

**PENGARUH LAYANAN INFORMASI TENTANG MANAJEMEN
STRES TERHADAP RESILIENSI SISWA KELAS X IPA 1 SMA
NEGERI 2 PEKANBARU
T.A 2013/2014**

Rahmadeni Fitrah, Tri Umari, Sardi Yusuf

Email : rahmadenifitrah@yahoo.com

Program Studi Bimbingan Konseling

Kampus Bina Widya Km. 12,5 Simpang Baru Pekanbaru 28293

***Abstract:** This research purposes to discover the reflection of student resilience before and after given the information services about the stress management and to determine the difference and influence of students resilience before and after given the information services about stress management. The population in this research involved all the students in class X IPA I, 32 students as sample by using total sampling technique. The research methodology adopted the quosi-experimental-one group pattern: pre-test and post-test design. The instrument of the research data collection used questionnaire. Based on the results of data processing shows that student resilience level before given the information services about stress management, is in low category (59,38%) while after given the information services about stress management is in medium category (62,5%). That means an increase in students resilience before and after given the infomation services about stress management. By using the “t” test with 62 dk and error standard is defined in the amount of 5% it can be seen that the value of t tally is bigger than t table ($16,54\% > 1,980$). It shows significant differences with students resilience enhancement before and after given the information services about stress management. From the results of correlational, r value=0,72. The coefficient determinant (r^2) is 0,52. Which means the impact of the information services about stress management for students resilience level in class X IPA I SMA N 2 Pekanbaru shool yerar 2013/2014 are 52%.*

Keywords: *Information Services, Stress Management, Resilience.*

**PENGARUH LAYANAN INFORMASI TENTANG MANAJEMEN
STRES TERHADAP RESILIENSI SISWA KELAS X IPA 1 SMA
NEGERI 2 PEKANBARU
T.A 2013/2014**

Rahmadeni Fitrah, Tri Umari, Sardi Yusuf

Email : rahmadenifitrah@yahoo.com

Program Studi Bimbingan Konseling

Kampus Bina Widya Km. 12,5 Simpang Baru Pekanbaru 28293

Abstrak :Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran resiliensi siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stress dan untuk mengetahui perbedaan dan pengaruh resiliensi siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stress. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X IPA 1, sampel 32 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Quasi Eksperimental. Sesuai dengan judul penelitian, maka metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Metode penelitian One- Group Pretest-Posttest. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa tingkat resiliensi siswa sebelum diberikan layanan informasi tentang manajemen stres, sebagian besar berada pada kategori kurang (59,38 %),dan gambaran resiliensi siswa sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stres, sebagian besar berada pada kategori sedang (62,5%). Artinya terjadi peningkatan resiliensi siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stress. Dengan menggunakan uji “t” dengan dk 62 dan taraf kesalahan yang ditetapkan sebesar 5%, dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu (16,54 > 1,980) . Artinya perbedaan signifikan terhadap peningkatan resiliensi siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stres pada kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru. Dari hasil korelasional, didapat nilai $r = 0,72$. Maka koefisien determinan (r^2) adalah 0,52. Artinya pengaruh layanan informasi tentang manajemen stress terhadap tingkat resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru T.A 2013/2014 adalah 52 %.

Kata Kunci : Layanan Informasi, Manajemen Stres, Resiliensi

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 melatih dan belajar untuk lebih dewasa menjalankan kehidupan.

Sekolah merupakan lingkungan pendidikan sekunder bagi remaja. Masa-masa sekolah merupakan suatu pengalaman yang sangat berharga bagi remaja. Tetapi di lain pihak, mereka dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan berbagai permasalahan yang berhubungan dengan sekolah.

Dari hasil pengamatan sementara di tempat penulis melaksanakan PPL-BKS, yaitu di SMA N 2 Pekanbaru, maka penulis banyak melihat siswa yang tidak bisa menghadapi masalah yang dialaminya, 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 tidak disukai.
3. Kurangnya motivasi belajar, karena kondisi kelas tidak menyenangkan.
4. Merasa takut untuk menghadapi ujian.
5. Merasa kecewa dan menyendiri apabila menghadapi masalah percintaan (putus cinta), sehingga kurang semangat dalam belajar.

