

**PENGARUH LAYANAN INFORMASI TERHADAP MANAJEMEN
STRES SISWA DI KEHIDUPAN ASRAMA (*BOARDING SCHOOL*)
KELAS X SMK KEHUTANAN NEGERI PEKANBARU
TAHUN AJARAN 2014/2015**

Sartika Sari Zaid¹, Zulfan Saam², Raja Arlizon³
Tikasari1992@gmail.com, Zulfansaam@yahoo.com, Rajaarlizon59@gmail.com
085263888123, 081365273952, 08127653325

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

Abstract: *The threatening conditions often cause students feel depressed. Therefore, it is important for the students to have skills in order to manage their stress in the form of Stress Management. The objective this research are (1) to describe students' Stress Management before Information Services were applied, (2) to identify the process in giving Information Services to the students' Management Stress, (3) to identify the description of students' Stress Management after Information Services were applied, (4) to identify the differences of students' Stress Management before and after Information Services are were applied, (5) to identify the influences of Information Services to the students' Stress Management. This research used the pre-experimental method with one group pretest-posttest design. The subject of this research is class X of SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru, that consist of 100 students. The sample was determined by using saturated sample. In order to distinguish students' Management Stress before and after Information Services given, "t" test is applied and t_{hitung} obtaining a greater score t_{tabel} than the score at the level of 5% ($11,29 > 1,960$). H_0 was rejected and H_a was accepted which meant in this research differences before and after the implementation of Information Service to increase students' Stress Management. The result of the moment product testing $r=0,34$ and the determination coefficient $r^2=0,11$. Based on the result of conducted research, it can be concluded that after the implementation of Information Service, the students' Stress Management in Boarding School of class X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru has increased 11%.*

Key Words: *Information Service, Stress Management, Boarding School.*

**PENGARUH LAYANAN INFORMASI TERHADAP MANAJEMEN
STRES SISWA DI KEHIDUPAN ASRAMA (*BOARDING SCHOOL*)
KELAS X SMK KEHUTANAN NEGERI PEKANBARU
TAHUN AJARAN 2014/2015**

Sartika Sari Zaid¹, Zulfan Saam², Raja Arlizon³
Tikasari1992@gmail.com, Zulfansaam@yahoo.com, Rajaarlizon59@gmail.com
085263888123, 081365273952, 08127653325

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

Abstrak: Keadaan yang mengancam seringkali membuat siswa merasa tertekan. Oleh karena itu, siswa perlu diberikan keterampilan mengelola stres berupa Manajemen Stres. Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui gambaran Manajemen Stres siswa sebelum diberikan Layanan Informasi, (2) untuk mengetahui proses dalam pemberian Layanan Informasi terhadap Manajemen Stres siswa, (3) untuk mengetahui gambaran Manajemen Stres siswa sesudah dilaksanakan Layanan Informasi, (4) untuk mengetahui perbedaan Manajemen Stres siswa sebelum dengan sesudah dilaksanakan Layanan Informasi, (5) untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Layanan Informasi terhadap Manajemen Stres siswa. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru yang berjumlah 100 siswa. Penentuan sampel dengan menggunakan Sampel Jenuh. Untuk membedakan Manajemen Stres siswa sebelum dan sesudah diberikan Layanan Informasi menggunakan uji “t”, diperoleh harga t_{hitung} lebih besar dari harga t_{tabel} pada taraf 5% ($11,29 > 1,960$). H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti penelitian ini terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilaksanakan Layanan Informasi terhadap peningkatan Manajemen Stres siswa. Hasil dari uji *product moment* $r=0,34$ dan koefisien determinasi $r^2=0,11$. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan Layanan Informasi terhadap Manajemen Stres siswa di kehidupan asrama kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru mengalami peningkatan sebesar 11%.

Key Word: Layanan Informasi, Manajemen Stres, Kehidupan Asrama.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Mabey dan Sorensen (dalam Kethryn Geldard dan David Geldard, 2010) seseorang yang ada pada tahap ini akan bergerak dari anggota kelompok keluarga menuju menjadi anggota kelompok teman sebaya dan akhirnya mampu berdiri sendiri sebagai seorang dewasa. Remaja yang tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangan akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap selanjutnya.

