

# THE EFFECT OF GROUP COUNSELING SERVICES TO STUDENTS STRESS MANAGEMENT OF GRADE X MIA SMA NEGERI 12 PEKANBARU YEAR ACADEMIC 2014/2015

Chelry Indra<sup>1</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, Zulfan Saam<sup>3</sup>

Email : [chelrvindra@gmail.com](mailto:chelrvindra@gmail.com), [Triumari@yahoo.com](mailto:Triumari@yahoo.com), [Zulfansaam@yahoo.com](mailto:Zulfansaam@yahoo.com)

No Hp :085274411575

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstract :** *Based on the observation of many phenomena that occur at school, such as: many students who complain when given a task by their teachers, some of them will stay in the classroom and the others go out of classroom while teaching process is running, lack of motivation to learn because of the condition of the class is not fun. This resulted in many students stress, and can disturbing students focus. Stress management is a program for controlling or setting the stress which aims to recognize the causes of stress and know the techniques to manage stress, so that can make people better. Guidance group is one of the services to help students solve the problem, therefore researchers interested in studying the effect of group counseling services for stress management students. This type of research used in this study was pre-experimental with one group pre-test post-test. Subjects in this study were 30 students who had stress management in the medium category. Based on the analysis of obtained is bigger than  $t$  table, means ( $13.86 > 2,000$ ). Thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted, which means that in this study there are significant differences of increasing students stress management before and after the given group counseling services. Based on the correlation of test results it finds 0.7 and determinant coefficient is  $r^2$  0.49, therefore the influence of counseling services for stress students management group is 49%. If compared with  $t$  table to  $dk$  58 with the standard error of 5% means ( $0.49 > 0.361$ ), thereby  $H_a$  accepted and there is a significant positive effect of group counseling services for stress management students.*

**Keywords:** *Guidance group, Stress management*

## PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP MANAJEMEN STRES SISWA KELAS X MIA SMA NEGERI 12 PEKANBARU TAHUN AJARAN 2014/2015

Chelry Indra<sup>1</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, Zulfan Saam<sup>3</sup>

Email : [chelrvindra@gmail.com](mailto:chelrvindra@gmail.com), [Triumari@yahoo.com](mailto:Triumari@yahoo.com), [Zulfansaam@yahoo.com](mailto:Zulfansaam@yahoo.com)

No Hp :085274411575

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau**

**Abstrak :** Berdasarkan pengamatan banyak fenomena yang terjadi di sekolah seperti: banyaknya siswa yang mengeluh apabila diberikan tugas oleh guru, siswa sering cabut ketika mata pelajaran yang disukai, kurangnya motivasi belajar karena kondisi kelas tidak menyenangkan. Hal tersebut mengakibatkan banyak siswa stres, dan bisa mengganggu perkembangan siswa. Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan untuk membantu siswa memecahkan masalahnya, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap manajemen stres siswa. Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini ialah *pre-experimental* dengan *one group pre-test post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 siswa yang manajemen stresnya dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu ( $13,86 > 2,000$ ). Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan manajemen stres siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh hasil 0,7 dan koefesien determinan  $r^2$  0,49, oleh karena itu pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap manajemen stres siswa sebesar 49%. Apabila dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  untuk dk 58 dengan taraf kesalahan 5% maka ( $0,49 > 0,361$ ), dengan demikian  $H_a$  diterima dan terdapat pengaruh positif yang signifikan layanan bimbingan kelompok terhadap manajemen stres siswa.

**Kata Kunci :** Bimbingan Kelompok, Manajemen Stres

## PENDAHULUAN

Pada hakikatnya, setiap manusia memiliki masalah kehidupan. Baik yang berkenaan dengan internal perkembangan diri pribadi maupun di luar pribadinya, akan tetapi dengan berbagai masalah kehidupan, tekanan-tekanan yang dihadapi setiap individu ini bisa dilatih dan dipelajari untuk lebih dewasa menjalankan kehidupan.

Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 3, tentang sistem pendidikan, yaitu: Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dari hasil pengamatan sementara di tempat PPL, yaitu di SMA Negeri 12 Pekanbaru, maka peneliti melihat siswa banyak masalah yang dihadapinya, ada beberapa fenomena yang terjadi di sekolah seperti :

1. Banyaknya siswa yang mengeluh apabila diberikan tugas oleh guru.
2. Siswa sering cabut ketika mata pelajaran yang disukai.
3. Kurangnya motivasi belajar, karena kondisi kelas tidak menyenangkan.
4. Merasa takut untuk menghadapi masalah dengan teman, sehingga kurang semangat dalam belajar.

