client Centered*. 2) Memberikan pemahaman yang mendalam dan seluas mungkin terhadap guru BK tentang penanganan stres pada siswa saat menghadapi Ujian Nasional. 3) Mengetahui bagaimana teknik *Client Centered* diterapkan dalam penanganan stres. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi sebagai alat untuk pengumpulan data.

Hasil dari penelitian ini adalah bahwa penanganan stres pada siswa dalam menghadapi Ujian Nasional dengan teknik *Client Centered* cukup berhasil. Adapun indikator dari keberhasilannya adalah sebagai berikut: siswa sudah mulai berfikir positif tentang kemampuan dirinya saat menghadapi Ujian Nasional, siswa sudah mampu menemukan cara terbaik dari penyelesaian masalahnya sendiri, gejala fisik maupun psikis yang dialami siswa akibat stres menjelang Ujian Nasional sudah berkurang seperti rasa pusing, susah tidur, dan marahnya bisa terkontrol.

ABSTRACT

Name: **Faisal Anwar**, NIM: 133400234, Thesis Title: Handling Stress In the National Examination Students In Dealing With Client Centered technique. (Case Study in SMAN 4 Serang City). Department of Islamic Guidance and Counseling, Faculty: Ushuluddin, Da'wah and Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2017.

In this study, researchers focused on stress management students in the face of the National Examination, the stress experienced by students on the physical and psychological impact. The physical symptoms suffered by students just before the National Examination, such as heart rate increases, the body becomes weak, dizzy and nausea and insomnia. The psychological symptoms suffered by current students for national exams such as, feeling anxious, less focus on learning, confidence decreased, difficulty concentrating, irritability, difficult to relax. Client Centered researchers used a method as a therapy to reduce the pressure stress on the eve of the National Examination students. In this study, the research subject is class XII student, National Examination to 6 students.

Based on the above, the formulation of the problem in this research are: 1) Factors affecting stress when facing the National Examination? 2) How would stress the students when dealing with the National Examination? 3) How is the implementation of Client Centered techniques in dealing with student stress in Trial?

This study aims to 1) know how to handling stress on students when facing the National Examination with Client Centered approach. 2) Provide National Examination a deep understanding and wide as possible against BK teachers about handling stress on students when facing the National Examination. 3) knowing how Client Centerd techniques applied in the treatment of stress. In this research using descriptive qualitative method. By using interviews, observation, documentation as a tool for data collection.

Results from this study is that the handling of stress on students in the face of the National Examination with Client Centered technique is quite successful. The indicators of success are as follows: students were beginning to think positive about her skills when dealing with the National Examination, the students are able to find the best way of solution to the problem itself, the physical symptoms and psychological experienced by students as a result of stress before the National Examination has been reduced as dizziness, insomnia , and anger can be controlled.

**FAKULTAS USHULUDDIN DAKWAH DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Faisal Anwar
NIM : 133400234

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin
Dakwah dan Adab
UIN SMH Banten
Di –
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudara **Faisal Anwar**, Nim: 133400234, judul skripsi: ” *Penanganan Stres Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Dengan Teknik Client Centered.* . Diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyah.

Demikian, atas perhatian Bapak dan ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 10 April 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Udi Mufrodi Mawardi, Lc.,M.Ag.
NIP. 19610209 199403 1 001

H. Agus Sukirno, M.Pd.
NIP. 19730328 201101 1 001

**PENANGANAN STRES PADA SISWA
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL
DENGAN TEKNIK *CLIENT CENTERED***

(Studi Kasus di SMAN 4 Kota Serang - Banten)

Oleh:

FAISAL ANWAR

NIM: 133400234

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Udi Mufrodi Mawardi, Lc., M.Ag

NIP. 19610209 199403 1 001

H. Agus Sukirno, M.Pd.

NIP. 19730328 201101 1 001

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab

Ketua Jurusan

Bimbingan dan Konseling Islam

Prof. Dr. Udi Mufrodi Mawardi, Lc., M.Ag.

NIP. 19610209 199403 1 001

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.