Remaja sebagai seorang individu memiliki sikap, keyakinan, konstrak, perilaku dan respon unik masing-masing untuk menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas perkembangan. Tantangan itu dihadapkan pada berbagai tantangan moral dan spiritual yang lazim terjadi pada kebanyakan remaja. Remaja yang tidak mampu bernegosiasi dengan tantangan yang mereka hadapi dengan sukses akan mengalami kegagalan yang mungkin mengakibatkan kerugian emosional dan psikologis. Beberapa dari remaja yang sukses menghadapi dan mengatasi tantangan yang mereka temui membuat mereka lebih ulet dan tangguh serta memiliki strategi-strategi dalam mengatasi persoalan yang lebih baik dari teman-temannya. Kemampuan masing-masing remaja dalam menghadapi dan mengatasi tantangan terkait dengan karakteristik kepribadian, masa lalu dan lingkungan saat itu, maka dengan pencarian dukungan sosial atau teman sebaya remaja belajar mengatasi dan menghadapi tantangan tersebut.

Teman sebaya merupakan salah satu kelompok sosial yang sangat berperan penting bagi remaja dalam menjalani proses sosialisasi. Melalui kelompok sosial remaja akan memperoleh berbagai pengalaman belajar yang diperlukan dalam perkembangan. Kelompok teman sebaya merupakan tempat bagi anak untuk belajar menerima dan diterima oleh teman sebaya, jika salah satu dari peranan di atas tidak terpenuhi, maka seorang individu atau remaja akan kesulitan dalam menjalani proses sosialisasi. Anak yang diterima oleh teman sebaya akan merasa lebih baik dari pada anak yang ditolak oleh teman sebaya, karena anak yang diterima oleh teman sebaya merupakan anak yang dipopulerkan, sedangkan anak yang ditolak oleh teman sebaya seringkali merasa malu, resesif, terkucil dan mementingkan diri sendiri. Salah satu pendekatan untuk membantu remaja mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada adalah dengan menyediakan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sebuah sumber daya *coping*, dana sosial di lingkungan yang dapat diandalkan orang ketika menangani *stresor*.

Stresor yang dirasakan berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Remaja menganggap suatu peristiwa membuat stres, ketika mereka menilai bahwa peristiwa tertentu memiliki implikasi negatif bagi keadaan baik mereka. Sebagian remaja yang memiliki masalah besar tampak mampu bertahan dari pengalaman yang membuat mereka stres. Bagi remaja menghadapi situasi yang bisa membuat stres akan mendorong pertumbuhan pribadi dan membantu melangkahi jalur perkembangan menuju tahap dewasa.

Menurut Rice (dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2012) stres yang terlalu tinggi akan mengakibatkan remaja kehabisan energi untuk mencapai hasil yang baik. Sebaliknya, jika tingkat stres yang dimiliki remaja terlalu rendah berarti tidak ada tantangan dalam pekerjaan yang dihadapi. Apabila stres dibiarkan berlangsung terlalu

lama dan tidak diatasi akan mengganggu produktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini akan menyebabkan remaja kehilangan semangat untuk bekerja secara optimal. Bentuk dari stres yang merugikan atau merusak biasa dinamakan dengan *distres*, sedangkan bentuk stres yang dapat memberikan keuntungan/positif disebut dengan *eustres*.

Stres juga terjadi pada siswa yang tinggal di asrama (*boarding school*) karena rentannya siswa dengan masalah yang muncul akibat dari faktor kurang siap dalam kemandirian dan juga akibat ketidaksiapan siswa dalam mengentaskan masalah-masalah. Masalah itu bertumpuk sehingga menimbulkan stres. Menurut Garber (dalam Kethryn Geldard, 2012) cara individu merespon stres dapat berdampak signifikan pada penyesuaian diri dan psikopatologi di masa mendatang. Dengan demikian manajemen stres merupakan suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres, yang mana bertujuan untuk mengetahui penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres sehingga orang lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupan.

