

## **Efektifitas Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Stres Siswa**

**Choli Astutik**  
STKIP PGRI SUMENEP  
choli.rayyan@yahoo.com

---

### **ABSTRAK**

Manajemen stres dapat diartikan sebagai langkah atau upaya yang dilakukan seseorang untuk dapat mengelola stres yang sedang dialaminya. Untuk membantu peserta didik yang sedang mengalami stres, seorang guru BK diharapkan memberikan layanan informasi tentang cara mengendalikan stres agar tidak menjadi perokok dan menggunakan obat-obatan terlarang sebagai pelarian ketika memiliki masalah. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas layanan informasi di dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa. Untuk mengetahui faktor penunjang dan penghambat layanan informasi dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen awal dengan rancangan One Group pretest-posttest. Sementara design penelitian adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa kelas X SMA NU SUMENEP dan yang menjadi sampel adalah 19 siswa. Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian tentang efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU Sumenep, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan informasi terhadap tingkat kemampuan manajemen stres.

Kata Kunci: Layanan; informasi; manajemen stres

### **ABSTRACT**

*Stress management can be defined as steps or efforts made someone to be able to manage the stress that was being endured. To help learners who are experiencing stress, a teacher of BK is expected provide information about how to control stress in order not to become smokers and use illegal drugs as an escape when it has a problem. The goal in this research is to know the effectiveness of information services in stress management improve the ability of students. To find out the factors supporting and restricting information services in improving the ability of stress management students. The research method used was an early experiment with One*

*Group pretest-posttest. While the design of the research is quantitative. The population in this research totalled 40 grade X SMA NU Sumenep, and the sample is 19 students. Based on the results of the analysis in the research on the effectiveness of information services to improve stress management grade X SMA NU SUMENEP, it can be concluded that there are no significant effects between information services against the level of stress management abilities.*

Keywords: service; information, stress management

---

## **PENDAHULUAN**

Meningkatkan kualitas manusia yang dihasilkan oleh pendidikan merupakan andalan bagi tercapainya tujuan pendidikan nasional, maka layanan informasi di dalam BK dapat membantu terwujudnya tujuan pendidikan nasional tersebut. Memberikan layanan informasi di dalam kelas, seorang guru bk harus mampu menyampaikan berbagai informasi yang memang diperlukan oleh para peserta didik. Baik informasi dari segi social, pribadi, belajar, maupun karir. Informasi tentang bagaimana cara mengendalikan stres sangat penting. Era zaman sekarang tidak ada manusia yang tidak memiliki masalah, termasuk juga para peserta didik kita baik yang duduk di bangku SMP maupun SMA.

Manktelow (2007) menyatakan bahwa stres terbentuk dari berbagai hal. Stres adalah kumpulan hasil, respon, jalan, dan pengalaman yang berkaitan, yang disebabkan oleh berbagai stresor atau peristiwa yang menyebabkan stres. Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang. Didalam dunia pendidikan sendiri, seringkali kita temukan di sekolah-sekolah, murid-murid yang mengalami stres. Stres tersebut banyak dipengaruhi oleh berbagai hal. Misalnya stres karena memiliki masalah keluarga, stres karena memiliki masalah dengan teman satu kelas, stres karena tidak dapat menguasai mata pelajaran tertentu. Tentunya masih banyak hal-hal yang bisa membuat para peserta didik mengalami stres.

Seperti yang dilansir media online TEMPO, MINGGU 3 MEI 2015 yang menyebutkan bahwa ketika menjelang ujian nasional maka akan banyak siswa yang mengalami stres, meskipun itu masih dalam tahap wajar. Alasannya, menghadapi segala hal yang evaluatif, dinilai dan diamati orang, dan mencapai titik standar tertentu, akan mengundang seseorang menjadi stres. Itu sangat bisa dimengerti dan wajar ketika seorang siswa menghadapi situasi dimana mereka dinilai dan dievaluasi maka mereka pasti akan mengalami stres. Belum lagi dalam lima tahun terakhir targetan yang harus dicapai dalam ujian sekolah lebih berat. Lima tahun terakhir memang terlihat lebih berat, karena masalah

