

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saifudin. 2016. *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Arifin. 2018. “*Meminimalisir stres belajar siswa melalui teknik meditasi hening.*” Dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, Vol. 2 (1): 1-7.
- Aryani. 2016. “*Stres Belajar.*” Dalam Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling: 1-214.
- Arlizon. 2016. “*Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa kelas X SMAN 2 SIAKHULU T.P 2014/2015.*” Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau: 1-15.
- Furqon. 2013. *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Komalasari, Wahyuni dkk. 2018. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta.
Indeks
- Muwakhidah. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Nurmaliyah. 2014. “*Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.*” Jurnal Pendidikan Humaniora, Online, 2 (3): 1-10,
<http://Journal.um.ac.id/index.php/jph>, diunduh 15 Agustus 2018 pukul 21.30.
- Nurcahyani. 2016.” *Efektifitas Teknik Relaksasi dan Konseling Kelompok Brbehavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA.*” Jurnal kajian Bimbingan dan Konseling, Online, 1 (1):
1-6, <http://Journal.um.ac.id/index.php/bk>, diunduh 17 Agustus 2018 pukul 14:54.
- Purwanto. 2014. *Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Pada Bimbingan Kelompok Terhadap Stres Belajar Siswa Kelas XI*

- SMA Antartika Sidoarjo*. Skripsi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Rasimin, Hamdi. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi aksara.
- Susanti. 2015. “*Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa cerdas istimewa di SMA negeri Kota Yogyakarta.*” Dalam *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 1 (1): 1-6.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono. 2016. “*Kefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan Stres Akademik Siswa SMA.*” *Jurnal Pendidikan Humaniora*, Online, 4 (2): 1-6, <http://Journal.um.ac.id/index.php/jph>. Diunduh 17 agustus 2018 pukul 09:08.



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Surabaya, Telp. (031) 5053127
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Surabaya, Telp. (031) 8281182

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Dianita Wahyu Ningsih
NIM : 15500006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian Skripsi : 12 Februari 2019
Judul Skripsi :
Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok
Terhadap Penurunan Stres Belajar Siswa Kelas IX SMP PGRI 1
Buduran Sidoarjo.
Penguji I : Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd.
Penguji II : Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	BAB I (Rumusan Masalah)		
2	BAB II (2 Hipotesis Ha dan Ho)		
3	Sampel Penelitian (<i>Purposive Sampling</i>)		
4	Kesimpulan disingkat		

Batas waktu revisi skripsi: 2(dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I

(Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd)
NIDN. 88645216

Dosen Penguji II

(Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.)
NIDN. 0730086902

63

Lampiran 2 : Berita Acara

Temporan 2 Berita Acara



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus 1 Jl. Ngagel Dadi III B 3/7 Jember (031) 5051127 fax (031) 5051127 Surabaya 60245
 Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Jember (031) 8381182 Surabaya 60234
 http://kjp.unpasdy.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama
 NIM
 Program Studi
 Judul Skripsi

: Dianita Wahyu Ningsih
 : 155000006
 : Bimbingan dan Konseling
 : Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Stres Belajar Siswa Kelas IX SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	24-07-2018	Mengajukan Judul dan Blue Print	
2	10-08-2018	Pengumpulan bab I, dan II	
3	25-08-2018	Revisi Bab I, II, dan III	
4	31-08-2018	ACC Bab I dan Bab II	
5	01-09-2018	Pengumpulan Bab III	
6	06-09-2018	Revisi Bab III	
7	04-01-2019	ACC Bab III	
8	10-01-2019	Pengumpulan Bab VI dan V	
9	14-01-2019	Revisi Bab IV dan Bab V	
10	20-01-2019	ACC Bab IV dan Bab V	
11	24-01-2019	Pengumpulan Bab I-V	
12	26-01-2019	ACC Dosen Pembimbing Bab I-V	

Selesai bimbingan skripsi pada tanggal 27 Januari 2019

Mengetahui
 Dekan FKIP

 Dr. Suhadi, S.H., M.Si
 NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

 (Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.)
 NIDN. 0730086902

Lampiran 3: Surat Izin Penelitian



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

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Nomor : 448/Ak.2/FKIP/X/2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

19 Oktober 2018

Yang Terhormat,
Kepala SMP PGRI 1 Buduran
di Sidoarjo

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Dianita Wahyu Ningsih
NIM : 155000006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Stres Belajar Siswa Kelas IX SMP PGRI 1 Buduran
Waktu penelitian : 20 Oktober 2018 s/d 20 Januari 2018

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
P. Suhani, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4: Surat Persetujuan Penelitian



YPLP DASAR DAN MENENGAH - PGRI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) "PGRI 1"
 TERAKREDITASI : A

Jalan Siwalanpanji Nomor 3 Telepon/Faximile : 031 8961321 Buduran - Sidoarjo
 Email : smppgri1buduran79@gmail.com Kode Pos 61251

NSS - 201050201022

NIS 1 2095021101

SURAT KETERANGAN

Nomor : 499/ SMP PGRI 1 /XI/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo dengan ini menerangkan bahwa :

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

Telah melakukan magang III/ Penelitian di SMP PGRI 1 Buduran dari tanggal 17 September 2018 s/d 17 November 2018, dengan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Sidoarjo, 17 November 2018

Mengetahui,

Kepala SMP PGRI 1 Buduran



[Signature]
DR. H. ABDUL SJUKUR, MM.