Dari berbagai permasalahan yang di alami siswa tersebut, tidak sedikit siswa merasa stres. Dengan demikian stress menurut Zulfan Saam,MS (2009) merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Sedangkan menurut Desmita (2009) dalam tesis Hayatul Putri Jannah (2013) stres adalah suatu kondisi atau perasaan tidak nyaman yang di alami siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang di nilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka.

Masalah kehidupan ini memang tidak akan terlepas dari siapapun, karena masalah sudah merupakan bagian dari kehidupan manusia. Akan tetapi, ketahanan individu menghadapi masalah kehidupan berbeda-beda. Ada individu yang bisa keluar dan menyelesaikan dengan baik masalah tersebut, ada juga kita temui individu yang tidak bisa keluar dan menyelesaikan masalah tersebut. Untuk menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan seperti masalah kehidupan itu, setiap individu perlu membangun kekuatan dari dalam diri individu. Kekuatan itulah yang dinamakan resiliensi, yang merupakan istilah baru dalam ilmu psikologi, tanpa adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian dalam diri individu.

Resiliensi merupakan suatu kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Hal ini adalah karena kehidupan manusia senantiasa diwarnai oleh adversity (kondisi yang tidak menyenangkan). Desmita (2005).

Menurut Wagnild dan Young (1993), dalam Clarissa Risky Rosyani, menemukan bahwa resiliensi merupakan suatu kekuatan dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi dalam menghadapi kondisi sulit dan kemalangan yang menimpanya.

Menurut Grotberg (1991), dalam Desmita (2005). Mengemukakan kualitas resiliensi tidak sama pada setiap orang, sebab kualitas resiliensi seseorang sangat ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam

menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan, serta seberapa besar dukungan social dalam pembentukan resiliensi seseorang tersebut.

Menurut Einsenberg dkk (2003), individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi mampu beradaptasi dengan berbagai macam kondisi untuk mengubah keadaan dan fleksibel dalam memecahkan masalah. Sedangkan individu dengan tingkat resiliensi yang rendah memiliki fleksibilitas adaptif yang kecil, tidak mampu unuk bereaksi terhadap perubahan keadaan, cenderung keras hati atau menjadi kacau ketika menghadapi perubahan atau tekanan serta mengalami kesukaran untuk menyesuaikan kembali setelah mengalami traumatic (dalam Rinaldi,2010).

Dengan memperhatikan dan melihat fenomena-fenomena di atas, penulis melihat tuntutan-tuntutan sebagai seorang pelajar seringkali di tanggapi sebagai beban dan seringkali membuat seseorang menjadi stress, seperti :

1. Kondisi tertekan.
2. Pikiran kacau dan gelisah.
3. Rasa malas dan tidak semangat untuk belajar.

Kondisi psikologis siswa yang seperti ini penting untuk mendapatkan pelayanan agar mampu menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan sukses dalam kehidupan.

Layanan informasi memungkinkan siswa mendapatkan informasi tentang manajemen stress dari guru pembimbing dalam rangka mencegah dan membantu siswa dalam pengentasan masalah yang sedang dihadapi siswa. Masalah siswa antara lain meliputi bidang bimbingan yaitu, bimbingan pribadi, social, belajar, dan karir. Prayitno dkk (1997).

Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis ingin membuktikan keefektifan layanan informasi tentang manajemen stres terhadap resiliensi siswa, sehingga penulis tertarik untuk meneliti dan mengambil judul tentang: Pengaruh Layanan Informasi Tentang Manajemen Stres Terhadap Resiliensi Siswa Kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru T.A 2013/2014

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Quasi Eksperimental. Sesuai dengan judul penelitian, maka metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Metode penelitian One- Group Pretest-Posttest dengan struktur sebagai berikut :

