

ABSTRAK

Firman Ratna Nur Iman. (2014). Efektivitas Konseling Keterampilan Hidup untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Stres Siswa. (Quasi Eksperimen pada Siswa SMA Negeri 1 Majalengka tahun Ajaran 2012/2013)

Stres tidak hanya berdampak negatif, namun juga dapat berdampak positif. Hal ini bergantung bagaimana cara seseorang mengelola stres tersebut. Fenomena keterampilan mengelola stres yang terjadi pada siswa di SMA N 1 Majalengka, terdapat 18,75 % siswa ada pada kategori tinggi dalam mengelola stres. Terdapat 65,62% siswa ada pada kategori sedang dan terdapat 15,62 % siswa ada pada kategori rendah dalam mengelola stresnya. Oleh karena itu maka diperlukan adanya bantuan yang dapat meningkatkan keterampilan mengelola stress pada siswa. Tujuan Penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas Konseling Keterampilan Hidup (KKH) untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Stres Siswa. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Majalengka kelas XI IPA tahun Ajaran 2012/2013. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen*. Hasil penelitian menunjukkan KKH efektif untuk meningkatkan Keterampilan Mengelola Stres. Kesimpulan penelitian ini adalah KKH efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres siswa. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu bagi guru BK sebelum menangani stres siswa menggunakan KKH, Guru BK seyogyanya menganalisis tingkat Stres, stresor, coping stres siswa terlebih dahulu dan memahami tahapan KKH. Bagi peneliti selanjutnya seyogyanya memfokuskan subjek penelitian pada sampel yang lebih individual sehingga data deskriptif kualitatif tentang kepuasan konseli, suasana konseling, ungkapan perasaan (emosi) konseli dan hal lain yang sifatnya kualitatif .

Kata kunci : Stres, mengelola stress dan konseling keterampilan hidup

ABSTRACT

Firman Ratna Nur Iman. (2014). Effectiveness of Life Skills Counseling to Improve Stress Management Skills of Student. (Quasi-Experimental Research on Students of SMAN 1 Majalengka periode 2013/2014)

Skills to manage stress is important in a person's life because human life will not be spared from stress. Stress not only have a negative impact, but also can have a positive impact. It depends how people manage the stress, as well as the students. The problem faced in this age of increasingly complex. The phenomenon of skills to manage the stress that occurs in students at SMA N 1 Majalengka, there are 18.75% of students in the high category in managing stress. There are 65.62% of the students there are in the medium category and there are 15.62% of students in the low category in managing stress. Therefore it is necessary to help to improve the skills to manage stress in students. The purpose of this study was to examine the effectiveness of Life Skills Counselling to Improve Stress Management Skills of Student. The population of this study were students of SMAN 1 Majalengka grade XI periode 2012/2013. This study uses a quantitative approach with quasi-experimental methods. The results showed Life Skills Counseling Effective to improve Stress Management Skills of students. This is shown by empirical data, difference scores pre-test and scores post-test. Based on the findings of this study, it can be used Life Skills Counseling interventions to improve students' skills to managing stress.

Keywords: Stress, stress management and counseling life skills