Lampiran 5: Verbatim

Pertemuan Pertama

Ki 1 : RSO

Ki 2 : ADPS

Ki 3 : TAA

Ki 4 : FAAAI

Ki 5 : SDN

Ki 6 : RM

Ko/ Ki	Pernyataan	Keterampilan	Keterangan
Ki 3	Ibu memanggil saya?. Ada apa ya bu?	Leard	
Ki 2	Bu kenapa saya kok di panggil juga		
Ki 4	Sebenarnya ada apa ya bu..kok saya deg-degan.	Leard	
Ki 1,5,5	Iya bu ada apa sih bu		
Ko	Oke baiklah nanti saya akan jelaskan di ruang konseling di lantai 3 ya..sekarang kita kesana dulu semuanya.	Leard (pengarahan)	
Ki 1,2,3,4,5,6	Baik bu		
Ko	Ayo silahkan masuk dan silahkan duduk	Penyambutan	Rapport
Ki 1,2,3,4,5,6	Iya bu		
Ki 3	Bu ada apa sih ini?		

Ko	Baik nanti akan saya jelaskan kepada kalian kenapa kalian di kumpulkan disini. Akan tetapi apakah ada pertanyaan lagi?	Topik netral	Rapport
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Tidak bu		
Ko	Baik saya mulai ya..assalamualaikum wr. wb	Opening	Rapport
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Waalaiikum salam wr. wb		
Ko	Sebelum kita mulai kegiatan kali ini mari kita berdoa terlebih dahulu menurut kepercayaan dan keyakinan masing-masing. Berdoa mulai....	Kegiatan	
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	(Berdoa)	Silent (diam)	
Ko	Berdoa selesai, oke terimakasih sebelumnya karena kalian sudah bersedia memenuhi panggilan saya hari ini	Acceptance (Penerimaan)	Membina hubungan baik
Ki 3,5	Iya bu sama-sama		
Ko	Sebelumnya apakah kalian sudah kenal satu sama	Questioning (Bertanya)	Membina hubungan

	lainnya?		baik
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Belum bu		
Ko	Oke baiklah bagaimana kalau kita perkenalan dulu supaya bisa mengenal satu sama lain	Questioning (Bertanya)	Membina hubungan baik
Ki 2	Iya bu		
Ko	Baik akan saya mulai dari saya sendiri ya..selanjutnya bisa di lanjutkan dengan kalian satu persatu.. mengerti?	Perkenalan	Membina hubungan baik
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Siap bu mengerti		
Ko	Baik perkenalkan nama saya Dianita Wahyu Ningsih dan biasanya di panggil Bu Dian...selanjutnya bisa dilanjutkan mas yang ada di samping kanan saya..silahkan	Perkenalan	Membina hubungan baik
Ki 6	Perkenalkan nama saya RM		
Ko	Selanjutnya	Leard	Membina hubungan baik
Ki 5	Perkenalkan nama saya SDN bu		
Ko	Oke..selanjutnya	Leard	Membina hubungan baik

Ki 4	Nama Saya FAAAI bu		
Ki 3	Perkenalkan nama saya TAA bu		
Ki 2	Nama saya ADPS		
Ko	Okee yang terakhir	Leard	Membina hubungan baik
Ki 1	Perkenalkan nama saya RSO bu		
Ko	Oke baiklah semua sudah memperkenalkan namanya satu persatu...saya ulangi lagi ya nama-nama kalian biar lebih kenal.	Leard (Pengarahan)	Membina hubungan baik
Ki 1,2,3,4,5,6	Iya bu		
Ko	Baik di samping kanan saya namanya RM, selanjutnya SDN, FAAAI, TAA, ADPS, dan RSO..benar begitu?	Leard	Membina hubungan baik
Ki 1,2,3,4,5,6	Benar bu		
Ko	Oke baiklah ibu akan menjelaskan kenapa kalian di kumpulkan disini. Pasti kalian bingung kan?	Questioning (Bertanya)	
Ki 2	Iya bu bingung...prasaan saya nggak perna ada masalah, kok d panggil Bk		
Ko	Baik saya jelaskan ya...jadi kenapa kalian di kumpulkan disini..kalian	Clarification	

	masi ingat hari kamis kalian saya kasih soal untuk di kerjakan?		
Ki 6	Iya ingat bu		
Ko	Nah dari hasil analisis soal kemarin kalian lah yang cocok untuk di lakukannya konseling kelompok	Clarification	
Ki 1	Apa itu bu konseling kelompok?		
Ko	Nah konseling kelompok adalah suatu bantuan untuk menyelesaikan permasalahan yang di hadapi konseli yang beranggotakan lebih dari satu dan memiliki permasalahan yang sama.	Giving information Structuring	
Ki 4	Konseling kelompok itu kayak gimana bu?		
Ko	Konseling kelompok itu dilakukan secara berkelompok dan tidak cukup untuk satu tatap muka saja..akan tetapi lebih dari 1 kali tatap muka. Sebelum kita lanjutkan bagaimana kita buat terlebih dahulu dengan kelompok konseling kita ini dan bersifat rahasia. Karena yang tau permasalahan kita adalah yang ada di dalam kelompok ini.	Giving information Structuring	
Ki 1,2,3	Baik bu		