O1 X O2

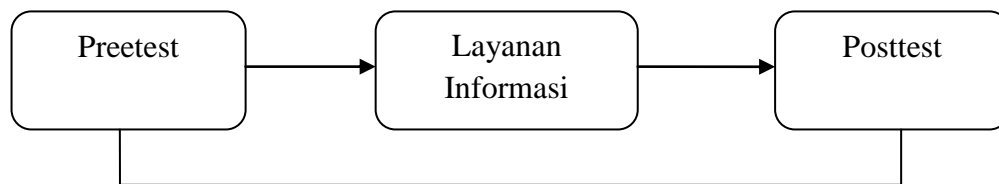
Keterangan:

O1 = Angket sebelum diberikan bimbingan kelompok/sebelum treatment diberikan

O2 = Angket sesudah diberikan bimbingan kelompok/sesudah treatment diberikan

X = Bimbingan kelompok yang diberikan untuk melihat pengaruhnya

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dan menggunakan penelitian Quasi Eksperimental dengan menggunakan desain eksperimen pretest-posttest.



Gambar 3.1. Rancangan Quasi Eksperiment

Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru, dengan sampel diambil 32 orang siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru, dengan menggunakan teknik *teknik total Sampling* yaitu semua anggota populasi menjadi sampel.

Tabel.3.1 Populasi Dan Sampel Penelitian

Kelas	Populasi	Sampel
X IPA 1	32	32
Jumlah	32	32

Sumber Data : SMA N 2 Pekanbaru T.A.2013/2014

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru T.A 2013/2014 Instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket resiliensi yang terdiri dari 7 indikator yang terkandung dalam resiliensi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel.3.2 Kisi-kisi alat pengumpul data

Variabel Penelitian	Indikator	Item		Jumlah	Ket
		Pernyataan (+)	Pernyataan (-)		
Resiliensi	Pengaturan emosi (emotional regulation)	1,3,6	8, 11	5	
	Pengendalian dorongan (impulse control)	2, 4, 5	7, 9	5	
	Optimism (optimism)	10, 13	12, 15, 18	5	
	Analisi penyebab (causal analysis)	14, 16, 20	17, 19	5	
	Empati (Empaty)	21, 23	22, 27, 31	5	
	Efikasi diri (self-efficacy)	24, 26, 32	30, 28	5	
	Membuka diri (reaching out)	25, 29, 34	33, 35	5	
	Jumlah				35

Sumber : <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan angket resiliensi yang di buat oleh Aluwis (2012), dengan sedikit perubahan. Soal berupa pernyataan berjumlah 35 butir soal yang kemudian dijawab responden dengan alternatif jawaban TP (Tidak Pernah), KD (Kadang-Kadang), S (Sering), SS (Sangat Sering)

Tabel.3.3 Skor Jawaban Angket

No	Kategori	Skor	
		+	-
1.	Tidak Pernah (TP)	4	1
2.	Kadang-Kadang (KD)	3	2
3.	Sering (S)	2	3
4.	Sangat Sering (SS)	1	4

Sumber : Skala Likert

Menurut Sugiyono (2012) dalam penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan sudah jelas yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah / menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Karena dalam penelitian ini datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. Hasil analisis nantinya akan disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dalam suatu uraian. Untuk menentukan tingkat ketepatan permasalahan dalam penelitian ini dan pengaruh layanan informasi manajemen stress terhadap resiliensi siswa, maka dilakukan langkah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran resiliensi digunakan teknik analisa data sebagai berikut :
- Teknik persentase
yaitu perhitungan persentase berdasarkan instrumen yang ditentukan dengan rumus Anas Sudijono (2011)

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

100 = Bilangan tetap

2. Untuk menganalisa perbedaan resiliensi sebelum dengan sesudah pelaksanaan layanan informasi digunakan rumus sebagai berikut :

- Rumus t-test

Dalam sugiono (2010) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\chi_1 - \chi_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \frac{s_1}{n_1} \frac{s_2}{n_2}}}$$

Keterangan :

χ_1 = Rata – rata sampel 1

χ_2 = Rata – rata sampel 2

s_1 = Simpangan baku sampel 1

s_2 = Simpangan baku sampel 2

s_1^2 = Varians sampel 1

s_2^2 = Varians sampel 2

r = Korelasi antara dua sampel

3. Untuk mencari Korelasi antara 2 sampel atau “ t “, digunakan rumus sebagai berikut:

- Product moment

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{\sum x^2 \sum y^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} = korelasi antara variabel x dan y

x = $\chi_1 - \chi$

y = $\chi_2 - \chi_2$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh gambaran resiliensi siswa sebelum diberikan layanan informasi tentang manajemen stres pada kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru, dengan menggunakan tolok ukur. Dalam hal ini tolok ukur yang digunakan adalah berpedoman pada pendapat Suharsimi Arikunto (1993).