Dari berbagai masalah yang dialami siswa tersebut, tidak sedikit siswa merasa stres. Persoalan stres di kalangan siswa juga merupakan fenomena yang saat ini meningkat intensitasnya. Kondisi tersebut jika dibiarkan berlarut-larut akan berdampak negatif dalam pembentukan karakternya, bahkan bisa lebih fatal jika tidak segera ditangani karena pengalaman hidup siswa yang masih sedikit dibandingkan usia dewasa, sehingga mereka kesulitan untuk mencari solusi ketika menghadapi masalah.

Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupan daripada dihimpit oleh stresitu sendiri Schafer (dalam Farida Aryani, 2012)

Dalam bimbingan dan konseling berbagai macam layanan dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan manajemen stres siswa agar berkembang secara optimal dan menjalankan kehidupan dengan normal, yang salah satunya yaitu, bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dilaksanakan dengan cara berkelompok, masalah-masalah yang berkaitan dengan siswa termasuk banyaknya siswa yang mengalami stres yang di sebabkan oleh banyak hal yang membuat siswa merasa tertekan akan dicarikan solusinya secara bersama-sama oleh pemimpin kelompok melalui layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati (Prayitno,1995).

Melalui observasi yang dilakukan peneliti di sekolah dan dengan banyaknya fenomena yang terjadi pada siswa yang membuat siswa sangat perlu meningkat manajemen stres melalui bimbingan kelompok. Karena layanan bimbingan kelompok akan lebih membantu setiap anggota kelompok yang mengalami masalah tentang manajemen stress akan saling bertukar pendapat dalam cara manajemen stres yang baik bagi siswa.

Oleh karena itu bimbingan kelompok dilaksanakan diharapkan dapat meningkatkan manajemen stres siswa yang rendah. Layanan bimbingan kelompok di sekolah diharapkan dapat tumbuh dan berkembang dengan amat baik, mengingat sangat perlunya manajemen stres siswa dengan baik agar siswa tidak mengalami stres yang berkelanjutan yang dapat mengganggu perkembangan dan kehidupannya di masa yang akan datang. Sehingga peneliti mengangkat judul penelitian “**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP MANAJEMEN STRES SISWA KELAS X MIA DI SMA NEGERI 12 PEKANBARU TAHUN AJARAN 2014/2015**”.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian adalah: 1) Bagaimana gambaran manajemen stres siswa sebelum diadakan Bimbingan kelompok? 2) Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan manajemen stres siswa? 3) Bagaimana gambaran manajemen stres siswa sesudah diadakan bimbingan kelompok? 4) Apakah terdapat perbedaan manajemen stres siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok? 5) Seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan manajemen stres siswa ?

Tujuan Penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui gambaran manajemen stres siswa sebelum diadakan bimbingan kelompok. 2) Untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan manajemen stres siswa. 3) Untuk mengetahui gambaran manajemen stres siswa sesudah diadakan bimbingan kelompok. 4) Untuk mengetahui perbedaan manajemen stres siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok. 5) Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan manajemen stres siswa .

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian eksperimen karena ingin melihat variabel sebab dan variabel akibat yaitu Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Manajemen Stres Siswa kelas X MIA SMA Negeri 12 Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015. Penelitian ini menggunakan metode pra Ekperimen. Penelitiannya *One-Group Pretest-Prottest Design* (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MIA SMA Negeri 12 Pekanbaru. Kemudian dari hasil angket tentang manajemen stres terindikasi 65 siswa yang memiliki manajemen stres yang rendah. Adapun teknik yang digunakan adalah *Purposive Sampling* yaitu diambil beberapa sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan tersebut adalah anak yang mengalami manajemen stres yang rendah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIA SMA Negeri 12 Pekanbaru yang manajemen stres yang terendah sejumlah 30 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket manajemen stres yang terdiri dari 30 item dengan alternatif jawaban Ya dan Tidak. Teknik analisis data yang digunakan adalah kuantitatif yaitu model statistik. Hasil analisa nantinya akan disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dan diinterpretasikan dalam suatu uraian. Analisis data dalam rangka mencapai tujuan penelitian ini adalah menggunakan persentase, korelasi dan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Manajemen Stres Siswa sebelum Bimbingan Kelompok

Tabel 1 Gambaran Manajemen Stres Siswa Sebelum diberikan Bimbingan Kelompok

No.	Kategori	Rentang Skor	F	%
1.	Tinggi	21-30	0	0
2.	Sedang	10-20	30	100
3.	Rendah	0-9	0	0
Jumlah			30	100

*Sumber* :(Data olahan penelitian, 2015)

Berdasarkan data tabel 1, maka ditemukan sebanyak 0% pada kategori tinggi, 100% pada kategori sedang dan 0% pada kategori rendah. Pada penelitian ini, siswa yang menjadi sampel adalah siswa yang berada pada kategori sedang yang berjumlah 30 orang siswa.