,4,5, 6			
Ko	Baik kita akan melakukan 4 kali pertemuan..kita akan membuat kontrak tentang kelompok konseling ini..kelompok ini beranggotakan 6 anak kan..jika di pertemuan selanjutnya ada teman kalian yang ingin gabung di kelompok kalian ini apakah di perbolehkan apa tetap dengan kelompok ini saja	Kontrak	
Ki 2,3	Tetap saja bu		
Ko	Bagaimana dengan yang lain apakah setuju?	Questioning (Bertanya)	
Ki 1,4,5, 6	Iya bu setuju		
Ko	Baik selanjutnya untuk pertemuan pertama hari ini di laksanakan pada hari sabtu ya, selanjutnya pertemuan kedua kita rencanakan pada hari selasa, untuk pertemuan ketiga kita rencanakan pada hari rabu dan pertemuan keempat kita pada hari jum'at..bagaimana apa kalian setuju apa ada hari lain?	Kontrak	
Ki 3	Saya setuju bu		
Ki	Saya juga setuju bu		

2,4,6			
Ki 5	Emmmm..iya saya juga setuju bu		
Ko	Oke untuk sekali pertemuan kita kasi batas waktu 35 menit apakah cukup?	Questioning (Bertanya)	
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Iya bu setuju		
Ko	Baik untuk kontrak konseling kelompok sudah selesai ya..	Lead	
Ki 5,6	Iya bu		
Ko	Selanjutnya kita masuk pada materi yaitu tentang stres belajar..ada yang tau apa itu stres belajar?	Questioning (Bertanya)	
Ki 1,4	Belum bu		
Ko	Stres belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya.	Giving information	
Ki 3	Stres belajar biasanya ada gejalanya ta bu?		
Ko	Stres yang sering dialami siswa di sekolah adalah suatu keadaan siswa yang berada dalam rasa	Giving information	

	tertekan, tidak aman, waswas, cemas, takut, mudah marah, bingung, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar sehingga mengalami gangguan dalam belajar akibat adanya tuntutan internal dan eksternal yang signifikan dialami melebihi kemampuan siswa.		
Ki 3	Oh begitu bu		
Ko	Iya mbak...apakah semuanya sdah faham	Questioning (Bertanya)	
Ki 1,2,3 4,5, 6	Sudah bu		
Ki 4	Tapi jika mengalami stres belajar apa bisa diatasi bu?		
Ko	Bisa...dari materi stres belajar ini bisa diatasi dengan menggunakan teknik relaksasi dalam konseling kelompok...karena kita sudah membentuk anggota konseling kelompok maka selanjutnya kita akan melakukan teknik relaksasi. Sebelum kita melakukannya...apakah kalian sudah tau apa itu teknik relaksasi?	Giving Information	
Ki 4,3,5	Belum bu		
Ko	Jadi Teknik relaksasi ini digunakan untuk	Giving Information	

	<p>menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindar. Teknik ini dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus individu itu sendiri...bagaimana apa ada yang di tanyakan?</p>		
Ki 1	<p>Ada bu..apa teknik relaksasi dapat mengatasi masalah stres belajar?</p>		
Ko	<p>bisa..oleh sebab itu kita akan mencoba melakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan stres belajar kalian..bagaimana sudah faham?</p>	<p>Questioning (Bertanya)</p>	
Ki 1	<p>Ohh iya sudah bu</p>		
Ko	<p>Apa ada yang di tanyakan lagi?</p>	<p>Leard</p>	
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	<p>Tidak bu</p>		
Ko	<p>Baik tidak terasa waktu kita sudah lebih dari 35 menit ya...seperti pada kontrak yang kita buat tadi, bahwa</p>	<p>Leard</p>	

	sekali pertemuan itu 35 menit..jadi untuk oertemuan kali ini kita akhiri dulu ya?		
Ki 6	Iya bu..terus kita ketemu lagi kapan bu?		
Ko	Sesuai kesepakatan kita tadi ya..kita ketemu lagi pada hari selasa	Leard	
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Baik bu		
Ko	Baik saya akhiri untuk pertemuan kali ini dan terimakasih sudah bersedia meluangkan waktunya untuk melakukan proses konseling ini	Terminasi	Closing
Ki 2	Iya bu sama-sama dengan senang hati		
Ko	Oke assalamualaikum wr. Wb..sampai jumpa di hari selasa	Terminasi	Closing
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Waalikum salam wr. Wb Siap bu		

Pertemuan 2

Ko/ Ki	Pernyataan	Keterampilan	Keterangan
Ko	Assalamualaikum	Opening	Opening
Ki	Waalikum salam wr. wb		

1,2,3 ,4,5, 6			
Ko	Bagaimana kabar kalian hari ini?	Topik netral	Membina hubungan baik
KI 1,2,3 ,4,5, 6	Baik bu		
Ko	Kemarin kita sudah membahas tentang apa saja ya?	Reassurance : postdiction (Alih topik)	
Ki 3	Membahas tentang stres belajar bu		
Ki 1,4	Membahas tentang konseling kelompok bu		
Ko	Terus apa lagi?	Leard	
Ki 6	Teknik relaksasi bu		
Ko	Baik kita ulas lagi ya..kemarin apa sih stres belajar itu?	Reassurance : postdiction (Alih topik)	
Ki 3	Stres belajar itu siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar yang di tunjukkan oleh sikap dan prilakunya disekolah bu		
Ko	Iya benar...lalu kalau teknik relaksasi itu apa hayo	Questioning (Bertanya)	
Ki 5	Teknik relaksasi itu suatu kegiatan untuk merilekskan pikiran atau kecemasan yang dihadapi oleh siswa		
Ko	Sedangkan konseling kelompok itu apa sih?	Questioning (Bertanya)	
Ki 1	Konseling kelompok itu ta		

