

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI MELALUI
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI
STRES BELAJAR SISWA**

SKRIPSI

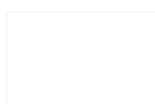
**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**Oleh
MARIA VENSIANA SIRI
NIM : 111 14006**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



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



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini disetujui dan disahkan pada tanggal: 23 Juni 2021

Oleh

Pembimbing I



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.
NIDN : 0822066201

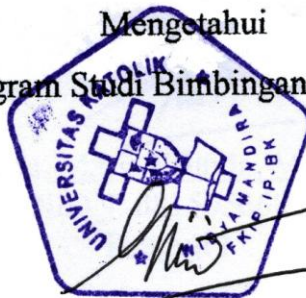
Pembimbing II



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
NIDN : 0828116301

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



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

Mengesahkan,

Dekan FKIP Unwira



Dr. Damianus Talok, MA
NIDN: 0812026001

Skripsi ini telah Dipertanggungjawabkan di Hadapan Panitia Ujian Skripsi,
Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Program Studi Bimbingan, Konseling
dan Diterima untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Jenjang Strata 1 Pada

Panitia:



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN. 0822066201

Ketua



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
NIDN. 08281163001
Sekertaris



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



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
NIDN. 0815056602
Penguji II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN. 082206621
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Terkadang kesulitan harus dirasakan terlebih dahulu, sebelum kebahagiaan yang sempurna datang kepadamu.

”(Refleksi Pribadi)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku tercinta, Ayah Firmus Siri dan Ibu Yosefina Viktoria Mutik.
2. Suami dan Anak tercinta, Markus Edelfus Nahak dan Adinda Queenzha Nahak, Algeraldus Marfandes Nahak, Alexis Gibran Nahak.
3. Kakak dan Adik terkasih, Alfridus Siri, Esty Siri, Ningsi Siri, Rista Siri dan Ratscal Siri.
4. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa dengan baik.

Masalah yang dikaji dalam skripsi ini: (1) mengapa teknik relaksasi melalui konseling kelompok diterapkan untuk mengatasi stres belajar siswa?, (2) bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa?, dan (3) apakah penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok efektif untuk mengatasi stres belajar siswa?. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui: (1) alasan penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa. (2) prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konsling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa. (3) efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan skripsi ini banyak kekurangan dan masih mengalami kesulitan dan hambatan, namun berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, dari hati yang tulus, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Damianus Talok, M.A Selaku Dekan FKIP Universitas Widya Mandira Kupang.

2. Dra. Maria Erlinda. M,Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Widya Mandira Kupang.
3. Dra. Dhiu Margaretha M.Pd, sebagai Pembimbing I dan Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons, sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu, serta dengan penuh kesabaran membimbing penulis selama penulisan skripsi ini, serta memberikan banyak masukan demi penyempurnaan tulisan ini.
4. Bruder, Pater, Bapak dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Martini A. Setu, ST sebagai pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
6. Kedua orangtuaku tercinta Bapak Firmus Siri dan Mama Yosefina Viktoria Mutik yang selama ini telah memberikan dukungan, perhatian, nasehat, dan cinta sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak dan adik tercinta Alfridus Siri, Esti Siri, Ningsi Siri, Rista Siri, Ratscal Siri dan seluruh keluarga yang telah mendoakan, mendukung penulis baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
8. Suami dan anak tercinta Markus Edelfus Nahak dan Adinda Queenzha Nahak, Algeraldus Marfandes Nahak, Alexis Gibran Nahak, yang selalu memberikan motivasi, semangat, doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Sahabat terbaik Kakak Rosi, Kerin, Ines, dan teman - teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2014, yang selalu membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang memberikan bantuan baik moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis Menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna: Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini.

Kupang, 21 Juni 2021

Penulis

ABSTRAK

Judul Skripsi : Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa. Masalah yang dibahas dalam skripsi ini yakni: (1) Mengapa teknik relaksasi melalui konseling kelompok diterapkan untuk mengatasi stres belajar siswa? (2) Bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa? (3) Apakah penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok efektif untuk mengatasi stres belajar siswa? Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui : (1) Alasan penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa. (2) Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa. (3) Efektivitas penerapan teknik relaksasi, melalui konseling kelompok, dan stres belajar mengatasi stres belajar siswa. Penulisan skripsi ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan. Objek kajian dalam skripsi ini adalah teknik relaksasi, konseling kelompok, untuk mengatasi stres belajar siswa. Sumber data dalam skripsi ini adalah sumber data sekunder dan Jenis data dalam skripsi ini adalah jenis data kualitatif. Hasil kajian dalam skripsi ini sebagai berikut : Teknik relaksasi digunakan untuk mengatasi stres belajar siswa, karena dapat membantu siswa untuk meredakan ketegangan, melegakan stres, membantu orang menjadi rileks dan juga dapat memperbaiki aspek kesehatan fisik dan aspek psikologis, membantu individu untuk dapat mengontrol diri memfokuskan perhatian agar dapat mengambil respon yang tepat dalam situasi menegangkan. Penerapan teknik relaksasi dilakukan dalam konseling kelompok dengan tahapan sebagai berikut:

(tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran). Dalam tahap kegiatan diterapkan teknik relaksasi dengan tahapan sebagai berikut: Tahap pertama rasional, Tahap kedua Instruksi tentang pakaian, Tahap ketiga menciptakan lingkungan yang nyaman, Tahap keempat Konselor memberi contoh latihan relaksasi, Tahap kelima instruksi-instruksi untuk relaksasi, Tahap keenam penilaian setelah latihan, Tahap ketujuh pekerjaan rumah dan tindak lanjut . Efektivitas penerapan teknik relaksasi dilihat dari proses pelaksanaan dan prosedur yang digunakan dalam teknik itu sendiri, serta didukung artikel, hasil penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa terjadi perubahan ke arah yang lebih baik. Berdasarkan hasil kajian di atas, maka peneliti memberikan saran kepada: (1) Guru BK diharapkan untuk secara kontinu melakukan kajian bimbingan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk membantu siswa yang membuat konseling kelompok siswa yang mengalami stress belajar. (2) Pemerhati masalah BK Disaran untuk melakukan kajian bahwa terkait tentang kerja konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menemukan teknik-teknik lain yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi stress belajar siswa.

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. TINJAUAN TEORETIS	5
A. Teknik Relaksasi	5
B. Konseling Kelompok.....	13
C. Stres Belajar	21
D. Hasil Kajian Yang Relevan	32
BAB III. METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Metode Kajian	38
B. Objek Kajian	39
C. Sumber Data	39
D. Jenis Data	40
E. Pembahasan Masalah	41
BAB IV. PENUTUP	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Artikel Hasil Penelitian oleh Nurchahyani dan Fauzan (2016:1-6) 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 Verawati dan Widiastuti Tahun 2020 dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademik Pera at RS PGI Cikini.
- Lampiran 3 : Artikel Hasil Penelitian oleh Juliawati, dkk tahun 2019 dengan judul Efektivitas relaksasi Teknik Mediasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional.
- Lampiran 4 : Artikel Hasil Penelitian oleh Suyono, et all (2016) dengan judul Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA Ass' ada di Kota Gresik.
- Lampiran 5 : Artikel Hasil Penelitian oleh Ariyanto (2015) dengan judul “Pengaruh Relaksasi otot Progresif Terhadap Tingkat Stres pada Remaja di Lapas Anak Blitar”.