### 2. Penilaian Proses Layanan Bimbingan Kelompok

Proses pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap manajemen stres dilakukan selama lima kali pertemuan. Siswa awalnya malu, kaku, dan belum berani menyampaikan pendapat tetapi ada juga beberapa siswa yang berani menyampaikan pendapat pada materi-materi yang diberikan berkaitan dengan manajemen stres dalam bimbingan kelompok.

1) Partisipasi anggota kelompok didalam kegiatan bimbingan kelompok pada penelitian bimbingan kelompok yang diberikan, akan tetapi setelah kegiatan bimbingan ini berbeda-beda namun secara umum pada awalnya/ pada pertemuan pertama hanya sebagian anggota kelompok yang terlihat aktif dan terbuka dalam mengikuti kegiatan kelompok pada pertemuan selanjutnya, secara berangsur-angsur anggota kelompok mulai lebih berpartisipasi didalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, selanjutnya pada pertemuan-pertemuan terakhir kegiatan bimbingan kelompok bisa dikatakan sebagian besar anggota kelompok telah berpartisipasi didalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang diselenggarakan.

2) Dinamika Kelompok pada awal-awal pertemuan (pertemuan 1 dan 2) dinamika kelompok yang terjadi didalam kegiatan bimbingan kelompok bisa dikatakan cukup dinamis, walaupun hanya beberapa siswa saja yang terlibat didalam aktifitas menanggapi dan mengemukakan pendapatnya, selanjutnya pada akhir-akhir pertemuan (3, 4 dan 5) kegiatan bimbingan kelompok pada penelitian ini mulai lebih seru, banyak aktifitas bertanya dan saling bertukar pikiran yang terjadi antara anggota, anggota kelompok telah saling menanggapi dan sesekali terjadi perdebatan kecil diantara anggota kelompok, namun pada akhirnya anggota kelompok bersama pemimpin kelompok tetap dapat menyimpulkan berbagai permasalahan dari topik yang dibahas secara bersama-sama.

3) Suasana Kelompok, suasana bimbingan kelompok pada setiap pertemuan kegiatan bimbingan kelompok pada penelitian ini pada umumnya adalah menyenangkan, anggota kelompok mengikuti setiap pertemuan kegiatan bimbingan kelompok dalam suasana yang hangat dan menyenangkan, walaupun pada tahap awal-awal pertemuan anggota kelompok agak terlihat kaku dan malu-malu didalam mengikuti kegiatan kelompok, namun peneliti berusaha mencairkan suasana, sehingga seluruh anggota kelompok mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dalam suasana yang santai dan menyenangkan

4) Interaksi kelompok, interaksi kelompok pada awal pertemuan masih tidak aktif, karena anggota pada umumnya masih banyak yang diam, untuk berbicara mengeluarkan pendapat pemimpin kelompok yang banyak memancing anggota untuk berbicara. Pada pertemuan selanjutnya sudah mulai interaksi yang bagus dan anggota sudah saling berinteraksi baik dengan pemimpin kelompok maupun dengan sesama anggota. Pada pertemuan terakhir anggota sudah bagus interaksinya, anggota banyak yang meminta saran kepada anggota lain dan juga pemimpin kelompok.

### 3. Gambaran Manajemen Stres Siswa Sesudah Bimbingan Kelompok

Tabel 2 Rekapitulasi Manajemen Stres Siswa Sebelum Bimbingan Kelompok

No.	Kategori	Rentang Skor	F	%
1.	Tinggi	21–30	17	56,7
2.	Sedang	10–20	13	43,3
3.	Rendah	0–9	0	0
Jumlah			30	100,0

*Sumber* : Data olahan penelitian2015

Berdasarkan tabel 2, dapat di ketahui gambaran manajemen stres siswa sesudah diberikan bimbingan kelompok berada pada kategori sedang yakni sebanyak 13 siswa sedangkan yang berada pada kategori tinggi yakni sebanyak 17 siswa.