	bu suatu bantuan konseling yang dilakukan lebih dari satu orang yang sifatnya rahasia		
Ko	Ya betul sekali semuanya..alhamdulillah kalau kalian sudah memahaminya....selanjutnya akan saya coba treatment konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi..bagaimana apa kalian sudah siap?	Giving information	Implementasi Teknik relaksasi
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Siap bu		
Ko	Baik sekarang rilekskan tubuh kalian, ambil posisi yang menurut kalian nyaman silahkan. Tarik nafas keluaran, tarik nafas lebih dalam lagi keluar kan. Bayangkan kedua orang tua kalian yang bekerja banting tulang untuk mencari nafkah, bayangkan bahwa betapa bangganya kedua orang tua kalian melihat nilai-nilai rapot kalian yang bagus, akan tetapi bagaimana kecewanya kedua orang tua kalian ketika melihat nilai-nilai anaknya yang jelek dan bahkan tidak naik kelas.	Teknik relaksasi	Implementasi Teknik relaksasi

	<p>Susahnya kedua orang tua kalian mencari uang untuk biaya dan uang saku kalian. Mereka tidak memandang panas ataupun hujan, itu semua tidak memutuskan semangat mereka untuk bekerja. Bayangkan indahny belajar di sekolah maupun di rumah. Tarik nafas.....keluarkan, tarik nafas.....keluarkan, tarik nafas lebih dalam lagi....keluarkan. buka mata kalian pelan-pelan dan rilekskan badannya. Baik bagaimana rasanya seteah melakukan teknik relaksasi.</p>		
Ki 3	Enak bu nyaman		
Ki 4	Lumayan nyaman bu		
Ki 2	Biasa saja bu		
Ki 1,5	Enak bu		
Ki 6	Lumayan bu		
Ko	Oke baiklah dari pelaksanaan treatment tadi mungkin ada yang sudah merasa rileks dan ada pula yang belum merasakan nyaman dan rileks, oleh sebab itu treatment akan kita coba lagi di pertemuan selanjutnya ya?	Klarifikasi	Evaluasi
Ki 1,2,3,4,5,	Iya bu		

6			
Ko	Baik untuk pertemuan kali ini saya rasa cukup ya, sesuai dengan kesepakatan awal bahwa kita lanjutkan pada hari rabu, bagaimana?	Terminasi	Closing
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Iya bu siap		
Ko	Baik saya akhiri dulu, assalamualaikum wr. Wb	Terminasi	Closing
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Walaikum salam wr. Wb		

Pertemuan ketiga

Ko/ Ki	Pernyataan	Keterampilan	Keterangan
Ko	Assalamualaikum wr. Wb	Opening	Opening
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Walaikum salam wr. Wb		
Ko	Apa kabar kalian semua?	Topik netral	Membina hubungan baik
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Alhamdulillah baik bu		
Ko	Alhamdulillah, baik selanjutnya kita akan	Quisioning (pertanyaan)	

	melanjutkan treatment relaksasi lagi ya, akan tetapi sebelum kita lanjutkan seoertinya ada yang tidak masuk ya?		
Ki 4	Iya bu TAA yang tidak masuk, dia sakit bu		
Ko	Ohhh iya TAA..oke baiklah tidak apa-apa kita lanjutkan saja ya?	Leard	
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Iya bu		
Ko	Baik silahkan nyamankan duduk kalian, rilekskan tubuh kalian serileks mungkin, tarik nafas.....keluarkan, tarik nafas.....keluarkan, tarik nafas lebih dalam lagi.....keluarkan, tutup mata kalian dan bayangkan ketika kalian sedang berada disekolah, bayangkan begitu senangnya kita bersekolah, begitu nyamannya kita belajar didalam kelas, bayangkan ketika menjelang ujian kalian giat dalam belajar, betapa bangganya kedua orang tua kalian yang melihat anaknya bersemangat dalam belajar. Mempersiapkan untuk	Relaksasi	Implementasi teknik

	<p>ujian, agar mendapat nilai yang bagus dan sesuai dengan harapan kedua orang tua kalian.</p> <p>Bayangkan ketika menjelang ujian kalian tidak belajar dan malah bermain dengan teman-teman kalian, akhirnya nilai-nilai ujian kalian tidak sesuai dengan harapan dan kalian telah mengecewakan kedua orang tua kalian, bayangkan bagaimana kecewanya kedua orang tua kalian ketika melihat nilai kalian yang tidak sesuai dengan harapannya, bayangkan...bayangkan...bayangkan, coba rubahlah pola pikir kalian dan berubahlah dari yang malas belajar menjadi giat belajar demi meraih cita-cita kalian, bayangkan bahwa belajar itu indah, belajar itu nyaman, belajar itu enak dan menyenangkan. Tarik nafas...keluarkan, tarik nafas...keluarkan, buka mata kalian pelan-pelan dan rilekskan diri kalian, tetap tenang dan rileks.</p> <p>Gimana?</p> <p>Bagaimana apa yang kalian rasakan saat ini?. Di mulai dari kamu yang di samping</p>		
--	--	--	--

