

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Stres merupakan sebuah kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya social dan personal yang mampu dikerahkan seseorang. Stres dialami setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status social ekonomi. Stres bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja, atau dewasa. Dan dialami pria maupun wanita. Stres dapat berpengaruh positif maupun negative terhadap individu.

Mengingat stres selalu datang kepada setiap individu tanpa mengenal batasan usia, maka yang jelas para peserta didik kitapun pasti pernah ataupun sedang mengalami stres. Dan tentunya perlu adanya layanan ataupun bimbingan yang dapat membantu para peserta didik yang sedang mengalami stres. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stres siswa. Karena sebagaimana yang telah kita ketahui bahwa stres sudah banyak melanda para peserta didik kita, terutama bila menjelang ujian sekolah. Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu memberikan pretest kepada siswa, setelah itu peneliti memberikan treatment berupa layanan informasi kepada siswa. Dan yang terakhir memberikan angket posttest kepada siswa.

Adapun rumusan masalah yang peneliti ambil adalah:

1. Apakah pemberian layanan informasi dapat meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.

2. Apa saja factor penunjang dan penghambat layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.

Sedangkan tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.
2. Untuk mengetahui factor penunjang dan penghambat efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian tentang efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan management stres 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  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah agar melengkapi sarana prasarana bimbingan konseling, serta mendukung program yang ada didalam BK. Sehingga program yang telah dibuat oleh konselor dapat berjalan dengan baik.

2. Bagi Konselor

Konselor agar lebih meningkatkan pemberian layanan informasi kepada para peserta didik. Terutama informasi tentang stres dan bagaimana cara mengelola stres tersebut. Agar peserta didik selalu mendapat informasi terbaru tentang management stres. Tidak hanya siswa kelas X, akan tetapi semua siswa yang ada di sekolah tersebut.

### 3. Bagi Peserta Didik

Peserta didik hendaknya selalu mencari informasi tentang stres dan bagaimana cara mengelolanya. Agar peserta didik dapat mengelola stres yang dialaminya dengan bijaksana.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya didalam pengambilan data tentang Efektifitas layanan informasi dan management stres siswa, peneliti harus bisa memberikan penjelasan ataupun layanan kepada responden dengan jelas. Sehingga hasil dari data tersebut sesuai dengan yang diharapkan, serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian yang serupa dengan melihat factor lain yang mempengaruhi management stres.