### 4. Perbedaan Manajemen Stres Siswa Sebelum dengan Sesudah Bimbingan Kelompok

Berdasarkan perhitungan uji t yang diperoleh hasil 13,86, bahwa harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu ( $13,86 > 2,021$ ). Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan manajemen stres siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok di X MIA SMA Negeri 12 Pekanbaru. Sesudah diadakan bimbingan kelompok terdapat peningkatan manajemen stres siswa, perubahan tersebut dapat dilihat pada :

1. Dalam mengerjakan tugas siswa bersungguh-sungguh.

2. Tidak mudah sakit ketika banyaknya tuntutan tugas sekolah.
3. Tidak mudah menangis walaupun hanya masalah biasa.
4. Suasana sekolah yang tidak membuat galau lagi.
5. Siswa tetap tegar walaupun menghadapi masalah berat.
6. Bisa berfikir jernih saat menghadapi masalah.
7. Tidak lagi mengalami susah tidur apabila tugas sekolah banyak.
8. Tidak mudah terpengaruh dengan perilaku teman yang kurang baik.

### **5. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Manajemen Stres Siswa**

Berdasarkan hasil uji korelasional yang dapat dilihat pada lampiran 4, diperoleh nilai  $r = 0,7$  maka koefisien determinan ( $r^2$ ) adalah 0,49 artinya pengaruh bimbingan kelompok terhadap manajemen stres siswa X MIA SMA Negeri 12 Pekanbaru adalah 49 % sedangkan 51% di pengaruhi oleh faktor-faktor lain yang terdapat pada diri maupun lingkungan siswa tersebut.

Dan perbandingan  $r_{hitung}$  sebesar 0,49 untuk  $n = 30$ , dengan  $\alpha$  sebesar 5 % didapatkan  $r_{tabel}$  sebesar 0,361. Jadi, karena  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,49 > 0,361$ ) maka  $H_a$  diterima sehingga terdapat pengaruh positif yang signifikan bimbingan kelompok terhadap peningkatan manajemen stres siswa.

## **PEMBAHASAN**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X MIA SMA Negeri 12 Pekanbaru yang memiliki manajemen stres yang terendah, dan berjumlah 30 siswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik purposive sampling, dengan memberikan angket manajemen stres yang kemudian diambil 30 sampel manajemen stres yang terendah. Dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi 3 kelompok untuk mempermudah pemberian layanan bimbingan kelompok.

Gambaran manajemen stres siswa sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok, diketahui bahwa manajemen stres siswa, sebelum diberikan bimbingan kelompok berada pada kategori sedang (100%) tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah dan tinggi.

Proses pelaksanaan bimbingan kelompok dalam rangka meningkatkan manajemen stres siswa, proses kegiatan bimbingan kelompok tersebut dapat diamati melalui tabel observasi proses pelaksanaan bimbingan kelompok yang telah ditampilkan di dalam penelitian ini, dari tabel observasi proses pelaksanaan bimbingan kelompok tersebut dapat diketahui berbagai hal mengenai proses pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya adalah, partisipasi kelompok, interaksi kelompok, dinamika kelompok dan suasana kelompok.

Tingkat manajemen stres siswa setelah dilaksanakan bimbingan kelompok, berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, dapat di ketahui tingkat manajemen stres siswa setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok, pada kategori tinggi ada 17 siswa (56,7%) dan lebih dari separuh berada pada kategori sedang yakni 13 siswa (43,3%). Artinya terjadi peningkatan manajemen stres siswa setelah diberikan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan manajemen stres siswa ke arah yang lebih baik.

Pada pertemuan terakhir peneliti mengadakan evaluasi keberhasilan dengan memberikan pertanyaan kepada anggota kelompok apakah ada perubahan pada dirinya setelah diadakan bimbingan kelompok tentang manajemen stres. Banyak anggota yang

telah menunjukkan perubahannya seperti tidak lagi keluar saat jam pelajaran yang kurang disukai, tidak lagi mau menumpuk tugas-tugas sekolah, dan juga banyak anggota yang menyatakan apabila ada masalah telah bisa berbagi cerita kepada orang yang dipercayai. Hal tersebut merupakan bukti keefektifan bimbingan kelompok terhadap peningkatan manajemen stres siswa.