	kiri saya.		
Ki 1	Emm..yang saya rasakan nyaman bu, dan saya ingin lebih giat belajar lagi untuk persiapan ujian		
Ko	Okee...sampingnya	Leard	
Ki 2	Yang saya rasakan enak bu, saya tidak akan menyia-nyiakan kepercayaan kedua orang tua saya, saya ingin belajar dengan giat agar mendapat nilai ujian dengan baik		
Ko	Okee baguss...selanjutnya	Leard	
Ki 3	Enak bu...pokoknya saya harus rajin belajar		
Ki 4	Kalau yang saya rasakan sih nyaman bu...dan saya ingin nilai ujian saya baik bu, agar perjuangan kedua orang tua saya tidak sia-sia bu		
Ko	Bagus sekali	Leard	
Ki 5	Kalau saya rileks bu, saya bisa membayangkan bagaimana susahnya orang tua saya mencari uang untuk biaya hidup saya		
Ki 6	Nyaman sekali bu, pokoknya saya harus giat belajar sampai sukses bu		
Ko	Oke baik sekali semuanya, jadi dapat saya simpulkan bahwa kalian sudah merasa nyaman dan rileks serta kalian ingin memperbaiki	Evaluasi	Kesimpulan

	cara belajar kalian dengan sebaik-baiknya. Benar begitu?		
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Benar bu		
Ko	Baik tidak terasa sudah 35 menit ya, maka untuk pertemuan kali ini kita akhiri dulu ya?	Terminasi	Closing
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Iya bu		
Ko	Baik saya akhiri dulu, terimakasih atas partisipasi kalian dan mohon maaf bila saya ada salah kata, assalamualaikum wr. Wb	Terminasi	Closing
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Sama-sama bu, waalaikum salam wr. Wb		

Pertemuan keempat

Ko/ Ki	Pernyataan	Keterampilan	Keterangan
Ko	Assalamualaikum wr. Wb		
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Walaikum salam wr. Wb		
Ko	Bagaimana kabar kalian	Topik netral	Membina

	hari ini		hubungan baik
Ki 2,3,5	Alhamdulillah baik bu		
Ki 1,6	Baik bu		
Ko	Alhamdulillah kalau baik semua...baik kemarin kita sudah melakukan treatment relaksasi dan kalian sudah merasa rileks dan nyaman, hari ini akan saya berikan soal lagi dan silahkan kalian isi sesuai dengan keinginan kalian ya?	Giving information Probing/Lead	
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Iya bu		
Ko	Baik ini soalnya seperti kemarin dan nanti akan saya analisis apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikan treatment relaksasi. Jadi saya minta di isi sesuai dengan keadaan kalian saat ini ya...silahkan di isi saya kasi waktu 30 menit	Giving information Probing/Lead	
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Siap bu		
Ko	Silahkan di kerjakan, jika sudah bisa di kumpulkan di saya ya	Leard	

Ki 4	Bu saya sudah		
Ko	Silahkan dikumpulkan	Leard	
Ki 1,6	Ini saya juga sudah bu		
Ko	Iya silahkan di kumpulkan	Leard	
Ki 2,3,5	Ini juga bu		
Ko	Oke baik sudah semua ya?.	Leard	
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Iya sudah bu		
Ko	Oke baik terimakasih atas partisipasi dan kerjasamanya kalian semua dan saya mohon maaf jika ada salah kata atau perbuatan, saya akhiri Assalamualiakum wr. Wb	Terminasi	Closing
Ki 3,4,5	Sama-sama bu		
Ki 1,2,3 ,4,5, 6	Walaikum salam wr. Wb		

Lampiran 6 : Hasil Validitas dan Realibilitas

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	51	100.0
	Excluded ^a	0	.0

Total	51	100.0
-------	----	-------

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.728	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	94.5490	117.893	.094	.730
B2	95.6863	110.460	.548	.706
B3	95.4706	112.774	.383	.714
B4	95.3725	109.918	.528	.706
B5	96.1569	115.255	.317	.719
B6	94.9412	113.896	.293	.718
B7	95.0392	109.918	.474	.708
B8	96.1373	113.561	.283	.719
B9	95.5686	111.610	.280	.719
B10	94.3922	116.963	.170	.725
B11	96.2745	113.083	.472	.712
B12	96.1569	115.375	.310	.719
B13	96.3922	111.523	.352	.714
B14	96.1765	113.268	.387	.714
B15	96.2941	118.332	.146	.726

B16	96.2745	121.683	-.075	.739
B17	95.6078	109.683	.480	.707
B18	96.2941	113.292	.307	.717
B19	96.4706	117.534	.215	.723
B20	94.8431	109.415	.426	.709
B21	95.5098	113.215	.324	.717
B22	95.2745	109.043	.448	.708
B23	95.7843	128.173	-.336	.755
B24	96.2157	122.453	-.107	.743
B25	95.4118	117.727	.082	.731
B26	95.7059	116.852	.114	.729
B27	96.5490	114.453	.309	.718
B28	95.1176	112.426	.305	.717
B29	94.4510	111.493	.433	.711
B30	94.6471	113.673	.223	.723
B31	94.9020	116.570	.116	.730
B32	94.6471	119.793	.012	.734
B33	95.2353	124.064	-.178	.745
B34	94.9412	113.656	.246	.721
B35	96.8431	120.855	-.020	.732

