

ABSTRAK

Umi Heni H. (B03211035), Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Terapi Rasional Emotif* dalam menangani seorang Remaja Stres di Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang

Fokus penelitian adalah (1) Apa saja gejala stres yang terjadi pada seorang Remaja di Dusun Kalangan Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang? (2) Bagaimana proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapy Rational Emotif Dalam Mengatasi Stres, Study Kasus Seorang Remaja yang Mengalami Stres Di Desa Kalangan Kec. Perak Kab. Jombang? (3) Bagaimana Hasil dari Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapy Rational Emotif Dalam Mengatasi Stres, Study Kasus Seorang Remaja yang Stres Di Desa Kalangan Kec. Perak Kab. Jombang?

Menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif koperatif. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah melalui wawancara dan observasi kepada konseli dan informan, hasil data tersebut disajikan dalam bab penyajian data dan analisa data yang berguna untuk mengetahui keadaan dan perubahan yang terjadi pada seorang remaja yang stress dampak dari perasaan tertekan oleh orangtuanya. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa remaja yang stress terdapat gejala-gejala stress diantaranya mengalami sulit berkonsentrasi, mudah lelah, tidak tertarik pada penampilan diri, suka murung, berfikir irasional. Dalam penelitian ini proses konseling yang terjadi menggunakan terapi rasional emotif, dengan teknik diskusi dengan memberikan motivasi dan dorongan agar klien mau untuk bersosialisasi kembali dengan lingkungannya, sedangkan sosial modelling mengajak klien agar kembali berkumpul dengan orang-orang dilingkungan sekitar.

Hasil akhir dari proses konseling dalam penelitian ini cukup berhasil dengan prosentase 84% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku klien yang menutup diri dengan teman-temannya menjadi mau bergaul kembali.

Kata kunci : *Bimbingan dan Konseling Islam, Terapy Rasional Emotive, Stres.*