persaingan, dll. Anak yang mengalami stres dapat dilihat dari perilaku mereka, ada yang belajar enggak berhenti saking cemasnya, dan ada juga yang saking cemasnya bisa jadi enggak melakukan apa-apa. Sudah menjadi tanggung jawab seorang guru BK untuk membantu para peserta didiknya agar peserta didik tersebut dapat keluar dari berbagai macam masalah yang dialaminya. Salah satu cara yang paling efektif adalah dengan memberikan layanan informasi tentang mengendalikan stres.

Memberikan layanan informasi tentang cara mengendalikan atau menengemen stres. Hal tersebut dapat membantu para peserta didik keluar dari masalahnya. Karena dengan demikian para peserta didik dapat mengetahui tentang cara-cara atau langkah-langkah yang bisa digunakan disaat mereka mengalami stres. Sehingga mereka tidak terlalu lama tenggelam didalam masalah yang mereka alami, akan tetapi dapat secepatnya keluar dari setiap masalah yang mereka alami. Ketika seorang peserta didik mengalami stres, maka hal tersebut dapat membuat jiwanya tertekan. Dan kondisi seperti demikian dapat membuat peserta didik tidak dapat fokus ataupun berkonsentrasi disaat kegiatan belajar-mengajar berlangsung didalam kelas. Seringkali kita temukan peserta didik kita yang sering keluar disaat pelajaran melamun didalam kelas karena memikirkan masalah yang dialaminya, bahkan kita sering menjumpai para peserta didik kita yang merokok di warung-warung. Peserta didik kita menganggap bahwa dengan merokok, mereka dapat keluar dari berbagai yang dialaminya. Sifat rokok yang dapat memberikan ketenangan sesaat, sering dijadikan pelarian bagi peserta didik kita yang sedang mengalami stres. Guru BK wajib memberikan layanan informasi tentang cara mengendalikan stres yang dilakukan berkali-kali lipat, agar hal tersebut dapat membuat para peserta didik benar-benar paham tentang cara mengendalikan stres. Maka berdasarkan latar belakang diatas saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP"

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Adanya fenomena stres yang dialami oleh para peserta didik.
- b. Para peserta didik tidak mampu mengendalikan stres yang sedang dialaminya.
- c. Adanya kebutuhan peserta didik tentang layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: untuk mengetahui efektifitas layanan informasi didalam meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP. Yang kedua penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penunjang dan penghambat layanan informasi dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP.

## **Layanan Informasi**

## 1. Pengertian Layanan Informasi

(Umminingsih, 2013) menyatakan bahwa layanan informasi merupakan layanan yang berupa pemberian pemahaman kepada siswa tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani tugas dan kegiatan disekolah. Untuk menentukan dan mengarahkan tujuan hidup.Layanan informasi mencakup berbagai hal yang berkaitan dengan materi perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Materi pengembangan pribadi yakni informasi tentang potensi, kemampuan dan kondisi pribadi.Materi pengembangan sosial meliputi informasi tentang potensi, kemampuan, dan kondisi hubungan sosial.Materi pengembangan belajar yakni meliputi informasi tentang potensi, kemampuan kegiatan, dan hasil belajar.Materi pengembangan karir yakni meliputi informasi tentang potensi, kemampuan arah dan kondisi karir.

Layanan informasi merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman layanan bimbingan fungsi bimbingan konseling yang lainnya.Para peserta didik sejatinya selalu membutuhkan informasi yang relevan sebagai masukan dalam mengambil ketentuan mengenai pendidikan di perguruan tinggi.Informasi dan pengetahuan yang tepat dapat membantu peserta didik untuk dapat berfikir lebih rasional tentang perencanaan masa depannya dan tuntutan penyesuaian diri, daripada mengikuti sembarang keinginan tanpa memperhitungkan kenyataan didalam lingkungan hidupnya.