Sebelum melaksanakan penelitian penulis sudah melakukan observasi langsung ketika melaksanakan PL-BKS di SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru. Melalui PL-BKS penulis mendapatkan hasil berdasarkan identifikasi kebutuhan masalah siswa (IKMS) yaitu: 1) Membutuhkan informasi tentang bagaimana melepaskan diri dari lingkungan pertemanan yang kurang mendukung cita-cita (61%), 2) Ingin mengetahui tentang sikap yang harus dilakukan saat berbeda pendapat dengan orang tua (63%), 3) Tidak betah dengan keadaan lingkungan rumah yang ramai (66%), 4) Kurang memahami adanya perbedaan individu (70%).

Menurut Blackburn and Davidson (dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2012) keadaan yang mengancam sering kali membuat seseorang merasa tertekan sehingga dapat menimbulkan ketegangan secara fisik dan psikologis. Sehingga mengakibatkan ia merasa cemas, dan jika situasi ini terjadi berulang kali tentu akan menimbulkan stres. Oleh karena itu, mereka perlu diberikan keterampilan mengelola stres berupa manajemen stres agar mereka dapat menjalani kehidupan efektif sehari-hari (KES). Untuk itu dengan adanya layanan informasi diharapkan dapat memberikan bantuan terhadap manajemen stres siswa di kehidupan asrama (*Boarding School*), sehingga peneliti tertarik untuk memberikan judul penelitian **“PENGARUH LAYANAN INFORMASI TERHADAP MANAJEMEN STRES SISWA DI KEHIDUPAN ASRAMA (*BOARDING SCHOOL*) KELAS X SMK KEHUTANAN NEGERI PEKANBARU TAHUN AJARAN 2014/2015”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimen tentang pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa di SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis rancangan penelitian pra eksperimen.

Desain penelitian yang digunakan adalah *The One-Group Pretest-Posttest Design*. Penggunaan metode ini adalah untuk mendeskripsikan secara rinci bagaimana pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa *Boarding School* di SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X di SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru yang berjumlah 100 siswa. Pada penelitian ini penulis menggunakan

teknik *Sampling* Jenuh atau biasa disebut dengan *Total Sampling* adalah penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2011).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala Guttman yang berjumlah 30 item dengan alternatif jawaban Ya dan Tidak.

Tabel 1 : Kisi-Kisi Item Manajemen Stres Siswa

No	Aspek	Indikator
1.	Menghadapi masalah secara langsung	1.Konfrontasi 2.Mencari dukungan Sosial 3.Merencanakan pemecahan masalah
2.	Pengendalian emosi	1. Kontrol diri 2. Membuat jarak 3. Penilaian kembali secara positif (berfikir positif) 4. Menerima tanggung jawab 5. Lari atau penghindaran

Sumber : Lazarus dan Folkman (dalam Zhuria Rochmatus Sa'adah, 2008).

1. Untuk menentukan rentang skor tinggi, sedang, rendah peneliti memodifikasi rumus kurva normal oleh Phopan dan Sirotnik (dalam R. Arlizon, 1995)

$$\text{Kategori cukup baik} = \bar{X}_{ideal} - (Z \times S_{ideal}) \text{ s/d } \bar{X}_{ideal} + (Z \times S_{ideal})$$

2. Untuk Persentase dengan menggunakan rumus teknik persentase skor siswa pada setiap indikator (Anas Sudijono, 2003)

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

3. Teknik korelasi product moment digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variable. Untuk menguji pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa dalam penelitian ini, maka digunakan rumus product moment (Sugiyono, 2009):

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

Keterangan :

r = Korelasi antara dua variabel

$$x_1 = (x_1 - \bar{x}_1)$$

$$x_2 = (x_2 - \bar{x}_2)$$

4. Untuk menguji hipotesa sebagai upaya penarikan kesimpulan dari penelitian ini, apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi terhadap manajemen stres siswa, maka digunakanlah rumus uji test (t-test) (dalam Sugiyono, 2009)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

keterangan

\bar{x}_1 = rata-rata sampel 1

\bar{x}_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 variabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Manajemen Stres Siswa Sebelum Diberikan Layanan Informasi

Berdasarkan rentang skor yang telah ditentukan, maka diperoleh gambaran tingkat manajemen stres siswa sebelum pelaksanaan layanan informasi, sebagai berikut :

Tabel 5 : Gambaran Manajemen Stres Siswa Sebelum Diberikan Layanan Informasi

Kategori	Rentang Skor	F	%
Tinggi	21 – 30	75	75
Sedang	10 – 20	25	25
Rendah	0 – 9	0	0
Jumlah		100	100

Sumber : Data Olahan Penelitian 2015

Berdasarkan tabel 5 maka ditemukan sebanyak 75% siswa pada kategori tinggi, 25% siswa pada kategori sedang dan 0% siswa pada kategori rendah.