Tabel.4.4 Tolok Ukur tingkat resiliensi siswa

No	Persentase Tingkat Resiliensi siswa	Kriteria
1.	76 % - 100 %	Tinggi
2.	56 % - 75 %	Sedang
3.	40 % - 55 %	Kurang
4.	< 40 %	Rendah

Sumber : Suharsimi (1993)

Tabel. Konversi Tolok Ukur Persentase menjadi rentang skor

No.	Kategori	Persentase	Rentang Skor
1.	Tinggi	76 % - 100 %	107 – 140
2.	Sedang	56 % - 75 %	79 – 106
3.	Kurang	40 % - 55 %	56 – 78
4.	Rendah	< 40 %	1 – 55

Sumber : data olahan penelitian

Berdasarkan data tolok ukur gambaran resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru T.A 20013/2014 sebelum diberikan layanan informasi tentang manajemen stres sebagian besar berada pada kategori kurang (59,38 %), sebagian lagi berada pada kategori sedang (18,75 %) dan rendah (21,88 %). Sedangkan untuk kategori tinggi tidak ada.

Berdasarkan data tolok ukur gambaran resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru T.A 20013/2014 sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stres sebagian besar berada pada kategori sedang (62,5 %) dan sebagian kecil berada pada kategori tinggi (37,5 %) sedangkan kategori kurang dan rendah tidak ada.

Untuk mengetahui perbedaan resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru T.A 2013/2014 terlebih dahulu dilakukan seleksi data, dari hasil analisis data kemudian diperoleh data sebagai berikut:

<u>Sebelum</u>		<u>Sesudah</u>	
1.	$\sum X_1 = 2133$	1.	$\sum X_2 = 2959$
2.	$X_1 = 66,66$	2.	$X_2 = 92,47$
3.	$s_1 = 10,48$	3.	$s_2 = 12,51$
4.	$s_1^2 = 109,83$	4.	$s_2^2 = 156,50$

Setelah data lulus seleksi, maka selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji “t”. Harga t_{hitung} tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga t_{tabel} , yaitu dari hasil perhitungan test “t” terlihat bahwa hasil t_{hitung} sebesar -16,54.

Dengan dk 62 dan bila taraf kesalahan ditetapkan sebesar 5%, maka diperoleh t_{tabel} sebesar 1,980. Maka dapat dilihat harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (16,54 > 1,980).

Dengan demikian, hipotesis diterima yang berarti terdapat perbedaan resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru T.A 2013/2014 sebelum dengan sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stres.

Sedangkan untuk mengetahui pengaruh layanan informasi tentang manajemen stres terhadap resiliensi siswa, maka terlebih dahulu dicari uji korelasional (r). Adapun koefisien korelasi yang diperoleh nilai $r_{xy} = 0.72$ maka koefisien determinan (r^2) adalah 0,52. Artinya pengaruh layanan informasi tentang manajemen stress terhadap resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru adalah 52 % sedangkan sisanya 48 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang terdapat pada diri maupun lingkungan siswa tersebut.

