ABSTRAK

Desy Pratiwi. (2017). Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Proactive Coping* Remaja. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. Tesis. Bimbingan Konseling. Universitas Pendidikan Indonesia.

Proactive coping merupakan salah satu kompetensi yang harus dimiliki remaja. Remaja yang tidak memiliki kemampuan mengelola tekanan atau stimulus akan membuat respon negatif pada fisik maupun psikis yang akan melemahkan diri dan potensi. Tujuan penelitian yaitu menggambarkan secara empirik efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* siswa kelas X SMKN 6 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018. Metode penelitian yang digunakan yaitu *kuasi eksperimen* dengan desain *nonequivalent pretest posttest control group design.* Penelitian dengan *convenience sampling*. Pengujian efektivitas program menggunakan Uji *Mann Whitney U*. Hasil penelitian menunjukkan, bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan *proactive coping* remaja terutama pada aspek *instrumental support seeking, proactive coping, dan emotional support seeking.* Hasil penelitian direkomendasikan bagi guru BK di SMKN 6 Bandung dan bagi peneliti selanjutnya.

Kata kunci: remaja, bimbingan kelompok, teknik *group exercises, proactive coping*

ABSTRACT

Desy Pratiwi. (2017). Group Counseling Using Group Exercises Technique to Improve Teenagers' Proactive Coping ability. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. and Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. Thesis. Guidence and Counseling. Indonesia University of Education.

Proactive coping is one of the competencies that must be owned by teenagers. Teenagers who do not own the ability of managing pressure or stimuli will give negative response to their physic and psychic that will weaken themselves and their potentials. The aim of this research is to give empirical depiction of group counseling service effectiveness using group exercises technique to improve proactive coping ability of student of class X SMKN 6 Bandung year of 2017/2018. Method used in this research is kuasi eksperimen with nonequivalent pretest posttest control group design. This research uses convenience sampling. Effectiveness test uses Mann Whitney U. The result shows group counseling using group exercises technique is effective to improve proactive coping ability of teenager in the aspect of instrumental support seeking, proactive coping, and emotional support seeking. This research result is recommended for Guidence and Counseling teacher of SMKN 6 Bandung and for the following researchers.

Keywords : teenagers, group counseling, group exercises technique, proactive coping