Gambaran Proses Pelaksanaan Layanan Informasi Terhadap Manajemen Stres Siswa

Kelas	Pertemuan	Aspek	Indikasi	Deskripsi
X Jati	Pertemuan 1	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Partispasi siswa masih belum mencapai keseluruhan dan hanya beberapa siswa yang mau berpartisipasi dalam kegiatan.
		Dinamika kelompok	Kurang dinamis	Kegiatan masih berfokus pada peneliti belum terjadi interaksi yang hangat karna masih perlu mendapat pancingan.
		Interaksi kelompok	Kurang aktif	Siswa hanya mau menjawab jika ditunjuk dan jawaban yang diberikan hanya sekedar saja.
		Suasana kelompok	Kurang menyenangkan	Suasana yang masih monoton, kaku/tegang dan belum harmonis.
	Pertemuan 2	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Masih beberapa siswa yang mau berpartisipasi.
		Dinamika kelompok	Cukup dinamis	Siswa sudah mulai berani dalam mengeluarkan pendapat.
		Interaksi kelompok	Mulai aktif	Siswa mulai memahami tema dan pembahasan yang disampaikan, sehingga apa yang ditanya dan dijawab mulai jelas meskipun masih ada siswa yang masih ditunjuk untuk kesediaannya berpendapat.
		Suasana kelompok	Kurang menyenangkan	Suasana masih terlihat monoton, kaku/tegang dan belum harmonis, dan juga terdapat siswa yang tidur di kelas.
	Pertemuan 3	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Siswa kurang berpartisipasi dan banyak bermain-main.
		Dinamika kelompok	Sangat tidak dinamis	Siswa masih sibuk mengobrol dengan teman-teman sebangku dan tidak menghiraukan peneliti ketika kegiatan berlangsung.
		Interaksi kelompok	Pasif	Tidak terdapat siswa yang bertanya.

		Suasana kelompok	Kurang menyenangkan	Siswa banyak yang bermain-main dan tidak memperhatikan peneliti.
	Pertemuan 4	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Partispasi siswa terlihat ketika mereka merasa antusias mendengarkan teka-teki yang di lontarkan.
		Dinamika kelompok	Dinamis	Mulai tumbuh rasa saling menghargai dan menghormati pendapat orang lain, saling menerima kekurangan dan kelebihan pemikiran masing-masing.
		Interaksi kelompok	Aktif	Siswa sudah mulai banyak bertanya.
		Suasana kelompok	Menyenangkan	Suasana sudah menyenangkan, meskipun masih ada siswa yang izin keluar akan tetapi masih sesuai dengan prosedur.
	Pertemuan 5	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Saat diberikan rileksasi, hanya beberapa siswa saja yang dapat melakukan rileksasi dengan baik.
		Dinamika kelompok	Sangat dinamis	Kegiatan berjalan sesuai prosedur, tidak lagi merasa canggung dan ragu-ragu dalam berpendapat.
		Interaksi kelompok	Sangat aktif	Sudah ada siswa yang berani bertanya, memberi jawaban dan memberi tanggapan.
		Suasana kelompok	Sangat menyenangkan	Siswa tidak merasa jenuh dan kaku/tegang disaat kegiatan berlangsung.
X Mahoni	Pertemuan 1	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Seluruh siswa ikut berpartisipasi dalam kegiatan, namun ada beberapa siswa yang tetap duduk di bangkunya dan tidak ikut berpartisipasi saat kegiatan dimulai.
		Dinamika kelompok	Kurang dinamis	Siswa tidak mengikuti kegiatan dengan baik, ketika peneliti mencoba meminta siswa untuk berdiri saat hendak memberikan <i>games</i> .