Sebelum dilakukan penarikan kesimpulan terhadap penelitian ini, maka akan dilakukan pembahasan lebih rinci mengenai hasil analisa data. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru T.A 2013/2014 yang berjumlah 32 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik total sampling dengan menyebarkan angket resiliensi dengan 7 indikator yaitu : Emotion Regulation (pengaturan emosi), Impulse Control (pengendalian dorongan), Optimism (optimis), Causal analysis (analisis penyebab), Empaty (empati), Self-efficacy (efikasi diri), Reaching out (membuka diri)

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa gambaran resiliensi siswa sebelum diberikan layanan informasi tentang manajemen stress pada siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru T.A 2013/2014 , sebagian besar berada pada kategori kurang (59,38 %), pada kategori sedang (18,75 %) dan rendah (21,88 %) sedangkan pada kategori tinggi tidak ada. Hal tersebut sesuai dengan fenomena-fenomena yang terlihat di lapangan, antara lain : Banyaknya siswa yang mengeluh apabila diberikan tugas oleh guru, Siswa sering cabut ketika mata pelajaran yang tidak disukai, Kurangnya motivasi belajar, karena kondisi kelas tidak menyenangkan, Merasa takut untuk menghadapi ujian, Merasa kecewa dan menyendiri apabila menghadapi masalah percintaan (putus cinta), sehingga kurang semangat dalam belajar.

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas yang menyebabkan terjadinya fenomena-fenomena yang dikemukakan penulis, sesuai dengan hasil peneliian Ana Setyowati, bahwa resiliensi pada siswa tergolong rendah, hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa kurang dapat mengatasi kesulitan yang dialaminya, sehingga mudah jatuh dalam keputusan.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian bahwa gambaran resiliensi siswa sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stres, sebagian besar berada pada kategori sedang (62,5%) dan sebagian lagi berada di kategori tinggi (37,5%) sedangkan pada kategori kurang dan rendah tidak ada. Artinya terjadi peningkatan resiliensi siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stress. Melihat dari data sebelum diberikan layanan informasi tentang manajemen stress pada siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru, dan dibandingkan dengan data sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stress, terdapat banyak perubahan yang menunjukkan peningkatan nilai positif pada diri siswa, sehingga meningkat skor nilai resiliensi siswa. Artinya, sebelum diberikan layanan tentang manajemen stres banyak siswa yang memiliki tingkat kemampuan daya lentur yang kurang dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, sehingga banyaknya siswa berperilaku seperti yang di telah dikemukakan penulis sebelumnya pada fenomena-fenomena yang terlihat di lapangan yang sering kali menjadi pemicu

stress pada siswa. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Wardatul Djannah dan Isnaini Wahyuningtyas (2012), bahwa pemberian layanan informasi terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa. Hasil ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Clarissa Rizky Rosyani (2012), yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan coping, artinya semakin tinggi resiliensi, maka semakin tinggi pemilihan coping positif, dan juga mengorelasikan resiliensi dengan coping positif dan mendapatkan hubungan yang positif.

Sedangkan setelah diberikan layanan informasi tentang manajemen stress, siswa telah bisa mengatur emosi, dan tekanan – tekanan yang memicu terjadinya stress, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Rutter (dalam Isaacson,2002), melihat bahwa individu yang resilien sebagai mereka yang berhasil menghadapi kesulitan, mengatasi stress atau tekanan, dan bangkit dari kekurangan.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dianalisa dengan menggunakan uji t maka diperoleh hasil t_{hitung} 16,54 dan dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan dk 62 dan taraf kesalahan yang ditetapkan sebesar 5%, maka t_{tabel} adalah 1,980. Dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu ($16,54 > 1,980$). Artinya pada penelitian ini terdapat perbedaan signifikan terhadap peningkatan resiliensi siswa sebelum dengan sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stres di kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru.

Dari hasil korelasional, didapat nilai $r = 0,72$. Maka koefisien determinan (r^2) adalah 0,52. Artinya terdapat pengaruh layanan informasi tentang manajemen stress terhadap tingkat resiliensi siswa adalah 52 % sumbangan layanan informasi tentang manajemen stress sedangkan 48 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang terdapat pada diri siswa maupun dari lingkungan.