## 2. Jenis-jenis layanan informasi

Adapun layanan informasi yang dapat diberikan di sekolah, diantaranya :

- a. Informasi pendidikan.
- b. Informasi jabatan.
- c. Informasi sosial budaya.

## **Manajemen stres**

### 1. Pengertian stres

(Syamsu yusuf, L.N dan Ahmad junika nurihansan, 2010) menyebutkan bahwa stres merupakan fenomena psikofisik. Stres dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja atau dewasa, dialami oleh pejabat atau warga masyarakat biasa, dialami oleh pengusaha atau karyawan, dialami oleh guru maupun siswa, dan dialami oleh pria maupun wanita. Stres dapat berpengaruh positif maupun negative kepada individu.

Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan oleh seseorang.

(Sutardjo A, wiramihardja, 2005) menyebutkan bahwa stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan-tuntutan itu bisa jadi berupa hal-hal yang faktual saat itu, atau bisa juga berupa hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara actual dan diyakini. Misalnya seseorang yang akan pergi ke Jakarta besok, tetapi mereka akan sudah terbayang situasi Jakarta yang tidak menyenangkan, sehingga muncul rasa mual-mual, padahal belum terjadi. Sedangkan yang dimaksud dengan stresor adalah tuntutan-tuntutan untuk menyesuaikan diri.

Mengingat stres selalu datang kepada setiap individu tanpa mengenal batasan usia, maka yang jelas para peserta didik kita pun pasti pernah, ataupun sedang mengalami stres. Dan tentunya perlu adanya layanan ataupun bimbingan yang dapat membantu para peserta didik yang mengalami stres.

Adapun yang harus dilakukan oleh seorang guru BK untuk mencegah ataupun untuk membantu para peserta didiknya yang sedang mengalami stres adalah dengan cara melakukan pemberian layanan informasi tentang cara mengendalikan stres kepada para peserta didiknya. Dan didalam memberikan layanan maupun bantuan informasi kepada para peserta didik, maka langkah-langkah yang harus dilakukan oleh seorang guru BK adalah: memberikan pengetahuan atau informasi tentang gejala-gejala stres, memberikan pemahaman tentang faktor-faktor penyebab stres. Dan juga memberikan informasi tentang cara ataupun latihan yang harus dilakukan ketika mengalami stres.

## 2. Gejala-gejala stres

(Syamsu Yusuf, L.N dan Ahmad Juntika Nurihsan, 2010) menyebutkan bahwa untuk mengetahui apakah diri kita atau orang lain mengalami stres, dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik fisik maupun psikis.

- a. Gejala fisik. Diantaranya: sakit kepala, sakit lambung (mag), hipertensi (darah tinggi), sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.
- b. Gejala psikis. Diantaranya: gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, sering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal, seperti: kata-kata kasar dan menghina, maupun non-verbal, seperti: menempeleng, menendang, membanting pintu, dan memecahkan barang-barang).

## 3. Faktor-faktor penyebab stres

(Syamsu Yusuf, L.N dan Ahmad Juntika Nurihsan, 2010) menyebutkan bahwa faktor-faktor penyebab stres itu dapat diklasifikasikan kedalam beberapa kelompok berikut:

- a. Stresor fisik-biologik, seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti: telalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).
- b. Stresor psikologik, seperti: berburuk sangka, frustasi karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan, hasud (iri hati, atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang diluar kemampuan.
- c. Stresor sosial: (a) iklim kehidupan keluarga, seperti: hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (broken home), perceraian, suami atau istri selingkuh, anak yang nakal, dll. (b) faktor pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK, perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan bakat dan kemampuan. (c) iklim lingkungan, seperti: maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, harga kebutuhan pokok yang mahal, bertempat tinggal di daerah yang banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

#### 4. Manajemen stres

Manajemen stres bisa juga diartikan sebagai langkah atau cara didalam mengelola stres. (Syamsu Yusuf, L.N dan Ahmad Juntika Nurihsan, 2010) menyebutkan bahwa pengelolaan stres disebut juga dengan istilah coping. Coping adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. Coping terdiri atas upaya-upaya, atau meminimalkan) tuntutan internal dan eksternal dan konflik diantaranya. Selain dari teori tersebut, manajemen stres juga memiliki arti sebagai suatu upaya atau usaha yang dilakukan oleh individu ketika individu tersebut mengalami tekanan ataupun gunjangan jiwa yang dapat membuat individu tersebut menjadi labil.

