

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**OLEH
AGNESIA RELIAYATI
NIM : 111 15 044**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



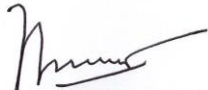
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan

Oleh

Pembimbing I


Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.
NIDN. 0818066201


Pembimbing II


Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling


Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NID. 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira


Dr. Damianus Talok, MA
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Jenjang Strata 1 pada tanggal 14 Desember 2021.

Panitia penguji



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.

NIDN. 0818066201

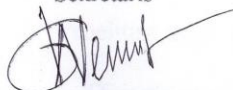
Ketua



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.

NIDN. 0815056602

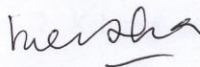
Sekretaris



Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons.

NIDN. 0828116301

Penguji I



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.

NIDN. 0822066201

Penguji II



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.

NIDN. 0818066201

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Dia Memberi Kekuatan Kepada Yang Lelah dan Menambah Semangat Kepada Yang Tidak Berdaya. (Yesaya 40:29)

Persembahan

Penelitian ini saya persembahkan kepada:

1. Orangtuaku Tercinta Bapak Stefanus Garut dan Mama Monika Reni.
2. Keluarga, adik tercinta, Ito, Fenia, dan Rila.
3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan kasihNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penelitian ini berjudul Efektivitas Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Mengapa teknik *relaksasi* melalui layanan bimbingan kelompok diterapkan untuk mengurangi stres belajar siswa? (2) Bagaimana prosedur penerapan teknik *relaksasi* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa? (3) Apakah penerapan teknik *relaksasi* melalui layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi stres belajar siswa?.

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :1) Alasan penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa. 2) Prosedur penerapan teknik *relaksasi* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa. 3) Efektivitas penerapan teknik *relaksasi* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.

Proses Penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok MA, sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah memfasilitasi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Dra. Maria Erlinda M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus sebagai pembimbing 2 yang selalu memberikan motivasi, dan pengarahan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
3. Dra. Matilda Pia Bone M.Pd, selaku pembimbing I yang selalu merelakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak, ibu dosen pada program studi bimbingan konseling yang memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Kedua orangtua tercinta Bapak Stefanus Garut dan Mama Monika Reni yang selalu mendoakan, dan mendukung peneliti baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian penelitian ini.
6. Keluarga Besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2015, khususnya Fani, Mega yang selalu memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Desember 2021

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi : Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini yaitu: 1) Mengapa teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok diterapkan untuk mengurangi stres belajar siswa? 2) Bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa? 3) Apakah penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok efektif mengurangi stres belajar siswa? Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui: 1) Alasan penerapan teknik *relaksasi* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa. 2) Prosedur penerapan teknik *relaksasi* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa. 3) Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Objek kajian dalam penelitian ini yaitu teknik relaksasi, layanan bimbingan kelompok dan stres belajar siswa. Sumber data yang digunakan adalah sumber data sekunder. Jenis data yang digunakan adalah jenis data kualitatif. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengurangi stres belajar siswa karena teknik relaksasi bertujuan untuk mengurangi rasa cemas, gelisah, dan membantu siswa berpikir secara logis dan positif sehingga mengurangi stres belajar yang dialami siswa. Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa dilaksanakan melalui empat tahap layanan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan bimbingan kelompok konselor menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi stres belajar siswa dengan langkah- langkah sebagai berikut: rasional, lingkungan yang kondusif, konselor sebagai model, penilaian setelah latihan, pekerjaan rumah, tindak lanjut. Efektivitas teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa dibuktikan dengan hasil penelitian Nurcahyani (2016). Berdasarkan pembahasan di atas, maka peneliti memberi saran kepada; (1) Guru BK diharapkan untuk memperdalam pengetahuan, pemahaman, dan wawasan mengenai penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa. (2) Peneliti diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN TEORETIS	6
A. Teknik <i>Relaksasi</i>	6
1. Pengertian Teknik Relaksasi	6
2. Manfaat Teknik Relaksasi.....	7
3. Tujuan Teknik Relaksasi.....	8
4. Pendekatan Teknik Relaksasi.....	8
5. Langkah-langkah Teknik Relaksasi.....	10
B. BimbinganKelompok.....	10
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	10
2. Tujuan Bimbigan Kelompok.....	11
3. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	12
4. Komponen-komponen Bimbingan Kelompok	14
5. Tahapan-tahapan Bimbingan Kelompok	15
6. Teknik-teknik bimbingan kelomok	17
C. Stres Belajar	20
1. Pegertian Stres Belajar	20
2. Ciri-ciri Stres Belajar	20
3. Faktor-faktor Stres Belajar	21
4. Aspek-aspek Stres Belajar	23
D. Hasil kajian yang Relevan.....	23
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Metode Kajian.....	29
B. Objek Kajian	30
C. Sumber Data.....	30
D. Jenis Data	32
E. Pembahasan Masalah.....	32

BAB IV PENUTUP	40
A. Simpulan.....	40
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Artikel hasil penelitian oleh Nurcahyani tahun 2016 dengan judul Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Kelas X di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang .
- Lampiran 2: Artikel hasil penelitian oleh Suyono, dkk, tahun 2016 dengan judul Keefektifitas Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA Assaadah Bungah Kota Gresik.
- Lampiran 3: Artikel hasil penelitian oleh Latuconsina tahun 2020 dengan judul Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa.Kelas VIII MTs Negeri 1 Kota Makasar
- Lampiran 4: Artikel hasil penelitian oleh Ningsih tahun 2016 dengan judul Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMA N 6 Yogyakarta .
- Lampiran 5: Artikel hasil penelitian oleh Wahyudianto tahun 2020 dengan judul Penerapan Konseling Individual Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa Kelas XI DITF SMKN Pasirian.