Indikator	No. Item	Deskriptor	Bentuk Item	Hasil Validasi	Validasi
	1.	Ketika terlalu sering belajar larut malam akan mengganggu kesehatansaya.	NF	.094	Tidak Valid
	2.	Saya tidak pernah lelah	F	.548	Valid

		ketika sedang belajar.			
	3.	Saya mudah letih ketika sedang belajar.	NF	.383	Valid
	4.	Saya tegang ketika memikirkan tugas	NF	.528	Valid
	5.	Saya selalu giat belajar di sekolah	F	.317	Valid
	6.	saya mudah tersinggung ketika banyak pikiran.	NF	.293	Valid
Fisik	7.	Kepala saya pusing karena terlalu banyak belajar	NF	.474	Valid
	8.	Saya sakit perut ketika merasa cemas.	NF	.283	Valid
	9.	Ketika Cemas yang berlebihan dapat mengganggu nafsu makansaya.	NF	.280	Valid
Kognitif	10	Ketika stres dapat menyebabkan	Nf	.170	Tidak Valid

		konsentrasi saya menurun.			
	11	Saya sangat bersemangat saat mengikuti pelajaran dikelas.	NF	.472	Valid
	12	Saya tidak akan putus asa ketika mengerjakan tugas yang sulit dari guru.	NF	.310	Valid
	13	Ketika saya bosan dikelas, maka saya akan keluar dan tidak mengikuti pelajaran.	NF	.352	Valid
	14	Ketika kesulitan mengerjakan tugas rumah, maka saya akan tetap berusaha sampai bisa.	F	.387	Valid
	15	Saya sukabergurau	NF	.146	Tidak Valid
	16	Saya selalu bertanya ketika guru	F	-.075	Tidak Valid

		menjelaskan materi yang tidak saya mengerti			
	17	Saya frustrasi ketika tidak bisa menyelesaikan tugas dari guru	Nf	.480	Valid
Psikis	18	Saya berusaha tenang saat menghadapi guru yang kiler.	F	.307	Valid
	19	Ketika saya tidak bisa menyelesaikan tugas dari guru, saya tidak gelisah.	F	.215	Tidak Valid
	20	Ketakutan tidak dapat meraih prestasi dapat membebani batin saya.	Nf	.426	Valid
	21	Ketika menghadapi ujian sekolah saya tidak merasa tegang.	F	.324	Valid
	22	Cemas yang tidak teratasi	Nf	.448	Valid

		membuat saya stres.			
	23	Saya menjadi pendiam ketika saya sedang diajar oleh guru yang saya takuti.	F	-.336	Tidak Valid
	24	Saya akan bersungguh-sungguh belajar ketika sedang menghadapi ujian sekolah.	F	-.107	Tidak Valid
	25	Saya mudah kaget saat tegang dan tertekan.	Nf	.082	Tidak Valid
	26	Ketika stres saya kesulitan mengontrol emosi	Nf	.114	Tidak Valid
	27	Lokasi sekolah yang jauh dan perjalanan yang macet tidak memutuskan semangat saya untuk pergi ke sekolah	F	.309	Valid
Lingkungan	28	Kondisi	Nf	.305	Valid

	.	sekolah yang tidak baik juga dapat menyebabkan stres.			
	29	Guru yang memberikan tugas terlalu banyak dapat menyebabkan sayastres.	Nf	.433	Valid
	30	Kondisi sekolah yang buruk ikut berpengaruh dalam tingkat belajar siswa.	Nf	.223	Tidak Valid
	31	Hubungan yang kurang harmonis dengan orangtua dapat menimbulkan saya stres.	Nf	.116	Tidak Valid
	32	Hubungan yang kurang baik dengan teman sekelas dapat menyebabkan saya gelisah.	Nf	.012	Tidak Valid
	33	Suasana yang gaduh dan	Nf	-.178	Tidak Valid

		kurang nyaman di kelas dapat menyebabkan stres.			
	34	Fasilitas sekolah yang tidak lengkap, seperti tidak tersedianya lapangan untuk bermain dapat menimbulkan sayastres karena dengan bermain dapat melepaskan ketegangan yang dialami selama dikelas.	Nf	.246	Tidak Valid
	35	Fasilitas yang nyaman disekolah membuat siswa lebih fokus dalam belajar.	F	-.020	Tidak Valid

Lampiran 7: Skala Pengukuran Sebelum Validitas

SKALA PENGUKURAN

Nama :

Kelas :

Petunjuk:

1. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini, dengan cara memberikan tanda (v) pada kolom Ya/Tidak

2. Jawaban anda akan kami rahasiakan, untuk itu jawablah dengan benar dan sungguh-sungguh.

SS : Sangat setuju
 S : Setuju
 R : Ragu-ragu
 TS : Tidak setuju
 STS : Sangat tidak setuju

No.	Deskriptor	SS	S	R	TS	STS
1.	Ketika terlalu sering belajar larut malam akan mengganggu kesehatannya.					
2.	Saya tidak pernah lelah ketika sedang belajar.					
3.	Saya mudah letih ketika sedang belajar.					
4.	Saya tegang ketika memikirkan tugas					
5.	Saya selalu giat belajar di sekolah					
6.	saya mudah tersinggung ketika banyak pikiran.					
7.	Kepala saya pusing karena terlalu banyak belajar					
8.	Saya sakit perut ketika merasa cemas.					
9.	Ketika Cemas yang berlebihan dapat					

	mengganggu nafsu makansaya.					
10.	Ketika stres dapat menyebabkan konsentrasi saya menurun.					
11.	Saya sangat bersemangat saat mengikuti pelajaran dikelas.					
12.	Saya tidak akan putus asa ketika mengerjakan tugas yang sulit dari guru.					
13.	Ketika saya bosan dikelas, maka saya akan keluar dan tidak mengikuti pelajaran.					
14.	Ketika kesulitan mengerjakan tugas rumah, maka saya akan tetap berusaha sampai bisa.					
15.	Saya sukabergurau					
16.	Saya selalu bertanya ketika guru menjelaskan materi yang tidak saya mengerti					
17.	Saya frustrasi ketika tidak bisa menyelesaikan tugas dari guru					

