

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kerangka Berfikir

1. *Coping*

a. Pengertian

Belajar melakukan *coping* terhadap stress adalah aspek penting dari kehidupan emosional anak-anak, *Coping* adalah suatu upaya untuk mengatasi atau mengurangi tekanan baik problem fokus maupun emosional fokus.

Menurut Lazarus dan Folkman *coping* adalah proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan sumberdaya kita.¹¹

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa *coping* merupakan upaya mental atau perilaku dalam menguasai, mentoleransi atau mengurangi efek suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

b. Jenis-jenis *coping*

Dalam suatu permasalahan orang mempunyai kecenderungan untuk menyelesaikan masalah dengan cara, yang berbeda-beda. Cara mengatasi *coping* antara orang yang satu dengan yang lain berbeda-beda, namun demikian para, ahli telah menggolong bentuk jenis-jenis *coping*.

¹¹ Shelley E Taylor, dkk. *ibid*, h 547-548

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lazarus membagi *coping* menjadi dua jenis yaitu:

1) Tindakan langsung (*direct action*)

Coping jenis ini ada setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah yang dialami ada 4 macam jenis coping

- a) Mempersiapkan diri menghadapi luka
- b) Agresi
- c) Penghindari (*avoidance*)
- d) Apati

2) Peredaan atau peringanan (*palliation*)

Jenis *coping* ini mengacu pada mengurangi atau menghilangkan atau menoleransi tekanan-tekanan fisik, motorik atau gambaran apeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Ada dua macam jenis *coping* peredaan atau *palliation*:

- a) Diarahkan pada gejala (*symptom directed modes*)
- b) Intra psikis (*intrapsychic modes*)¹²

2. Stress

a. Pengertian

Stress adalah pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, Biokimia dan behavioral yang dirancang untuk

¹²ibid, h. 60-62

mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stressor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stressor atau dengan mengakomodasi efeknya.¹³

Menurut John W Santrock stress adalah respon individu terhadap situasi atau peristiwa yang mengancam dan melebihi kemampuan *coping* mereka. Faktor kognitif, kejadian sehari-hari, dan juga faktor *sosio cultural* merupakan hal-hal yang berhubungan dengan stress pada anak-anak¹⁴

Kebanyakan orang berfikir bahwa stres hanya terjadi ketika ada hal-hal yang menuntut diri kita seperti ketika akan ujian, terlibat kecelakaan, atau ketika kehilangan seorang teman dan saat menghadapi lingkungan baru. Meskipun beberapa hal ini adalah sumber stres yang umum, tidak semua orang mempersepsikan kejadian yang sama sebagai hal yang membuat stres atau merasakan stres dengan cara yang sama.

b. Gejala-gejala stres

Gejala atau akibat stres yang dibicarakan adalah gejala atau akibat yang negatif karena sering sekali mengganggu kehidupan.

Cox dalam (Gibson,dkk) mengatagorikan gejala stres menjadi lima katagori, yaitu:

- 1) Akibat subjektif,yaitu akibat yang dirasakan secara pribadi meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan,depresi kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri

¹³ Shelly E.Taylor,L. *Ibid.* hal 546.

¹⁴ John W Santrock, Mila Rahma Wati. loc.cit

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rendah, perasaan terpencil.

- 2) Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah dilihat karena berbentuk perilaku-prilaku tertentu, meliputi mudah terkena kecelakaan, penyalahgunaan obat, peledakan emosi, berperilaku impulsif, tertawa gelisih.
- 3) Akibat kognitif, yaitu akibat yang mempengaruhi proses pikir, meliputi tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, sangat peka terhadap kecaman dan mengalami rintangan mental.
- 4) Akibat fisiologis, yaitu akibat-akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, yaitu tingkat gula yang meningkat, denyut jantung atau tekanan darah naik, mulut menjadi kering, berkeringat, pupil mata membesar, sebentar-sebentar panas dan dingin.
- 5) Akibat keorganisasian, yaitu akibat yang tampak dalam tempat kerja meliputi absen, produktivitas rendah, mengasingkan diri dari teman kerja, ketidakpuasan kerja, menurutnya keterikatan dan loyalitas terhadap organisasi.¹⁵

Belajar melakukan *coping* terhadap stress adalah aspek penting dari kehidupan emosional anak-anak.