	Interaksi kelompok	Kurang aktif	Siswa sudah berani untuk bertanya meski hanya beberapa orang.
	Suasana kelompok	Menyenangkan	Siswa sangat senang dan menikmati <i>games</i> yang diberikan.
Pertemuan 2	Partispasi kelompok	Hampir semua siswa	Saat diberikan tayangan video motivasi hampir seluruh siswa yang memperhatikan meski ada beberapa siswa yang terlihat bosan.
	Dinamika kelompok	Kurang dinamis	Kegiatan sedikit monoton dan kaku ketika siswa diminta untuk menuliskan target-target mereka.
	Interaksi kelompok	Pasif	Saat mendekati jam pulang banyak siswa yang tidak lagi fokus dengan materi yang disampaikan.
	Suasana kelompok	Kurang menyenangkan	Adanya siswa yang ingin segera cepat keluar ruangan.
Pertemuan 3	Partispasi kelompok	Hampir seluruh siswa	Hampir seluruh siswa yang ikut berpartisipasi dan mau mendengarkan.
	Dinamika kelompok	Kurang dinamis	Siswa masih sibuk mengobrol dengan teman-teman sebangku.
	Interaksi kelompok	Pasif	Tidak ada siswa yang bertanya.
	Suasana kelompok	Kurang menyenangkan	Siswa banyak yang bermain-main, kaku/tegang dan tidak memperhatikan peneliti.
Pertemuan 4	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Beberapa siswa melakukan dengan baik saat diberikan senam otak.
	Dinamika kelompok	Dinamis	Siswa sudah mampu menghargai peneliti.
	Interaksi kelompok	Aktif	Aktivitas bertanya siswa sudah mulai meningkat.
	Suasana kelompok	Menyenangkan	Suasana sudah menyenangkan, meskipun masih ada siswa yang izin keluar tetapi masih sesuai dengan prosedur.

	Pertemuan 5	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Partispasi siswa terlihat ketika diminta untuk mengulang kembali materi sebelumnya.
		Dinamika kelompok	Kurang dinamis	Kebanyakan siswa asik mengobrol sehingga mengganggu proses kegiatan yang sedang berlangsung.
		Interaksi kelompok	Pasif	Tidak ada siswa yang bertanya.
		Suasana kelompok	Cukup menyenangkan	Siswa tidak jenuh disaat kegiatan berlangsung.
X Meranti	Pertemuan 1	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Beberapa siswa cukup berpartisipasi dan antusias mengikuti kegiatan.
		Dinamika kelompok	Kurang dinamis	Kegiatan sedikit monoton dan kaku.
		Interaksi kelompok	Kurang aktif	Masih belum ada siswa yang berani untuk bertanya dikarenakan masih malu-malu jadi mesti ditunjuk dahulu.
		Suasana kelompok	Kurang menyenangkan	Suasana kurang menyenangkan, monoton dan kaku/tegang.
	Pertemuan 2	Partispasi kelompok	Hampir seluruh siswa	Siswa sudah mulai ikut berpartisipasi namun masih ada siswa yang tertidur di ruangan ketika kegiatan berlangsung.
		Dinamika kelompok	Dinamis	Seluruh siswa bersemangat saat diberikan <i>games</i> .
		Interaksi kelompok	Aktif	Terjadi interaksi tanya jawab dengan respon yang baik.
		Suasana kelompok	Kurang menyenangkan	Masih ada siswa yang meribut di belakang saat kegiatan pembelajaran berlangsung.
	Pertemuan 3	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Partispasi hanya dilakukan oleh beberapa siswa.
		Dinamika kelompok	Kurang dinamis	Siswa masih belum bisa menghargai orang lain yang berdiri di depan ruangan kelas.