18.	Saya berusaha tenang saat menghadapi guru yang kiler.					
19.	Ketika saya tidak bisa menyelesaikan tugas dari guru, saya tidak gelisah.					
20.	Ketakutan tidak dapat meraih prestasi dapat membebani batin saya.					
21.	Ketika menghadapi ujian sekolah saya tidak merasa tegang.					
22.	Cemas yang tidak teratasi membuat saya stres.					
23.	Saya menjadi pendiam ketika saya sedang di ajar oleh guru yang saya takuti.					
24.	Saya akan bersungguh-sungguh belajar ketika sedang menghadapi ujian sekolah.					
25.	Saya mudah kaget saat tegang dan tertekan.					
26.	Ketika stres saya kesulitan mengontrol emosi					
27.	Lokasi sekolah yang jauh dan perjalanan yang macet tidak memutuskan semangat saya untuk pergi ke sekolah					

28.	Kondisi sekolah yang tidak baik juga dapat menyebabkan stres.					
29	Guru yang memberikan tugas terlalu banyak dapat menyebabkan sayastres.					
30.	Kondisi sekolah yang buruk ikut berpengaruh dalam tingkat belajar siswa.					
31.	Saya stres ketika melihat orang tua saya berantem di rumah					
32.	Saya gelisah ketika sedang bertengkar dengan teman sekelas					
33.	Suasana yang gaduh dan kurang nyaman di kelas dapat menyebabkan stres belajar.					
34.	Fasilitas sekolah yang tidak lengkap, seperti tidak tersedianya lapangan untuk bermain dapat menimbulkan sayastres karena dengan bermain dapat melepaskan ketegangan yang dialami selama dikelas.					

35.	Fasilitas yang nyaman disekolah membuat siswa lebih fokus dalam belajar.					
-----	--	--	--	--	--	--

Lampiran 8: Skala Pengukuran Setelah Validitas

SKALA PENGUKURAN PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Petunjuk:

1. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini, dengan cara memberikan tanda (√) pada kolom Ya/Tidak
2. Jawaban anda akan kami rahasiakan, untuk itu jawablah dengan benar dan sungguh-sungguh.

SS : Sangat setuju
 ST : Setuju
 TS : Tidak setuju
 STS : Sangat tidak setuju

No.	Deskriptor	SS	ST	TS	STS
1	Saya tidak pernah lelah ketika sedang belajar.				
2	Saya mudah letih ketika sedang belajar.				
3	Saya tegang ketika memikirkan tugas				
4	Saya selalu giat belajar di sekolah				
5	saya mudah tersinggung ketika banyak pikiran.				
6	Kepala saya pusing karena terlalu banyak belajar				
7	Saya sakit perut ketika merasa cemas.				
8	Ketika Cemas yang berlebihan dapat mengganggu nafsu				

	makansaya.				
9	Saya sangat bersemangat saat mengikuti pelajaran dikelas.				
10	Saya tidak akan putus asa ketika mengerjakan tugas yang sulit dari guru.				
11	Ketika saya bosan dikelas, maka saya akan keluar dan tidak mengikuti pelajaran.				
12	Ketika kesulitan mengerjakan tugas rumah, maka saya akan tetap berusaha sampai bisa.				
13	Saya tetap berusaha ketika tidak bisa menyelesaikan tugas dari guru				
14	Saya berusaha tenang saat menghadapi guru yang kiler.				
15	Ketakutan tidak dapat meraih prestasi dapat membebani batin saya.				
16	Ketika menghadapi ujian sekolah saya				

	tidak merasa tegang.				
17	Cemas yang berlebihan membuat saya stres dalam belajar.				
18	Lokasi sekolah yang jauh dan perjalanan yang macet tidak memutuskan semangat saya untuk pergi ke sekolah				
19	Kondisi sekolah yang tidak baik juga dapat menyebabkan stres.				
20	Guru yang memberikan tugas terlalu banyak dapat menyebabkan sayastres.				

Lampiran 9: Hasil Pre-test

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	jumlah
1	ABP	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	55
2	AML	3	2	2	2	4	2	4	1	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	45
3	ARDN	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	73
4	ASP	2	1	3	2	1	2	2	4	2	4	1	2	1	4	3	1	2	4	3	2	46
5	DAP	4	2	2	2	1	2	1	2	3	2	4	2	2	2	1	2	1	2	2	2	41
6	EMA	3	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	59
7	HRAP	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	1	57
8	MWM	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	72
9	MAF	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	72
10	MRR	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	73
11	MSI	2	4	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	49
12	FJR	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	1	3	4	3	3	3	2	1	2	1	47
13	MR	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	72
14	NGP	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	56
15	NF	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	53
16	RM	3	3	2	1	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	57
17	RPK	2	1	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	53
18	RVO	3	3	2	3	3	4	1	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	1	54
19	STJ	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	72
20	SPE	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	56
21	TAA	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	73
22	VYA	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	4	50
23	WF	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	57
24	MBU	3	3	1	2	3	2	4	3	2	3	4	1	3	4	3	3	4	4	3	2	57
25	FAM	3	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	72
26	DNA	4	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	57
27	ANA	2	2	3	3	1	1	3	2	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	53
28	TJZ	2	3	2	3	2	3	1	4	2	2	1	2	2	3	3	2	1	3	3	2	46
29	AYI	2	3	2	4	1	2	4	1	3	2	4	2	2	4	2	2	1	3	3	2	49
30	BK	2	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	55
31	AS	2	2	2	5	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	2	1	47
32	HFN	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	72
33	AFHM	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	54
34	ABR	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	57
35	AP	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	50
36	ADPS	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	74
37	APNF	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	4	3	4	3	1	2	4	2	3	2	56
38	BA	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	49
39	DBT	2	3	2	4	1	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	50
40	DA	3	1	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	52
41	FAAI	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	2	60
42	MAF	3	2	2	3	2	3	2	3	4	4	1	3	2	3	2	3	3	4	2	1	52
43	RADS	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	3	3	2	1	48
44	SA	5	3	2	3	2	2	2	1	3	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	2	53
45	AIMA	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	53
46	DAA	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	44
47	VVK	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	73
48	RSO	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	75
49	MBI	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	45
50	ARMA	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	50
51	MAT	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	57
52	SDN	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	58
53	MDM	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	55
54	FAPA	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	72
55	RRR	2	3	2	2	1	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	47
56	BPB	2	3	2	3	2	3	4	1	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	1	51