#### 5. Langkah-langkah mengelola (manajemen) stres

- a. Meditasi
- b. Musik dan bacaan
- c. Menangis dan berteriak
6. Cara bertahan dari stres jangka panjang

Langkah-langkah yang dapat dilakukan, diantaranya :

- a. Pergi jalan-jalan atau berolahraga di pagi hari
- b. Menghibur diri sendiri
- c. Cukup tidur
- d. Berfikir positif

membantu para peserta didik ketika mengalami stres. Karena apabila seorang hamba

## **METODE PENELITIAN**

Didalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif. (Ahmad Toha, 2014) Sesuai dengan tujuan penelitian ini yang ingin mengetahui tentang “efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa” maka penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre experimental design (eksperimen tidak murni) dengan menggunakan jenis one group pretest and posttest design. Pengontrolan dalam penelitian ini tidak dilakukan terhadap variabel yang diikutkan dalam eksperimen karena dalam rancangan penelitian ini digunakan satu kelompok saja (kelompok eksperimen) tanpa adanya kelompok pembanding (kelompok kontrol).

1. X = Variabel Independen (variabel bebas) adalah: layanan informasi.
2. Y= Variabel dependen (variabel terikat) adalah: manajemen stres.

subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA NU SUMENEP yang berjumlah 40 siswa dengan menggunakan populasi dan sampel.

Iwan Perdana (2014) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil secara representative atau mewakili populasi yang bersangkutan. Apabila populasi besar, peneliti tidak mungkin meneliti semua populasi karena keterbatasan dana, waktu, dan tenaga, oleh karena itu peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi untuk diteliti. Mengenai jumlah sampel yang akan diambil dari populasi adalah sebanyak 19 siswa kelas X NU SUMENEP.

### **1. Instrumen pengumpulan data**

Instrument pengumpulan data dalam penelitian harus disesuaikan dengan jumlah variable. Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variable. Yaitu:

#### **a. Variable X: Layanan informasi.**

Instrument yang digunakan pada variable X, tidak berbentuk seperti angket sebagaimana instrument pada variable Y. karena variable X merupakan treatment atau pemeberian perlakuan yang dapat memberikan pengaruh atau efek kepada kelompok eksperimen. Adapun data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data layanan informasi, berupa konsep yang tertuang dalam Rencana Pelaksanaan Kegiatan Layanan untuk memberikan treatment atau perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang dikenal dengan istilah RPBK (Rencana Pelaksanaan Bimbingan Konseling).

RPBK (Rencana Pelaksanaan Bimbingan Konseling) yang digunakan dalam penelitian ini didalamnya berisikan, antara lain: bidang bimbingan, fungsi layanan, jenis layanan, topic bahasan, tujuan, materi layanan, sumber belajar, media, penilaian, dan tindak lanjut.

## b. Variable Y: Manajemen stres.

Untuk mengukur kemampuan manajemen stres siswa, maka dalam penelitian ini menggunakan angket skala likert. Berdasarkan variable yang telah ditetapkan, maka data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data kemampuan manajemen stres siswa. Jadi angket skala likert yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket manajemen stres.