NIP: 19760704 200003 1 002

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Faisal Anwar**, NIM:133400234, Judul Skripsi: *Penanganan Stres pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Dengan Teknik Client Centered*, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten pada tanggal 28 April 2017 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 10 April 2017

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I
NIP. 19770817 200901 1 013

Penguji I

Anggota

Drs. H. M. Sari, M.A
NIP.19591005 198903 1 005

Penguji II

Dr. H. Rodani, M. SI.
NIP. 19530616 199103 1 001

Pembimbing I

Iwan Kosasih, S.Kom., M.MPd
NIP. 19790225 200604 1 001

Pembimbing II

Prof. Dr. Udi Mufrodi Mawardi, Lc., M.Ag.
NIP. 19610209 199403 1 001

H. Agus Sukirno, M.Pd.
NIP. 19730328 201101 1 001

PERESEMBAHAN

Seiring dengan untain kata do'a dan harapan serta ketulusan kasih sayang dan cinta yang kuberikan. Kupersembahkan karya tulis sederhana ini teruntuk yang tercinta kedua orangtuaku. Bapak Sunarto dan Ibu Marwati yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dengan tulus ikhlas mendidik serta memberikan semangat dan mencurahkan kasih sayang yang tak pernah putus kepadaku, menjadikan diriku pribadi yang tak pantang menyerah dalam mengejar cita-cita dan cinta. Serta teruntuk keluarga yang senantiasa mendo'akan ku, dan kepadanya guru-guru yang telah memberikanku ilmu menjadikanku manusia yang terterangi dalam gelapnya kebodahan dan ketidak tahuan. Teruntuk teman-teman BKJ-A yang senantiasa memberikan dorongan dan motivasi serta mewarnai hari-hari pembelajaran dengan canda dan tawa yang tersimpul erat dalam kekeluargaan.

MOTTO

Bersikap rendah hati, bukan menyombongkan diri,
Karena belajar tidak akan berarti, tanpa budi pekerti.

~ Faisal Anwar ~

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Faisal Anwar, Lahir pada tanggal 25 November 1993 di Indramayu, tepatnya di Desa Kertajaya Kecamatan Bongas Kabupaten Indramayu Provinsi Jawa Barat. Penulis merupakan putra pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sunarto dan Ibu Marwati.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis adalah Sekolah Dasar Negeri Kertajaya III Lulus pada tahun 2007. Kemudian penulis melanjutkan sekolah menengah pertama ke Madrasah Tsanawiyah “KHAS” Kempek Cirebon selama 1 Semester, kemudian pindah dan melanjutkan ke Madrasah Tsanawiyah “Darul Falah” Indramayu Lulus pada tahun 2010. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah atas di Madrasah Aliyah “Darul Falah” Indramayu lulus pada tahun 2013. Setelah itu penulis melanjutkan kejenjang perguruan tinggi Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) pada tahun 2013.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Skripsi ini dengan judul Penanganan Stres Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Dengan Teknik Client Centered (Studi Kasus di SMAN 4 Kota Serang). Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis banyak dibantu oleh berbagai pihak, dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya, terutama kepada pihak yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A, selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Prof. Dr. H. Udi Mufrodi Mawardi, Lc.,M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum, selaku Ketua Jurusan dan Bapak H. Agus Sukirno M.Pd, selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak Prof. Dr. H. Udi Mufrodi Mawardi, Lc., M.Ag, selaku pembimbing I dan H. Agus Sukirno, M.Pd, selaku pembimbing II, yang telah membimbing penulis dengan sepenuh hati sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pengurus Staf administrasi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pengurus Perpustakaan Pusat UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Iran Corner serta Staff akademik yang telah memberikan bekal pengetahuan selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Bapak Drs. Ade Suparman, M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 4 Kota Serang yang sudah mengizinkan untuk penelitian di SMAN 4 Kota Serang.

7. Bapak H. Zainuddin, MM selaku waka kurikulum SMAN 4 Kota Serang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMAN 4 Kota Serang.
8. Dra. Siti Aisyah selaku guru BK SMAN 4 Kota Serang, serta para dewan guru dan staf TU yang telah banyak membantu dalam penggarapan skripsi ini dan memberikan bantuan informasi dalam proses penelitian.
9. Kedua orang tua yang senantiasa mencurahkan segalanya, dan para keluarga yang sudah banyak mendukung dan memberikan bantuan kepada penulis selama di perkuliahan.
10. Sahabat dan teman-teman BKI-A yang saya banggakan dan hormati, yang senantiasa memberikan warna kehidupan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini akan membawa manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Serang, 12 April 2017

Faisal Anwar
NIM: 133400234