	Interaksi kelompok	Aktif	Interaksi sudah terjalin baik.
	Suasana kelompok	Cukup menyenangkan	Siswa sudah mulai berani, tidak malu-malu dan tidak canggung untuk berbicara mengeluarkan pendapat.
Pertemuan 4	Partispasi kelompok	Beberapa siswa	Siswa cukup berpartisipasi dan antusias mengikuti saat salah seorang siswa memberikan teka-teki.
	Dinamika kelompok	Dinamis	Siswa sudah tidak lagi merasa malu dan ragu dalam berpendapat.
	Interaksi kelompok	Aktif	Aktivitas bertanya siswa sudah mulai meningkat dan juga ada beberapa siswa yang bertanya dan menanggapi.
	Suasana kelompok	Cukup menyenangkan	Siswa tidak merasa jenuh dan kaku/tegang saat kegiatan berlangsung.
Pertemuan 5	Partispasi kelompok	Seluruh siswa	Hampir seluruh siswa ikut berpartisipasi dan merasa antusias ketika diberikan <i>games</i> bisikan berantai.
	Dinamika kelompok	Kurang dinamis	Masih ada siswa yang asik mengobrol dengan teman sebangku sehingga mengganggu proses kegiatan.
	Interaksi kelompok	Aktif	Siswa berani bertanya dan menanggapi pertanyaan teman-teman tanpa malu-malu.
	Suasana kelompok	Kurang menyenangkan	Siswa sudah tidak fokus ketika mendekati jam beristirahat.

Gambaran Manajemen Stres Siswa Sesudah Diberikan Layanan Informasi.

Berdasarkan rentang skor yang telah ditentukan, maka diperoleh gambaran manajemen stres siswa sesudah diberikan layanan informasi sebagai berikut:

Tabel 4.18 : Gambaran Manajemen Stres Siswa Sesudah Diberikan Layanan Informasi

Kategori	Rentang Skor	F	%
Tinggi	21 – 30	92	92
Sedang	10 – 20	8	8
Rendah	0 – 9	0	0
Jumlah		100	100

Sumber : Data Olahan Penelitian 2015

Berdasarkan tabel diatas maka ditemukan sebanyak 92% siswa pada kategori tinggi, 8% siswa pada kategori sedang dan 0% siswa pada kategori rendah.

Perbedaan Manajemen Stres Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Informasi

Korelasi manajemen stres siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi :

$$r = \frac{\sum x_1 \cdot x_2}{\sqrt{(\sum x_1^2)(\sum x_2^2)}}$$

$$r = \frac{151,57}{\sqrt{(452,68)(433,92)}}$$

$$r = \frac{151,57}{443,20}$$

$$r_{x_1, x_2} = 0,34$$

$$r^2 = 0,34^2$$

$$r^2 = 0,11$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas didapat bahwa koefisien korelasi antara x_1, x_2 adalah sebesar 0,34.

Harga-harga tersebut dimasukkan ke t_{hitung} :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

$$t = \frac{22,46 - 25,17}{\sqrt{\frac{4,57}{100} + \frac{4,38}{100} - 2(0,34) \left(\frac{2,13}{\sqrt{100}}\right) \left(\frac{2,09}{\sqrt{100}}\right)}}$$

$$t = \frac{-2,71}{\sqrt{0,04 + 0,04 - 0,68(0,21)(0,2)}}$$

$$t = \frac{-2,71}{\sqrt{0,08 - 0,68 (0,04)}}$$

$$t = \frac{-2,71}{\sqrt{0,08 - 0,02}}$$

$$t = \frac{-2,71}{0,24}$$

$$t = -11,29$$

Untuk uji dua pihak harga t_{hitung} dibandingkan dengan harga t_{tabel} , yaitu dari perhitungan “t” test, terlihat bahwa hasil t_{hitung} sebesar 11,29, maka dengan dk :

$$dk = n_1 + n_2 - 2$$

$$dk = 100 + 100 - 2$$

$$dk = 198$$

Dengan dk = 198 dan bila taraf kesalahan ditetapkan sebesar 5% maka $t_{tabel} = 1,960$. Maka dapat dilihat harga t_{hitung} lebih besar dari harga t_{tabel} pada taraf 5% ($11,29 > 1,960$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti dalam penelitian ini terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan informasi terhadap manajemen stres siswa kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru.

Pengaruh Layanan Informasi terhadap Manajemen Stres Siswa Kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru tahun ajaran 2014/2015.

Dalam analisis korelasi (hubungan) terdapat suatu angka yang disebut dengan koefisien determinasi, yang besarnya adalah kuadrat dari koefisien korelasi (r^2).

Dari perolehan koefisien korelasi yakni 0,34 maka koefisien determinannya adalah $r^2 = 0,34^2 = 0,11$. Sumbangan didapat dari hasil determinan koefisien dikali 100% . Hal ini berarti besar sumbangan yang diberikan layanan informasi terhadap manajemen stres siswa kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru tahun ajaran 2014/2015 yakni sebesar 11%.

