# **ABSTRAK**

**PENGARUH LAYANAN INFORMASI TEKNIK *SELF-TALK* TERHADAP PEMAHAMAN *COPING* STRES SISWA KELAS X TKJ**

**SMK NEGERI 1 SEI RAMPAH**

**TAHUN AJARAN 2019/2020**

**RIZKIYANA ZETIRA WAHDA**

Penelitian ini bertujuan untuk menigkatkan pemahaman *coping* stres siswa kelas X TKJ SMK NEGERI 1 SEI RAMPAH. Manfaat penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi suatu tntutan dan hambatan dalam diri. Metode penelitian eksperimen kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest.* Instrument pengumpulan data menggunakan angket. Berdasarkan hasil angket yang diberikan pada saat pretest dan posttest mengalami peningkatan. Hal ini diketahui dari hasil uji yang menunjukkan bahwa pre-test diperoleh rata-rata 257,11 sedangkan post-test diperoleh rata-rata 265,83. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh pemberian layanan informasi teknik *self-talk terhadap* pemahaman *coping* stres

**Kata Kunci** : *Coping* Stres