Lampiran 10: Hasil *Post-test*

NO	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah	
1	RSO	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	64
2	ADPS	1	2	3	2	4	2	3	1	1	2	4	2	1	1	3	2	3	2	3	4	4	46
3	TAA	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	2	1	2	3	4	2	3	1	59	
4	FAAAI	1	2	3	1	3	3	2	3	1	2	3	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	44
5	SDN	1	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	1	2	2	4	1	3	4	4	1	49	
6	RM	1	3	1	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	47

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SMP PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO
SEMESTER I (GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Nama Konseli | : RSO
ADPS
TAA
FAAAI
SDN
RM |
| 2. Kelas/Semester | : IX /Ganjil |
| 3. Hari, Tanggal | : Sabtu, 12 Januari 2019 |
| 4. Pertemuan Ke- | : 1 |
| 5. Waktu | : 11.40 |
| 6. Tempat | : Lab. Fisika |
| 7. Topik Permasalahan: | Stres Belajar Siswa |
| 8. Media Yang Diperlukan | : Instrumen Relaksasi |

Surabaya, 04 Januari 2019
GuruBK/Konselor

Dianita Wahyu Ningsih

Keterangan:

Dokumen Rahasia

Lampiran 12: Lampiran Pelaksanaan RPL

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SMP PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO
SEMESTER I (GASAL) TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : RSO
ADPS
TAA
FAAAI
SDN
RM
2. Kelas/Semester : IX/Gasal
3. Hari, Tanggal : Sabtu, 12 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 1
5. Waktu : 10.30 WIB
6. Tempat : Ruang BK
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : -
8. Hasil yang dicapai : 1. Perkenalan dengan masing-masing anggota kelompok
2. Anggota kelompok mampu melaksanakan kesepakatan yang telah dibuat bersama.
3. Anggota kelompok mampu memahami tujuan dan menggambarkan pelaksanaan konseling kelompok.
4. Anggota kelompok mampu memahami apa itu stres belajar.

Surabaya, 12 Januari 2019

Guru BK/Konselor

Dianita Wahyu Ningsih

Keterangan:

Dokumen Rahasi

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK**

**SMP PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO
SEMESTER I (GASAL) TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : RSO
ADPS
TAA
FAAAI
SDN
RM
2. Kelas/Semester : IX /Gasal
3. Hari, Tanggal : Selasa, 15 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 2
5. Waktu : 11.30 WIB
6. Tempat : Ruang BK
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Teknik Relaksasi
8. Hasil yang dicapai :
 1. Konselor mengulas kembali terkait pembahasan pada pertemuan pertama
 2. setiap Anggota kelompok mengungkapkan masalah stres belajar yang dihadapinya.
 3. Anggota kelompok mencoba untuk melakukan teknik relaksasi

Surabaya, 15 Januari 2019
Guru BK/Konselor

Dianita Wahyu Ningsih

Keterangan:

Dokumen Rahasia

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

**KONSELING KELOMPOK
SMP PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO
SEMESTER I (GASAL) TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : RSO
ADPS
TAA
FAAAI
SDN
RM
2. Kelas/Semester : IX /Gasal
3. Hari, Tanggal : Rabu, 16 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 3
5. Waktu : 12.00 WIB
6. Tempat : Ruang BK
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Teknik Relaksasi
8. Hasil yang dicapai :1. Anggota kelompok mampu memahami perilaku yang akan dirubah.
2. Anggota kelompok mampu melakukan treatment teknik relaksasi
3. Anggota kelompok mampu berfikir bagaimana bisa mendapatkan nilai bagus saat ujian

Surabaya, 16 Januari 2019

Guru BK/Konselor

Dianita Wahyu Ningsih

Keterangan:

Dokumen Rahasia

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

**KONSELING KELOMPOK
SMP PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO
SEMESTER I (GASAL) TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : RSO
ADPS
TAA
FAAAI
SDN
RM
2. Kelas/Semester : IX /Gasal
3. Hari, Tanggal : Jum'at, 18 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 4
5. Waktu : 11.30
6. Tempat : Ruang BK
7. Pendekatan dan Teknik Konseling :
8. Hasil yang dicapai :1. Anggota kelompok mampu berperilaku dengan baik
2. Anggota kelompok mampu memberikan pendapat atau aktif di kelas
3. Konseli mampu bersaing saat menghadapi ujian
4. Anggota kelompok mengisi angket *post-test*

Surabaya, 18 Januari 2019
Guru BK/Konselor

Dianita Wahyu Ningsih

Keterangan:
Dokumen Rahasia