## 2. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa tehnik pengumpulan data, diantaranya :

- a. Observasi
- b. Kuesioner

Adapun kisi-kisi manajemen stres dalam penelitian ini, dapat dilihat pada table 3.1:

**Tabel 3.1**  
**Kisi-Kisi Instrument Manajemen Stres**

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	No. Item Pernyataan		Jumlah Item
			Favorabel	Unfavorabel	
Manajemen stres	(Syamsu Yusuf, LN dan Nur ihsan, 2010:265) menyebutkan bahwa manajemen stres atau pengelolaan stres disebut juga dengan istilah coping. Coping adalah proses mengelola tuntutan yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu.	Meditasi	1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
		Musik dan Bacaan	9, 11, 13, 15, 17	10, 12, 14, 16, 18	10
		Menangis dan Berteriak	19, 21, 23, 25	20, 22, 24, 26	8
		Jalan-jalan atau Olahraga	27, 29, 31	28, 30, 32	6
		Menghibur Diri Sendiri	33	34	2
		Cukup Tidur	35	36	2
		Berpikir Positif	37, 39	38,40	4
Jumlah					40

**B. Teknik analisis data**

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan



untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, ( Sugiono,2012)

### 1. Tes Prasyarat Uji Statistik

#### a. Uji validitas.

Uji validitas ini peneliti lakukan di SMA PLUS MIFTAHUL ULUM.Uji coba instrument sebanyak 40 pernyataan yang diberikan kepada 30 responden.Yaitu siswa kelas X SMA PLUS MIFTAHUL ULUM. Dari hasil uji validitas terdapat beberapa item yang gugur, 36 pernyataan valid dan 4 pernyataan tidak valid. Selanjutnya 36 pernyataan yang valid digunakan untuk penelitian. Sementara 4 pernyataan yang tidak valid dibuang atau tidak digunakan dalam penelitian. Batas nilai korelasi ( $r$ ) yang digunakan untuk memenuhi persyaratan adalah sebesar  $r=0,3$ .

#### b. Uji Reabilitas

Dari hasil analisis uji reabilitas dapat diketahui nilai alpha adalah 0,969.Maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrument penelitian tersebut sangat reliable.

### 2. Analisis Statistik

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan jenis analisis statistik nonparametris. Tujuan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis komparatif 2 sampel yang berpasangan, yang berarti menguji ada tidaknya pengaruh yang signifikan antara nilai variabel dari dua sampel yang berpasangan. Sampel yang berpasangan dalam penelitian ini berupa satu sampel yang diukur dua kali yaitu pengukuran awal (pretest) sebelum dan pengukuran akhir (posttest) sesudah pemberian (treatment).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Data Hasil Pengukuran Awal (Pretest)

Didalam penelitian ini pretest atau pengukuran awal adalah dengan menggunakan instrument angket skala likert tentang manajemen stres. Yang dimana angket skala likert tersebut, telah diuji coba sebelumnya dan pernyataan yang valid lah yang digunakan dalam penelitian ini.Peneliti membuat instrument yang terdiri dari 36 pernyataan yang harus dijawab oleh siswa. Instrument yang peneliti gunakan adalah angket dalam bentuk skala likert. Sehingga lebih memudahkan siswa didalam mengisi instrument tersebut. Karena angket skala likert berisi pertanyaan sekaligus pilihan jawaban yang sehingga lebih memudahkan siswa didalam mengisi pernyataan-pernyataan tersebut. Instrument tersebut berisi indikator-indikator tentang manajemen stres, dengan cara memberikan tanda ceklist pada pilihan jawaban (SS) untuk pernyataan sangat setuju, (S) untuk pernyataan setuju, (TS) untuk pernyataan tidak setuju, dan (STS) untuk pernyataan sangat tidak setuju.

Penelitian dilakukan pada sampel sebanyak 19 siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.1 Hasil Pretest**

No	Nama	Pretest
1	AH	77
2	UA	103
3	ZA	105
4	AL	89
5	AQ	98
6	BH	87
7	FT	91
8	LF	86
9	MA	96
10	ME	98
11	MI	94
12	MP	103
13	MY	94
14	NK	104
15	NN	94
16	NA	84
17	RS	87
18	RR	90
19	MR	86

Berdasarkan uraian tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil dari pretest terendah yaitu 77 dan tertinggi yaitu 105. hasil pada table tersebut merupakan hasil akumulasi dari tabulasi angket pretest