Pengaruh bimbingan kelompok terhadap manajemen stres siswa, dari hasil uji korelasional diatas dapat di peroleh nilai  $r = 0,7$  maka koefisien determinan ( $r^2$ ) adalah 0,49 artinya pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan manajemen stres siswa adalah 49 % sedangkan 51% di pengaruhi oleh faktor – faktor lain yang terdapat pada diri maupun lingkungan siswa tersebut. Dan perbandingan  $r_{hitung}$  sebesar 0,49 untuk  $n = 30$ , dengan  $\alpha$  sebesar 5 % didapatkan  $r_{tabel}$  sebesar 0,361. Jadi, karena  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,49 > 0,361$ ) maka  $H_a$  diterima sehingga tidak terdapat terdapat pengaruh positif yang signifikan bimbingan kelompok terhadap peningkatan manajemen stress siswa.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Sebelum diberikan bimbingan kelompok tidak ada pengamalan manajemen stres siswa berada pada kategori sedang dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah dan kategori tinggi.
2. Terdapat beberapa aspek yang diamati di dalam setiap proses kegiatan bimbingan kelompok yakni partisipasi kelompok, interaksi kelompok, dinamika kelompok dan suasana yang terjadi selama proses kegiatan bimbingan kelompok. Secara umum proses kegiatan bimbingan kelompok sudah sesuai dengan apa yang diharapkan di dalam kegiatan penelitian ini, anggota kelompok berpartisipasi dan cukup aktif di dalam setiap kegiatan bimbingan kelompok, hampir seluruh anggota kelompok dapat berpartisipasi didalam setiap kegiatan bimbingan kelompok, sehingga kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dinamis dengan suasana yang menyenangkan.
3. Sesudah diberikan bimbingan kelompok manajemen stres siswa mengalami peningkatan, siswa berada pada kategori sedang dan beberapa siswa berada pada kategori tinggi.
4. Terdapat perbedaan yang lebih baik terhadap peningkatan manajemen stres siswa sebelum dengan sesudah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan manajemen stres siswa, perubahan tersebut dapat dilihat dalam mengerjakan tugas siswa bersungguh-sungguh, siswa tidak mudah sakit ketika banyaknya tuntutan tugas sekolah, siswa tidak mudah menangis walaupun hanya masalah biasa, suasana sekolah yang tidak membuat siswa galau lagi, siswa tetap tegar walaupun menghadapi masalah berat, siswa bisa berfikir jernih saat menghadapi masalah, siswa tidak lagi mengalami susah tidur apabila tugas sekolah banyak, siswa tidak mudah terpengaruh dengan perilaku teman yang kurang baik.
5. Terdapat pengaruh bimbingan kelompok terhadap manajemen stres siswa. Bimbingan kelompok dapat meningkatkan manajemen stres siswa menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka dapat kemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada siswa yang manajemen stresnya masih berada pada kategori sedang agar dapat meningkatkan dengan tujuan agar siswa memiliki manajemen stres yang lebih baik.
2. Kepada guru BK SMA Negeri 12 Pekanbaru hendaknya dapat terus melaksanakan dan meningkatkan kualitas serta kuantitas layanan bimbingan kelompok untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif. Begitu juga dengan layanan bimbingan kelompok yang membahas tentang manajemen stres, Sehingga siswa tidak rentan terhadap stres.
3. Kepada siswa hendaknya dapat menjalin hubungan yang lebih baik terhadap guru BK dan dapat memanfaatkan layanan BK yang ada di sekolah untuk meningkatkan pemahaman terhadap kehidupan sekolah, kehidupan pribadi, kehidupan keluarga, masyarakat sehingga diharapkan dapat meningkatkan prestasi yang optimal.
4. Bagi Dinas Pendidikan Provinsi Riau maupun Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru dan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau hendaknya bekerja sama dengan organisasi profesi Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) untuk dapat membantu guru-guru BK meng "up grade" kemampuan guru BK secara rutin dan berkala, sehingga meningkatkan kualitas guru-guru BK di sekolah.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar fokus meneliti pengaruh bimbingan kelompok terhadap manajemen stres siswa pada subjek yang lain. Seperti siswa kelas XII yang akan menghadapi UN dan mempersiapkan diri untuk masuk Perguruan Tinggi, dan dengan menggunakan layanan yang berbeda seperti konseling kelompok, layanan informasi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada kedua pembimbing saya yaitu Dra. Hj. Tri Umari. M.Si dan Prof. Dr. H. Zulfan Saam. MS yang tidak mengenal waktu dalam membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dan karya tulis ilmiah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Kelompok*. Jakarta. Ghalia Indonesia
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Rahmadeni Fitrah. 2010. *Pengaruh Layanan Informasi Tentang Manajemen Stres Terhadap Resiliensi Siswa Kelas X IPA 1 SMA NEGERI 2 Pekanbaru*. Skripsi UNRI
- Farida Aryani. 2012. *Stres Inoculation Training( SIT ): Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Menuju Generasi Unggulan Dan Berkarakter*. Universitas Negeri Makassar. Makassar