

ABSTRAK

Ningsih, Dianita Wahyu. Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Stres Belajar Siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Skripsi. Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya: Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi, Konseling Kelompok, Stres Belajar.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menurunkan stres belajar siswa dan tujuan penelitian ini adalah “Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Stres Belajar Siswa Kelas IX SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.”

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX. Sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling* untuk mengambil kelas IX B dan IX F berjumlah 56 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre test post test design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Teknik Relaksasi dalam konseling kelompok. Instrumen yang digunakan juga telah diuji cobakan menggunakan *spss for windows versi 16.0* dengan tingkat kevalidan sebesar 0,279 dapat dinyatakan valid. Dari populasi berjumlah 56 siswa, maka telah diperoleh siswa yang mengalami stres yang tinggi berjumlah 6 orang siswa.

Dalam uji hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan pada teknik relaksasi dalam konseling kelompok terhadap penurunan stres belajar siswa yang telah diujikan melalui uji *wilcoxon* dapat diketahui $Z (-2.201)$ dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* bernilai $.028 \leq 0,05$ (taraf signifikan), maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* teknik relaksasi dalam konseling kelompok, sehingga dapat mempengaruhi dengan signifikan “penggunaan teknik relaksasi dalam konseling kelompok terhadap penurunan stres belajar siswa kelas IX SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.”

ABSTRACT

Ningsih, Dianita Wahyu. The Effect of the Use of Relaxation Techniques in Group Counseling Against the Decline in Learning Stress of Students of SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Essay Program Guidance and Counseling Education Study. University of PGRI Adi Buana Surabaya: Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Relaxation Techniques, Counseling, Stress Study.

This study has the objective to reduce stress student learning and the purpose of this research is "Influence of Relaxation Techniques in Counseling To Decrease Stress Student Class IX SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo."

This study population are all class IX students. The sample is done by using *purposive sampling* to take classes IX B and IX F totaling 56 students. In this study using the design of *one group pre test post test design*. The independent variable in this study was Relaxation Technique in group counseling. The instrument used has also been tested using *spss for Windows version 16.0* with a validity level of 0.279 which can be declared valid. From a population of 56 students. then it has been obtained by students who experience high stress totaling 6 students.

In testing the hypothesis there is a significant effect on relaxation techniques in group counseling on decreasing student learning stress that has been tested through the test *Wilcoxon* can be known $Z (-2.201)$ with *Asymp. Sig (2-tailed)* is worth .028 where $.028 \leq 0.05$ (significant level), it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected which means there is a difference between *pre-test* and *post-test* relaxation techniques in group counseling, so that it can significantly influence "the use of relaxation techniques in group counseling to decrease the learning stress of class IX students of SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo."