ABSTRAK

Efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stress siswa kelas X SMA NU SUMENEP Tahun pelajaran 2015-2016.

SOLIHIN ARDYANSAH

Kata Kunci: Layanan Informasi, management stress.

Management stress dapat diartikan sebagai langkah atau upaya yang dilakukan seseorang untuk dapat mengelola stress yang sedang dialaminya. Karena hidup di zaman modern seperti sekarang, tidak dapat menghindar dari stress. Siapapun saja tanpa mengenal jenis kelamin, status social, umur, dia pasti pernah mengalami stress. Stress sendiri dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang dapat membuat seseorang merasa cemas dan gelisah. Karenanya setiap orang harus mampu mengendalikan stress, agar orang tersebut dapat keluar dari berbagai macam masalah yang membuatnya stress. Karena stress menyerang siapa saja, maka tentunya para peserta didik kita juga pernah ataupun sedang mengalami stress. Dan untuk membantu peserta didik yang sedang mengalami stress, maka seorang guru BK perlu memberikan layanan informasi tentang cara mengendalikan stress. Dan selalu mengingatkan peserta didiknya agar tidak menjadikan rokok dan obat-obatan terlarang sebagai pelarian ketika memiliki masalah. Karena yang namanya rokok dan obat-obatan terlarang tidak dapat menyelesaikan masalah, akan tetapi justru hanya akan menambah masalah.

Tujuan didalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifias layanan informasi didalam meningkatkan kemampuan management stres siswa. Dan untuk mengetahui faktor penunjang dan penghambat layanan informasi dalam meningkatkan kemampuan management stres siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen awal dengan rancangan One Group pretest-postest. Sementara design penelitian adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa. Dan yang menjadi sampel adalah 19 siswa. Dari data yang diperoleh dari guru BK dan hasil analisis instrument pretest. 19 siswa tersebut diberikan treatment berupa layanan informasi sebanyak 3 kali. Dengan durasi 45 menit. Sementara teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Variabel management stres diukur dengan skala likert. Data dari penelitian dianalisa dengan bantuan SPSS 16.0 For Windows.

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian tentang efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stress siswa kelas X SMA NU SUMENEP, dapat disimpulkan bahwa: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan informasi terhadap tingkat kemampuan management stress siswa kelas X SMA NU SUMENEP. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung 1.402 < t tabel 2.110 dengan sig sebesar 0.178 > 0.05.yang berarti bahwa Ho diterima dan Ha ditolak.