¹⁵Op.Cit. hal 60-62

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. *Stress Coping*

a. Pengertian

Stress coping sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya dirinya. Dapat diartikan *stress coping* mengatur keadaan penuh beban, mengerahkan usaha untuk memecahkan masalah, dan mencoba untuk menguasai atau mengurangi tekanan dan berpikiran positif.¹⁶

Stress coping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, coping adalah bagaimana reaksi orang menghadapi stres/ tekanan. Menurut Baron & Byrne menyatakan bahwa coping adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolelir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.¹⁷

Sejalan dengan pendapat Baron & Byrne, menurut Lazarus dan Launier coping adalah usaha yang berorientasi pada tindakan intra psikis untuk mengendalikan atau menguasai, menerima, melemahkan

¹⁶ Siswanto. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: DarmaMulia Pustaka. 2007. h.

¹⁷ Rasmun. *Stress, Coping dan adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto. 2004. H. 30

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

serta memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik tersebut melampui kemampuan seseorang.¹⁸

Jadi *stress coping* adalah upaya atau cara untuk mengatasi masalah dan menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai dan respons terhadap situasi yang menjadi ancaman bagi diri individu baik secara fisik, psikologik atau upaya untuk mengurangi atau mentoleransi ancaman yang menjadi beban perasaan yang terjadi karena stress. Setiap individu melakukan coping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.¹⁹

Dalam kamus psikologi, coping strategies (strategi penanggulangan) merupakan sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan hidup.²⁰ Jadi dapat disimpulkan bahwa *stress coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut.

b. Bentuk-bentuk Stress Coping

Dalam suatu permasalahan orang mempunyai kecenderungan untuk menyelesaikan masalah yang berbeda-beda. Cara mengatasi stress (coping) antara orang yang satu dengan orang yang lain berbeda-

¹⁸ Smed, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta Grasindo, 1994. Hal, 143

¹⁹ *Ibid.* H. 30.

²⁰ Arthur S Reber. *Kamus Psikologi*. Jakarta: Pustaka Pelajar. 2010. H. 413

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

beda. Namun demikian para ahli telah menggolong-golongkan bentuk coping. Adapun bentuk-bentuk *coping* menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi 2 yaitu:²¹

- 1) *Problem Focused coping*, yaitu usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stress dengan mempelajari cara-cara keterampilan-keterampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stress.
- 2) *Emotional Focused Coping*, yaitu dimana deal dengan emosi yang dialami saat stress melanda individu melakukan usaha-usaha yang konstruktif untuk meregulasi emosi yang dialami karena peristiwa stress tersebut.

4. Guru Bimbingan Konseling

a. Pengertian

Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang dengan memperkembangkan potensi-potensi yang dimiliki, mengenali diri sendiri dan mengatasi permasalahan-permasalahan sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya, dan bertanggung jawab tanpa bergantung kepada orang lain.²²

Membantu orang lain agar keluar dari permasalahannya adalah perbuatan yang mulia, selain dari itu saling mengingatkan menasehati dalam kebaikan juga merupakan perintah Allah SWT. Firman Allah

²¹ Smeth. *Psikologi kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994, Hal. 143

²² Dewa Ketut Sukardi, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Surabaya: Usaha Nasional, 1993, h 21

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SWT:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: *Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.*

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang dengan tujuan kemandirian dimana seorang pembimbing membawa orang yang dibimbing untuk mengenal potensinya, sehingga siswa mampu mengembangkan dirinya sendiri dan mampu menghadapi segala bentuk persoalan yang dihadapi.