**b. Pemberian Treatment.**

Treatment diberikan kepada siswa sebanyak 3 kali. Yaitu:

1. Treatment pertama, yaitu pemberian layanan informasi beserta gejalanya. Dimana dalam pemberian treatment ini, peneliti memberikan layanan informasi selama 40 menit kepada subjek penelitian. Adapun materi yang peneliti sampaikan kepada subjek penelitian, peneliti ambil dari buku dan internet. Treatment pertama ini peneliti lakukan pada saat jam kelas BK yaitu pada jam terahir.
2. Treatment kedua, yaitu pemberian layanan informasi tentang factor-faktor penyebab stres. Dalam pemberian treatment kedua, peneliti memberikan

perlakuan selama 40 menit. Tujuan dari pemberian materi ini adalah agar subjek penelitian atau siswa mampu memahami factor-faktor penyebab stres. Treatment kedua ini peneliti lakukan pada hari jum'at jam pertama. Materi yang peneliti sampaikan berasal dari buku dan internet.

3. Treatment ketiga, yaitu tentang pemberian layanan informasi tentang manajemen stres. Dimana treatment ini merupakan treatment terakhir yang peneliti lakukan selama proses penelitian. Dan pada treatment yang ketiga ini peneliti menekankan kepada siswa, akan pentingnya Manajemen Stres dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti dalam hal ini memberikan materi tentang penting nya Manajemen Stres dalam hidup. karena siswa merupakan aset yang harus dijaga. Dan tentunya harus mampu dalam mengelola stres yang dihadapi.

**c. Data Pengukuran Akhir (Postest)**

Instrument yang digunakan pada posttest sama dengan instrument pada saat pretest. Yaitu angket skala likert manajemen stres. Hasil dari posttest dapat dilihat pada tabel 4.2.

**Tabel 4.2 Hasil Postest**

No	Nama	Postest
1	AH	84
2	UA	91
3	ZA	102
4	AL	90
5	AQ	95
6	BH	105
7	FT	97
8	LF	94
9	MA	89
10	ME	93
11	MI	91
12	MP	89
13	MY	85
14	NK	87
15	NN	94
16	NA	99
17	RS	89
18	RR	90
19	MR	87

Berdasarkan uraian table di atas, dapat diketahui bahwa hasil dari posttest terendah yaitu 84 dan tertinggi yaitu 105.

### Perbedaan hasil pengukuran pretest dan posttest

**Tabel 4.3 Tabel perbedaan antara pretest dan posttest**

No.	Nama	Pretest	Posttest
1	AH	77	84
2	UA	103	91
3	ZA	105	102
4	AL	89	90
5	AQ	98	95
6	BH	87	105
7	FT	91	97
8	LF	86	94
9	MA	96	89
10	ME	98	93
11	MI	94	91
12	MP	103	89
13	MY	94	85
14	NK	104	87
15	NN	94	94
16	NA	84	99
17	RS	87	89
18	RR	90	90
19	MR	86	87
Jumlah		1766	1751

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa ada perbedaan antara pretest dan posttest. Yaitu pretest sebesar 1766 dan posttest sebesar 1751.yang berarti ada selisih sebesar 15. Table diatas menunjukkan perbedaan hasil tabulasi pretest dan tabulasi posttest.

#### d. Analisis data

##### a) Pengolahan data awal

Untuk mengetahui data tentang efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP. Peneliti melakukan penelitian terhadap siswa kelas X SMA NU SUMENEP.

Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan instrument terhadap siswa kelas X. beberapa hari kemudian, peneliti memberikan layanan informasi tentang manajemen stres kepada siswa. Layanan ini dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 minggu. Setelah diberi layanan, peneliti kembali menyebarkan angket yang sama kepada siswa kelas X tersebut. Instrument yang diberikan berisi mengenai indicator-indikator manajemen stres. Dalam waktu 45 menit responden sudah dapat mengisi instrument tersebut dengan baik.