Pada bab ini akan dilakukan pembahasan terhadap hasil analisa data yang peneliti temukan terhadap manajemen stres siswa melalui layanan Informasi dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi tiga kelas.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa manajemen stres siswa secara umum berada pada kategori tinggi dan hanya terdapat beberapa siswa pada kategori sedang dan tidak terdapat siswa pada kategori rendah. Hal ini terlihat fenomena di lapangan bahwa sebagian siswa memiliki manajemen stres kurang baik yang telah dibahas di bab sebelumnya. Hal ini juga diperkuat oleh hasil pre-test yang dilakukan dengan menggunakan angket.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dengan menggunakan uji “t” maka diperoleh perbedaan sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan informasi terhadap manajemen stres siswa. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Prayitno (2004) bahwa Layanan Informasi yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain dapat memberikan pengaruh yang besar kepada peserta didik untuk menerima dan memahami informasi yang dapat

dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Dari hasil pengolahan data menggunakan koefisien korelasi (r) maka diperoleh pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa. Berdasarkan hasil uji koefisien korelasi maka diperoleh determinasi korelasi (r^2) yang di masukkan kedalam rumus persentase yang berarti sumbangan layanan informasi terhadap manajemen stres siswa adalah sebesar 11%.

Penelitian yang peneliti lakukan tentang pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh para ahli yang telah dibahas pada bab dua. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tia Setiawati (2010) tentang Program Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa Sekolah Menengah Atas (Studi Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 19 Bandung Kelas X Tahun Ajaran 2009/2010). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 19 Bandung memiliki kemampuan dalam mengelola stres yang dihadapi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

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

1. Manajemen stres siswa kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru sebelum diberikan layanan informasi secara umum berada pada kategori sedang dan tinggi, dan tidak ada siswa pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan proses layanan informasi menunjukkan adanya kemajuan pada setiap pertemuan.
3. Manajemen stres siswa kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru sesudah diberikan layanan informasi terjadi peningkatan yang secara umum berada pada kategori tinggi dan hanya terdapat beberapa siswa pada kategori sedang, dan tidak ada siswa pada kategori rendah.
4. Terdapat peningkatan manajemen stres siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi.
5. Terdapat pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa.

Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang pengaruh layanan informasi terhadap manajemen stres siswa kelas X SMK Kehutanan Negeri Pekanbaru tahun ajaran 2014/2015, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi siswa yang memiliki manajemen stres masih berada pada kategori sedang untuk segera ditingkatkan dengan tujuan agar siswa memiliki manajemen stres yang tinggi.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling agar lebih efektif dalam pemberian informasi untuk meningkatkan manajemen stres siswa sehingga siswa lebih baik dalam menjalani kehidupan efektif sehari-hari (KES).
3. Perlu kiranya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai bimbingan kelompok atau lebih efektif melalui konseling individual untuk lebih khusus terhadap manajemen stres pasca trauma pada siswa yang mengalami kekerasan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada kedua pembimbing saya yaitu bapak Prof. Dr. H. Zulfan Saam, MS, dan bapak Drs. H. Raja Arlizon, M.Pd yang tidak mengenal waktu dalam membimbing saya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dan karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 2003. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Geldard, K. 2012. *Konseling Remaja (Intervensi Praktis Bagi Remaja Berisiko)*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Geldard, K. and Geldard, D. 2010. *Konseling Remaja (Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda)*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta.
- R. Arlizon. 1995. *Kontribusi Kreativitas Terhadap Prestasi Belajar*. Lembaga Penelitian UNRI. Pekanbaru.
- Sugiyono. 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta. Jakarta.
- Sugiyono. 2011. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta. Jakarta.
- Tia Setiawati. 2009. *Program Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stress Siswa Sekolah Menengah Atas (Studi Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 19 Kelas X Tahun Ajaran 2009/2010)*. Jurnal UPI Bandung. Bandung.
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka,S. 2012. *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Zhuria Rochmatus Sa'adah. 2008. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi Coping Stres dalam Mengalami Kesulitan Belajar pada Siswa MAN 1 Malang*.