

**PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI
DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP
PENURUNAN STRES BELAJAR SISWA KELAS IX SMP
PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**DIANITA WAHYU NINGSIH
155000006**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dianita Wahyu Ningsih
NIM : 155000006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 24 Januari 2019
Yang membuat pernyataan



Dianita Wahyu Ningsih
NIM.155000006

**PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI DALAM
KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN
STRES BELAJAR SISWA KELAS IX SMP PGRI 1
BUDURAN SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh :

DIANITA WAHYU NINGSIH
NIM : 155000006

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

2019

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi yang saya buat ini tidak luput dari orang-orang yang sudah membantu saya secara langsung dan tidak langsung. Skripsi Ini saya persembahkan kepada:

1. Allah swt dan junjungan Nabi Muhammad SAW.
2. Ibu saya tercinta ibu Khurotul Yusrinia dan ayah saya Zainul Arifin yang selalu mensupport saya
3. Untuk Adek saya Angga yang selalu jadi penyemangat saya
4. Untuk Kurnia Prawiro A. terimakasih sudah jadi orang yang paling sabar ngadepin Dianita dan terimakasih sudah berhasil menghidupkan dan mematahkan semangatku
5. Untuk Mas Habib yang selalu memberikan saya motivasi
6. Untuk sahabat Trio robin (Dillah, Anjani, Robby)
7. Untuk Pembimbing saya Bapak Boy Soedarmadji
8. Untuk para Dosen Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya
9. Untuk teman-teman BK Angkatan 2015
10. Untuk teman-teman yang selalu mengingatkan saya dalam mengerjakan skripsi (Elly, Rizka, Ghea, Dheareza, Amel)
11. Untuk Kepala Sekolah dan guru BK SMP PGRI 1 Buduran yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian
12. Untuk teman-teman Magang 3 SMP PGRI 1 Buduran
13. Untuk Kamu (A) terimakasih sudah menemani saya dalam mengerjakan skripsi
14. Untuk teman-teman KKN 2019 DS.Grabagan KC. Tulangan
15. Untuk kakak-kakak saya yang selalu mendengarkan keluh kesah ku (Mas Rosyid dan Mas Rizal)

Terimakasih telah membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini dan mau untuk mempermudah saya. Semoga tulisan saya dapat memberikan acuan yang baru. Amin.....

HALAMAN MOTTO

**“Selalu Berpositif Thingking dan Terus Berusaha Menggapai
Kesuksesan”**

HALAMAN PERSETUJUAN

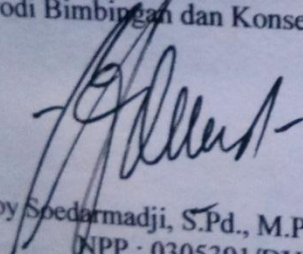
Skripsi oleh : Dianita Wahyu Ningsih
NIM 155000006

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi dalam
Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Stres
Belajar Siswa Kelas IX SMP PGRI 1 Buduran
Sidoarjo.

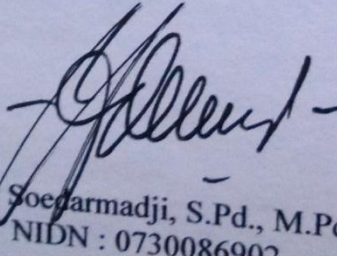
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 24 Januari 2019

Mengetahui
Kaprosdi Bimbingan dan Konseling,


Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd
NPP : 0305391/DY

Pembimbing


Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0730086902



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804
Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://kip.unipasby.ac.id/>

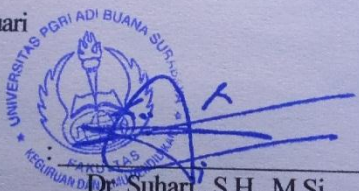

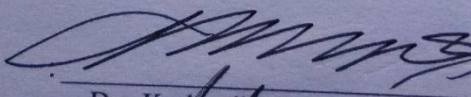
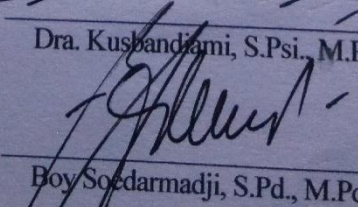
PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Dianita Wahyu Ningsih
NIM : 155000006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi dalam
Konseling Kelompok Terhadap Penurunan
Stres Belajar Siswa Kelas IX SMP PGRI 1
Buduran Sidoarjo.