**b) Hasil analisis data**

Berdasarkan hasil analisis uji-T yang bertujuan untuk Untuk mengetahui efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP. Maka diperoleh koefisien pada taraf signifikan 5%. Hasil uji menunjukkan bahwa korelasi antara variable adalah sebesar  $-0.112$  dengan sig sebesar  $0.647 > 0.05$ . hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara manajemen stres pada kelompok pretest dan posttest adalah tidak signifikan.

**2. Pengujian Hipotesis**

**a. Prasyarat Uji T (T=test)**

**1) Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil analisis yang tersaji pada tabel 4.5 Menggunakan uji normalitas diperoleh *rhitung* layanan informasi =  $0.660$  dan *rhitung* manajemen stres =  $0.565$  (terlampir). Pada tabel uji normalitas dapat diketahui bahwa data layanan informasi memiliki nilai signifikan sebesar  $0.776$  dan data manajemen stres sebesar  $0.907$ . Karena signifikan lebih dari  $0.05$  maka data layanan informasi dan manajemen stres dinyatakan berdistribusi normal.

**2) Homogenitas.**

Uji homogenitas yang digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya suatu data, dapat dilihat dari signifikan hasil uji homogenitas varian bahwa tingkat signifikansi  $0.987 > 0.05$  yang berarti homogen (sama). Lavence statistic yaitu menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar homogenitasnya. Homogenitas yang diajukan adalah:

Ha: rata-rata manajemen stres pada pretest dan posttest adalah berbeda yang berarti ada pengaruh antara layanan informasi dan manajemen stres.

Ho: rata-rata manajemen stres pada pretest dan posttest adalah sama yang berarti tidak ada pengaruh antara layanan informasi dan manajemen stres.

### **b. Uji T**

Nilai t hitung adalah sebesar  $11.402 < t$  tabel  $12.110$  dengan sig  $0.178$ . karena sig  $> 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  ditolak, dan  $H_o$  diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa layanan informasi tidak berpengaruh atau tidak efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa.

### **c. Pembahasan**

Berdasarkan penelitian rata-rata manajemen stres pada pretest adalah sebanyak 97.68. sementara manajemen stres pada posttest rata-rata adalah 99.53. sementara hasil uji korelasi antara dua variable adalah sebesar  $-0.112$  dengan sig  $0.178$ . hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara manajemen stres pada pretest dan posttest adalah tidak signifikan. Untuk mengetahui efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa dapat dilihat pada table 4.9.dengan nilai t hitung sebesar  $11.402 < t$  tabel  $12.110$ . dengan sig  $0.179$ . dari hasil penelitian diatas telah dijelaskan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara layanan informasi terhadap tingkat manajemen stres siswa. Dengan demikian layanan informasi tidak mempengaruhi terhadap kemampuan manajemen stres siswa.

Sebagian besar siswa SMA NU SUMENEP terutama siswa kelas Xbanyak yang sedang mengalami stres. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak factor.Misalnya memiliki masalah dengan orang tua, memiliki masalah dengan teman, atau bisa juga karena tidak mampu memahami beberapa pelajaran tertentu. Hal-hal tersebut bisa menjadi pemicu stres bagi para peserta didik kita di sekolah.

Sementara layanan informasi diberikan guna memberikan berbagai informasi dan pemahaman tak kalah penting yang harus diberikan kepada siswa adalah informasi mengenai cara meningkatkan kemampuan manajemen stres. Karena dengan diberikannya layanan informasi tentang manajemen stres kepada siswa, maka di harapkan agar mereka dapat mengelola stres mereka dengan baik.