Memberikan bimbingan sama dengan mendidik sebab di sana terkandung nilai-nilai penanaman dan pemahaman yang diberikan. Bahkan Rasulullah SAW diutus ke dunia juga sebagai seorang pendidik yang tertera dalam firman Allah SWT :

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا
عَلَيْهِمْ ءَايَاتِهِ ۖ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن
قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿١٧٤﴾

Artinya: *Sungguh Allah Telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab*

*dan Al hikmah. dan Sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.*²³

Dengan makna ayat di atas bahwa bimbingan adalah bantuan kepada individu maupun kelompok dalam mengembangkan dirinya agar dapat mencapai kesejahteraan hidup yang berdasarkan pada tuntutan agama dan norma-norma yang berlaku.

Dengan beberapa pengertian di atas diharapkan guru bimbingan dan konseling memiliki keahlian dan kepribadian yang baik, sehingga dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan dirinya sesuai dengan norma dan dapat mengentaskan segala masalahnya dengan baik.

Guru bimbingan konseling sering disebut juga "konselor sekolah". Konselor adalah suatu tujuan kepada petugas dibidang konseling yang memiliki sejumlah kompetensi dan karakteristik pribadi khusus yang diperoleh melalui pendidikan profesional.

Mengenai tugas pokok dari guru bimbingan konseling diatur dalam SK Menpan No. 84 tahun 1993 pada pasal 3 ayat 2, yaitu "Menyusun program bimbingan, melaksanakan program bimbingan, evaluasi pelaksanaan bimbingan, analisis dalam program bimbingan terhadap peserta didik yang menjadi tanggung jawabnya"²⁴

Bimbingan konseling adalah layanan bantuan yang diberikan konselor kepada individu baik secara perorangan maupun kelompok untuk mengembangkan potensi dan kemandiriannya secara optimal.

²³ Al-Qur'an dan Tedemahannya Surat Ali-Imran: 164, Jakarta: Indiva h. 71

²⁴ Suhertina, *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Pekanbaru: Suska Press, 2008, h. 4

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Prayitno dan Erman Amti mengemukakan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.²⁵ Melalui pengertian konseling di atas dapat dipahami bahwa konseling merupakan bentuk wawancara *face to face* yang dilakukan oleh orang yang ahli dibidangnya untuk membantu memahami dirinya lebih dalam, agar mendapatkan pemecahan masalah yang dihadapi baik berhubungan dengan lingkungan maupun yang berkaitan dengan masalah pribadinya. Dalam hal ini konseling dapat dilakukan secara mendalam untuk memperoleh berbagai informasi dan memberikan bantuan melalui keputusan dan upaya yang dilakukan. Pada awalnya proses konseling dilakukan secara individual atau *face to face* antara konselor dan klien, namun setelah berkembang ada pula konseling yang dilakukan secara kelompok.

Guru bimbingan konseling dapat melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dengan baik, apabila konselor mengaplikasikan prinsip-prinsip pelayanan bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno menyatakan: setiap penyelenggaraan layanan konseling dituntut menghasilkan sesuatu yang signifikan menunjang pengembangan KES dan penanganan KES-T pada diri subjek yang dilayani. Dalam pelayanan konseling proses konseling diharapkan menghasilkan apa yang diperoleh. Layanan konseling dikatakan

²⁵ Suhertina, Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Pekanbaru: Suska Press, 2008. Hal.4

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berhasil apabila pada diri subjek atau siswa yang dilayani berkembang acuan positif untuk berperilaku KES sebagaimana menjadi tujuan layanan konseling. Sesuai dengan peran guru bimbingan konseling di sekolah sebagai salah satu pendidik yang bertanggung jawab terhadap perkembangan siswa, maka guru bimbingan konseling harus memberi pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa. Baik yang datang sukarela, dipanggil maupun rekomendasi. Dengan demikian konseling dapat diartikan sebagai upaya atau bantuan yang diberikan kepada individu untuk memecahkan masalahnya. Namun tidak terlepas bahwa, pemecahan masalah diserahkan kembali kepada klien agar menjadi manusia yang mandiri.

5. Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kemampuan *Stress coping* Siswa.

Penanganan masalah siswa seharusnya merupakan tanggung jawab bersama dari pihak orang tua, kepala sekolah, guru mata pelajaran, guru kelas, guru BK dan masyarakat. Upaya yang dilakukan hendaknya hal yang dapat menumbuhkan rasa nyaman pada diri siswa.

