

**PENGARUH STRATEGI RELAKSASI DALAM
KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEJENUHAN
BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1
GEDANGAN**

SKRIPSI



**Elly Ernani
NIM 155000079**

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

20

**PENGARUH STRATEGI RELAKSASI DALAM KONSELING
KELOMPOK TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 GEDANGAN**

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 :

ELLY ERNANI
NIM : 155000079

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

HALAMAN PERSETUJUAN

ipsi Oleh : Elly Ernani

NIM 155000079

ul Skripsi : Pengaruh Strategi Relaksasi Dalam Konseling Kelompok
Terhadap Kejemuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Gedangan
ah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 25 Januari 2019

Mengetahui

prodi Bimbingan Dan Konseling

/ Soedarmadji, S.Pd., M.Pd
P/0305391/DY

Pembimbing

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



PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Elly Ernani
NIM : 155000079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Strategi Relaksasi dalam Konseling Kelompok Terhadap Kejemuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gedangan.

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 : Jum'at
Tanggal : 8 Februari
Tahun : 2019

Panitia Ujian Skripsi:

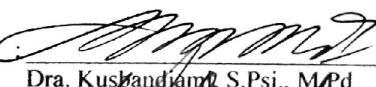
1. Ketua

: Dr. Suhari., S.H., M.Si.



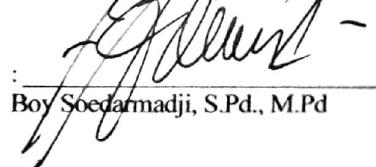
2. Sekretaris

: Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.



3. Anggota

: Dra. Kusbandijati, S.Psi., M.Pd



4. Anggota

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



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Elly Ernani
NIM	:	155000079
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



PERSEMBAHAN/MOTO

PERSEMBAHAN:

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan dengan adanya bantuan dari pihak pembimbing materi maupun teknis, oleh karena itu saya mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing skripsi yang selalu menuntun dan selalu memberi bimbingan selama mengerjakan skripsi.
2. Kepala sekolah, Guru dan seluruh Staff serta siswa-siswi SMP Negeri 1 Gedangan, yang membantu dan menerima saya untuk melakukan penelitian.
3. Bapak/Ibu Dosen Program studi Bimbingan dan Konseling
4. Kepada kedua orang tua, yang telah memberikan semangat dan doa untuk menyelesaikan skripsi.
5. Kepada teman – teman, yang ikut membantu dan ikut memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
6. Edy Firmansyah, selaku teman hidup yang memberikan semangat dan memberikan saran untuk menyelesaikan skripsi.
7. Dan kepada semua pihak yang telah membantu proses penyusunan skripsi ini sehingga selesai dengan baik.

MOTO:

1. Kesehatan, ibadah, semangat kerja dan professionalisme kerja harus diutamakan.
2. Kerja keras lebih mengandalkan otot dan tenaga, tapi kerja cerdas lebih menggunakan kreativitas dan inovasi-inovasi baru untuk menghasilkan ide atau solusi yang efektif. Mulailah menentukan pekerjaan yang menghasilkan nilai lebih dan kerjakan dengan menggunakan kekuatan kreativitas untuk mendapatkan ide maupun cara penyelesaian yang terbaik.

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Moto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kejemuhan Belajar Siswa	10
1. Definisi Kejenahan Belajar	10
2. Aspek-aspek Kejemuhan Belajar	11
3. Ciri-ciri Mengalami Kejemuhan	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejemuhan Belajar.....	13
B. Konseling Kelompok	16
1. Definisi Konseling Kelompok	16
2. Tujuan Konseling Kelompok	17
3. Asas-asas Konseling Kelompok	19
4. Prosedur Konseling Kelompok	20

C. Strategi Relaksasi.....	22
1. Definisi Relaksasi	22
2. Jenis-jenis Relaksasi.....	23
3. Tujuan Relaksasi	24
4. Manfaat Relaksasi.....	24
5. Prosedur Penggunaan Strategi Relaksasi.....	25
D. Tinjauan Penelitian yang Relevan	28
E. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian	32
C. Variabel Penelitian	33
D. Instrumen Penelitian	36
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Uji Hipotesis.....	54
C. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP	
A Simpulan.....	59
B Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Siswa	33
3.2 Tabel Sampel Penelitian Siswa.....	35
3.3 Tabel <i>Blue Print</i> Minat Membaca.....	36
3.4 Skor Skala Pengukuran.....	41
3.5 Hasil Uji Validitas.....	42
3.6 Hasil Uji Reliabilitas.....	46
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>	52
4.5 Tabel Hasil Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	52
4.6 Tabel Statistika <i>Diskriptif</i>	54
4.7 Tabel Hasil Analisis Data Uji <i>Wilcoxon</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka konseptual.....	30
3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	32
4.1: Hasil Perbandingan Skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran Format Revisi Skripsi.....	66
Lampiran Berita Acara Skripsi.....	67
Lampiran Surat Penelitian.....	68
Lampiran Surat Balikan Penelitian.....	69
Lampiran Matrik.....	70
Lampiran Verbatim.....	83
Lampiran Hasil Validasi dan Reliabilitas.....	120
Lampiran Hasil Pre-test.....	125
Lampiran Hasil Post-test.....	127
Lampiran Instrumen Skala Pengukuran Sebelum Validitas.....	129
Lampiran Instrumen Skala Pengukuran Setelah Validitas.....	133