

BAB 1V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan masalah di atas maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

Alasan peneliti menggunakan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok 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 untuk mengurangi stres belajar siswa dilaksanakan melalui empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup. Pada tahap kegiatan bimbingan kelompok, konselor memfasilitasi konseli menggunakan teknik relaksasi untuk membantu konseli mengurangi stres belajar dengan langkah-langkah teknik relaksasi yaitu rasional, lingkungan yang kondusif, konselor sebagai model, penilaian setelah latihan, pekerjaan rumah dan tindak lanjut dari langkah-langkah tersebut konseli dapat mengubah tingkah lakunya, sehingga konseli dapat mengurangi stres belajar yang dialaminya.

Efektifitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar dapat dibuktikan dengan hasil penelitian Nurcahyani (2016), Suyono (2016).

B. Saran

Bertolak dari simpulan di atas maka peneliti dapat memberikan saran kepada

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Diharapkan kepada guru BK untuk memperdalam pengetahuan, pemahaman dan wawasan mengenai penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan kepada peneliti agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Aryani.2016 *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Hamalik, Oemar. 2008. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kuncoro,Mudrajat.2009 *Metode Riset Untuk Bisnis& Ekonomi*, Edisi Ketiga, Jakarta Erlangga,.
- Lishstein.1988.*Teori Perkembangan Konseling*. Terjemahan oleh Luthfi Fauzan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno.2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling*. Jakarta Ghalia Indonesia.
- Sukardi. Dewa Ketut 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Senadayasa. 2014. *Stres Dan Pengembangan Pribadi Konselor.Yogyakarta : Graha Ilmu*.
- Silalahi, Ulber. 2012. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : Refika Aditama.
- Sugiyono. 2010. *Metode Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif, dan R&D*. CET. VI; Bandung : Alfabeta
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta..
- Slameto. 2010. Belajar dan factor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Smeltzer, Suzanne C dan Bare.2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol.1, 2). Jakarta. EGC
- Solehati, dkk. 2015. *Konsep dan Aplikasi Dalam Perawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama.

- Soekadijo,R,G 1985. *.Logika Dasar. Tradisional, Simbolik, dan Induktif*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Welker, dkk. 1981. *Clinical Prosedures For Behavior Therapy*. New Jersey : Prentice-Hall.
- Wibowo. E.M. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press
- Wiramihardja, S. 2006. *Pengantar Psikologi Klinis*.Bandung: Refika Aditama
- Solehati, dkk. 2015. *Konsep dan Aplikasi Dalam Perawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Zed. 2003. *Metode Penelitian Kepustakaan*.Jakarta: Yayasan Obor Indonseia.
- Zuldafril & Lahir, Muhammad. 2012. *Penelitian Kuantitatif*.Surakarta: Yuma Pustaka.

Jurnal –jurnal dan skripsi:

- Nurchayani 2016. Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang.
- Suyono, Triyono 2016. Keefektifitas Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Assaadah Kot a Gresik
- Ningsih 2016. Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Kelas XI SMAN 6 Yogyakarta.
- Latuconsina 2020. Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII MTs Negeri 1 Kota Makasar.
- Thantawy, dkk. 1997. Dalam <http://mrkurniawan-pengantar.blogspot.com/2009/06/pengertian-relaksasi.html>
- Wahyudianto 2020. Penerapan Konseling Individual Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa Kelas XI DITF SMKN Pasirian.
- Zuni Eka, dkk. 2014. *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self Inductrion Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*.