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari :
Tanggal : Februari
Tahun : 2019

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua : 
Dr. Suhari., S.H., M.Si.
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota : 
Dra. Kusbandjani, S.Psi., M.Pd.
4. Anggota : 
Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh
Alhamdulillahirabbil'alamin

Segala puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Stres Belajar Siswa Kelas IX SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo“.

Skripsi ini merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh oleh semua mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan. Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Bimbingan dan Konseling

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan masukan-masukan kepada penulis. Untuk itu penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Djoko Adi Walujo, ST.,MM.,DBA. selaku Rektor yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, SH., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua program studi Bimbingan dan konseling dan selaku dosen pembimbing yang membimbing dan membekali penulis selama penyusunan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu pendidikan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Bapak Drs. Abdul Sjukur, MM., yang berkenan memberikan tempat bagi penulis untuk melakukan penelitian di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

6. Guru – guru BK SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang telah membantu penulis dan memberikan arahan selama pelaksanaan penelitian
7. Kedua orang tuaku Bapak Zainul Arifin dan Ibu Khurotul Yusrinia yang menjadi bagian hidupku, yang selalu mengiringi langkahku dengan do'a yang tulus, memberikan semangat, dorongan, dan materi.
8. Serta tak luput juga rekan-rekan mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya pada khususnya untuk teman-teman BK A1 2015 dan seluruh pihak yang turut membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Dalam penyusunan skripsi ini penulis sudah semaksimal mungkin, namun penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari skripsi ini, baik materi maupun teknik penulisannya, mengingat kurangnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, untuk perbaikan penulisan selanjutnya. Terima Kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Surabaya, 24 Januari 2019

Dianita Wahyu Ningsih

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Motto	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Grafik	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar lampiran.....	xv

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar teori	7
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel penelitian.....	33
C. Variabel Penelitian	36
1. Identifikasi Variabel.....	36
2. Definisi Operasional Variabel	36
D. Instrumen Penelitian.....	37
E. Teknik Pengumpulan data	39
F. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 47
B. Uji Hipotesis..... 53
C. Pembahasan..... 55

BAB V PENUTUP

A. Simpulan..... 59
B. Saran..... 60

DAFTAR PUSTAKA..... 61

LAMPIRAN 63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.2 Populasi Siswa.....	34
3.3 Tabel Sample Siswa	36
3.4 Tabel <i>Blue Print</i> Stres Belajar Siswa	37
3.5 Skor Skala Pengukuran.....	40
3.6 Hasil Uji <i>Validitas</i>	41
3.7 Tabel Hasil <i>Reabilitas</i> Stres Belajar Siswa	45
4.1 Tabel Skor <i>Pre-Test</i>	47
4.2 Tabel Kategori Penilaian	50
4.3 Tabel Hasil Skor <i>Pre-Test</i>	51
4.4 Tabel Hasil Skor <i>Post Test</i>	51
4.5 Tabel Hasil Perbandingan Skor <i>Pre-Test & Post-Test</i>	52
4.7 Tabel Statistika Diskriptive	53
4.8 Rangkuman Hasil Analisis Uji <i>Wilcoxon</i>	54

DAFTAR GRAFIK

Tabel	Halaman
4.6 Hasil Perbandingan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka konseptual	29
3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman	
1. Format Revisi	63
2. Berita Acara.....	64
3. Surat Ijin Penelitian	65
4. Surat Persetujuan Penelitian	66
5. Verbatim.....	67
6. Hasil <i>Validasi</i> dan <i>Reliabilitas</i>	87
7. Skala Pengukuran Sebelum Validasi.....	96
8. Skala Pengukuran Setelah Validasi	101
9. Tabulasi <i>Pre-Test</i>	104
10. Tabulasi <i>Post-Test</i>	105
11. RPL Konseling Kelompok	106
12. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	107
13. Matrik.....	111
14. Dokumentasi.....	113