Dengan demikian layanan informasi dapat membantu dalam memberikan berbagai informasi yang bermanfaat kepada siswa termasuk informasi manajemen stress. Hal ini di dukung oleh teori yang di kemukakan Prayitno (2004) bahwa layanan informasi merupakan suatu layanan dalam bimbingan konseling yang bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat yang diperoleh melalui pemberian informasi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada BAB IV, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu :

1. Gambaran sebelum diberikan layanan informasi tentang manajemen stress terhadap resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru tergolong dalam kategori kurang.
2. Gambaran sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stress terhadap resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru tergolong dalam kategori sedang.
3. Terdapat peningkatan terhadap resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru sesudah diberikan layanan informasi tentang manajemen stress.
4. Pengaruh layanan informasi tentang manajemen stres terhadap peningkatan resiliensi siswa kelas X IPA 1 SMA N 2 Pekanbaru adalah sebesar 52 %.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang dikemukakan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA N 2 Pekanbaru, maka ada beberapa hal yang direkomendasikan peneliti dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Kepada guru pembimbing atau guru BK di SMA N 2 Pekanbaru untuk ke depannya merancang program layanan informasi tentang manajemen stres kedalam program semester berikutnya sebagai upaya pencegahan terhadap kepribadian siswa dalam menghadapi kesulitan dan tekanan-tekanan yang dapat menyebabkan stres. Kemudian guru BK menjalankan program tersebut dengan cara memberikan layanan informasi tentang manajemen stres, sehingga terbentuk pribadi siswa yang resilien, terutama dalam menghadapi kesulitan dan tekanan-tekanan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kepada pihak Sekolah, peran pihak sekolah juga sangat dibutuhkan dalam kegiatan ini, hendaknya pihak sekolah memfasilitasi program yang telah dibuat oleh guru BK tersebut, seperti sekolah memberikan jam mengajar untuk guru BK menyampaikan materi, dan fasilitas-fasilitas lain untuk menunjang kesuksesan pemberian layanan informasi ini. Selain itu sekolah bisa juga menambah papan mading khusus untuk guru BK agar siswa lebih tertarik dengan materi BK.
3. Untuk siswa diharapkan bisa mengikuti dan melaksanakan program yang telah dirancang guru BK dengan sungguh-sungguh dan mampu mengembangkannya dalam kehidupan sehari-hari. Serta kedepannya terbentuk kepribadian yang resilien, supaya terhindar dari stress dan bisa bangkit dari keterpurukan.
4. Untuk peneliti selanjutnya supaya dapat meneliti tentang resiliensi siswa yang dilihat dari pemberian layanan bimbingan konseling lainnya, seperti : layanan penguasaan konten, layanan konseling individu, dan layanan bimbingan kelompok. Dan juga dapat meneliti tentang pemberian layanan informasi tentang kecerdasan emosional terhadap resiliensi dan semua yang berhubungan dengan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aluwis. (2012), *Pengaruh Konseling Individu Terhadap Resiliensi Siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. T.P . 2011-2012*. Skripsi. Pekanbaru. UNRI.
- Ana Setyowati, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai*
- Anas Sudjiono (2004).*Pengantar Statistik Pendidiksn*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Cantika Yeniari Pasudewi.(2012),*Resiliensi Pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau Dari Coping Stres*.Journal Of Socialand Industrial Psychology. Diambil Dari [Http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip).
- Clarissa Rizky Rosyani (2012), *Hubungan antara Resiliensi dan Coping pada Pasien Kanker Dewasa*.
- Desmita (2009), *Psikologi perkembangan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya

- Dewa ketut sukardi. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hayatul Putri Jannah (2013), *Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Kecerdasan Siswa Perempuan Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional di SMP N 8 Pekanbaru T.A 2012/2013*.skripsi.UNRI
- Prayitno. 2004. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Padang.
- Prayitno. (1997), *Seri Pemandu Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Padang
- Runaldi, (2010). *Resiliensi pada Masyarakat Kota Padang Ditinjau dari Jenis Kelamin*. Jurnal Psikologi Volume 3, Nomor 2, 99-105
- Saam, Z (2009), *Psikologi Keperawatan*.Pekanbaru.UR Press
- Sugiyono (2012), *Statistika untuk penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wardatul, Isnaini (2012), *Keefektifan Layanan Informasi Tentang Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Terhadap Bahaya Penyalahgunaan NAPZA*. Diambil dari: // jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/cons/article/viewfile/768/434