Beberapa cara dalam mengatasi siswa bermasalah, meliputi:

- a) Pengenalan awal tentang kasus (dimulai sejak semula kasus itu dihadapkan)
- b) Pengembangan ide-ide tentang rincian masalah yang terkandung di dalam kasus itu.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Penjelajahan yang lebih lanjut tentang segala seluk beluk kasus tersebut dan akhirnya.
- d) Mengusahakan upaya-upaya kasus untuk mengatasi atau memecahkan sumber pokok permasalahan itu.²⁶

Upaya untuk menangani siswa yang bermasalah, dapat dilakukan melalui pendekatan, yaitu pendekatan melalui bimbingan konseling. Pendekatan melalui bimbingan konseling lebih mengutamakan upaya penyembuhan dengan menggunakan berbagai layanan dan tehnik yang ada. Melalui bimbingan konseling, penangan siswa lebih mengandalkan terjadinya kualitas hubungan interpersonal yang saling percaya antara konselor dan siswa. Dengan demikian, setahap demi setahap, siswa tersebut dapat memahami dan menerima diri dan lingkungannya, serta dapat mengarahkan diri guna tercapainya penyesuaian diri yang lebih baik.²⁷

Guru bimbingan konseling sering disebut dengan “konselor sekolah”. Konselor adalah suatu tunjukan kepada petugas dibidang konseling yang memiliki sejumlah kompetensi dan karakteristik pribadi khusus yang diperoleh melalui pendidikan profesional.

Sofyan S. Willis dalam Anas Salahudin memaparkan secara panjang lebar kualifikasi seorang konselor. Menurutnya kualitas konselor adalah semua kriteria keunggulan, termasuk pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dimilikinya yang akan

²⁶Prayitno dan Erman Amti, *Op.Cit*, h. 77

²⁷Hamdani, *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung: Pustaka Setia, 2012, h.214-215

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memudahkannya dalam menjalankan proses konseling sehingga mencapai tujuan dengan berhasil.²⁸

Penelitian Hastuti menyimpulkan ada hubungan yang bermakna antara persepsi mengenai keahlian, sifat dapat dipercaya, dan penampilan konselor dengan penerimaan siswa terhadap program bimbingan konseling di sekolah, hasil penelitian tersebut menunjukkan pentingnya peranan keahlian, sifat dapat dipercaya, dan penampilan konselor dalam rangka pelayanan program bimbingan konseling di sekolah.²⁹

Mengenai tugas pokok dari guru bimbingan konseling diatur dalam SK Menpan No. 84 tahun 1993 pada pasal 3 ayat 2, yaitu “Menyusun program bimbingan, melaksanakan program bimbingan, evaluasi pelaksanaan bimbingan, analisis dalam program bimbingan terhadap peserta didik yang menjadi tanggung jawabnya.”³⁰ Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan guru bimbingan konseling tersebut ialah:

1. Dari segi psikologis, seorang guru bimbingan konseling harus dapat mengambil tindakan yang bijaksana, yang dalam hal ini dimaksudkan sebagai adanya kemantapan atau kestabilan di dalam psikisnya, terutama dalam hal emosi.³¹
2. Memiliki kepribadian yang baik. Guru bimbingan konseling mengharapkan terbentuknya kepribadian yang positif pada diri siswa.

²⁸Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia, 2010, h.193

²⁹Zulfan Saam, *Psikologi Konseling*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003, h. 49

³⁰Suhertina, *Op.Cit*, h. 4

³¹Bimo Walgito, *Op.Cit*, h. 40

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Wawasan dan pendidikan yang baik berkenaan dengan pendidikan dan peserta didik.
4. Memiliki kemampuan atau kompetensi dan ketrampilan oleh guru bimbingan konseling atau konselor merupakan suatu keniscayaan. Tanpa kemampuan, tidak mungkin guru bimbingan konseling atau konselor mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.³²
5. Memahami kode etik. Karena seorang konselor profesional perlu memiliki kesadaran etik karena di dalam memberikan layanan kepada siswa akan selalu dihadapkan kepada persoalan dan isu-isu etis dalam pengambilan keputusan yang dimaksudkan untuk membantu siswa tersebut.
6. Kerjasama antara guru bimbingan konseling, kepala sekolah, guru mata pelajaran dan guru kelas. Sebab selain guru bimbingan konseling, Mereka merupakan tenaga bimbingan konseling non profesional.