Namun didalam penelitian yang sudah peneliti lakukan, ternyata layanan informasi tidak dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa. Hal ini bisa saja terjadi, karena mengingat layanan informasi merupakan layanan didalam bagi seorang guru BK untuk bisa memahami kondisi perasaan dan emosi para peserta didik satu-persatu.Berbeda dengan konseling individu, dimana seorang guru BK dapat berkomunikasi secara tatap muka dengan peserta didiknya. Sehingga seorang guru BK dapat membaca bahasa tubuh si konselli dengan baik. Dan dengan konseling individu seorang peserta didik dapat merasa bahwa rahasianya dapat terjamin dengan baik. Karena saat proses konseling berlangsung hanya ada guru BK dan si konselli. Berbeda dengan layanan informasi, dimana seorang peserta didik diberikan layanan secara bersama-sama dengan teman-teman satu

kelasnya. Sehingga membuat peserta didik merasa canggung untuk mengutarakan berbagai masalahnya kepada guru BK.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian tentang efektifitas layanan informasi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP, dapat disimpulkan bahwa: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan informasi terhadap tingkat kemampuan manajemen stres siswa kelas X SMA NU SUMENEP. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung  $11.402 < t$  tabel  $12.110$  dengan  $\text{sig}$  sebesar  $0.178 > 0.05$  yang berarti bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ahmad Juntika Nurihsan, (2009), Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan, Bandung, PT Refika Aditama.

Donald H. weiss, (2014), Manajemen Stres, tangerang, binarupa aksara publisher.

Fenti Hikmawati, (2010), Bimbingan Konseling, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.

Faela Hanik Achroza, (2013), hubungan antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing mahasiswa dan problem focused coping stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS MURIA KUDUS, Skripsi, Bimbingan Konseling, Universitas Muria kudus. [http://eprints.umk.ac.id/2692/1/SKRIPSI\\_PENUH.pdf](http://eprints.umk.ac.id/2692/1/SKRIPSI_PENUH.pdf), diakses: 06-06-2015.

[http://file:///E:/Tips\\_Minimalkan\\_Stres\\_Siswa\\_Jelang\\_Ujian\\_Nasional\\_-nasional-Tempo.co.html](http://file:///E:/Tips_Minimalkan_Stres_Siswa_Jelang_Ujian_Nasional_-nasional-Tempo.co.html)

Iqbal Hasan, (2008), Analisis Data Penelitian Dengan Statistik, Jakarta, PT. Bumi aksara.

Ihyaul Ulum, (2011), Jurusan-Jurusan Jitu Menyusun Skripsi dan PKM, malang, Aditya Media Publishing.

Iwan Perdana, (2014), Metode Penyusunan Skripsi, malang, intimedia.

James Manktelow, (2007), mengendalikan stres, Jakarta, Erlangga.

Juliansyah Noor, (2014), Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya ilmiah, Jakarta, kencana prenadamedia group.

Khairul Ummah, (2013), Jurnal ilmiah konseling, Volume 02, layanan informasi file:///C:/Users/ARDI/Downloads/1182-2626-1-PB%20(2).pdf, diakses: 06-06-2015

Munawaroh, (2012), Panduan Memahami Metodologi Penelitian, Malang, Intimedia.

Peni Tunjungan, (2011), pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pada kantor PT. POS INDONESIA BANDUNG, Volume 1, <http://elib.unikom.ac.id/files/disk1/492/jbptunikompp-gdl-penitunjun-24596-7-jurnal.pdf>, Bandung, diakses: 06-06-2015.

Ratna Yudhawati dan Dany Haryanto, (2011), teori-teori dasar psikologi pendidikan, Jakarta, PT.Prestasi pustakaraya.

Syamsu Yusuf, L.N dan Ahmad Juntika Nurihsan, (2010), Landasan Bimbingan Dan Konseling, Bandung, PT.Remaja Rosdakarya.

Sri Kumalaningsih, (2012), Metodologi Penelitian, Malang, Universitas Brawijaya press.

Sutardjo A. Wiramihardja, (2005), Pengantar Psikologi Abnormal, Bandung, PT. Refika Aditama.

S. Nasution, (2001), Metode Research Penelitian Ilmiah, Jakarta, PT. Bumi aksara.

untuk mengetahui persepsi siswa tentang hasil tes intelegensi.

Umami Aisyah, (2014), Jurnal Education, Volume 09, strategi layanan BK bagi siswa tunanetra MTS AKETUNIS YOGYAKARTA, Yogyakarta.