Ujian nasional (UN) adalah suatu kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan Undang-Undang no 20 tahun menengah. Ujian nasional diselenggarakan berdasarkan 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Ujian nasional (UN) digelar untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Hasil Ujian Nasional digunakan sebagai:

- a. Pemetaan mutu program dan satuan pendidikan
- b. Dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya

³²Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007, h. 122

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Penentuan kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan
- d. Dasar pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan dari menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh orang lain. Peneliti terdahulu yang relevan pernah dilakukan di antaranya adalah:

1. Suci Wuri Handayani, mahasiswa Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Sultan Kali Jaga Yogyakarta tahun 2009, meneliti dengan judul Upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Siswa Bermasalah Kelas VIII B di MTs N Wonokromo Bantul Yogyakarta.
2. Rafita, mahasiswi jurusan Management Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2015, meneliti dengan judul Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa yang Mengalami Prokrastimasi Akademik di SMAN 10 Pekanbaru

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, meskipun pada dasarnya tetap ada perbedaan. Berdasarkan penelitian relevan di atas, dapat diketahui bahwa permasalahan yang diteliti oleh peneliti belum pernah diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Konsep Operasional

Konsep kajian ini berkenaan dengan upaya guru bimbingan konseling dalam meningkatkan kemampuan *stress coping*. Upaya adalah suatu tindakan yang telah dilakukan dengan berbagai usaha untuk memecahkan suatu permasalahan. *Stress coping* digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Menurut Lazarus dan Folkman *coping* didefinisikan sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari individu maupun di luar individu dengan sumber-sumberdaya yang digunakan dalam menghadapi tekanan.³³

Berdasarkan konsep tersebut yang dimaksud dengan upaya guru bimbingan konseling dalam meningkatkan kemampuan *stress coping* siswa di SMPN 4 Pekanbaru adalah suatu tindakan yang telah dilakukan oleh guru bimbingan konseling dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *stress coping* siswa yang akan menghadapi ujian nasional.

Upaya guru bimbingan konseling dalam meningkatkan kemampuan *stress coping* dapat dilihat dari indikator-indikator sebagai berikut:

1. Guru bimbingan konseling membuat program layanan untuk mengatasi kecemasan siswa
2. Guru bimbingan konseling mengembangkan keterampilan mengelola waktu.
3. Guru bimbingan konseling menyampaikan kepada siswa bahwa setiap diri memiliki kemampuan yang sama.

³³ Ibid

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Guru bimbingan konseling menanamkan sikap tanggung jawab atas tugas yang diberikan.
5. Guru bimbingan konseling memberikan dukungan pada siswa agar dapat berpandangan dan menilai dirinya secara positif bahwa ia mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.
6. Guru bimbingan konseling menyampaikan kepada siswa bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan.
7. Guru bimbingan konseling memberikan dukungan pada siswa agar dapat berpandangan dan menilai dirinya secara positif.

Untuk faktor yang mempengaruhi upaya guru bimbingan konseling dapat dilihat dari indikator-indikator sebagai berikut:

1. Guru bimbingan konseling, yang memenuhi kriteria persyaratan formal, pengalaman, sifat dan sikap yang baik sebagai syarat menjadi guru bimbingan konseling.
2. Sarana dan prasarana, yang meliputi Rancangan Pemberian Layanan, layanan segera, layanan jangka pendek, dan layanan jangka panjang.
3. Waktu yang tersedia dalam pemberian layanan dalam meningkatkan kemampuan *stress coping* siswa
4. Kerjasama, yang meliputi orang tua, kepala sekolah, guru mata pelajaran, dan guru kelas dalam meningkatkan kemampuan *stress coping*.