

LEMBAR PERSETUJUAN JUDUL



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA
Jln. Panglegur Km. 4 Telp. (0324)327243 & Fax. (0324) 322551 Pamekasan 69371
Website: fatar.iainmadura.ac.id; E-mail: tarbiyah@iainmadura.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN JUDUL DAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI


Nama Mahasiswa : Fitriya Ningsih
Semester/NIM : 7 (Tujuh)
Program Studi : Bimbingan & Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Individual Menggunakan Teknik Relaksasi
Untuk mengatasi Stress Belajar Siswa di MA Bahrul Huda.

Dosen Pembimbing :

Pamekasan, 03 Agustus 2020
Ketua Program Studi BKPI

H. Muhammad Jamaluddin, M.Pd.
NIP. 1983030 5201101 1 006

SURAT PERMOHONAN IDZIN PENELITIAN

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA
FAKULTAS TARBIYAH
Jln. Panglegur Km. 4 Telp. (0324) 327243 & Faks. 0324-322551 Pamekasan 69371
Website: fatar.iaimadura.ac.id; e-mail: tarbiyah@iaimadura.ac.id

Pamekasan, 14 Januari 2021

Nomor : B-140 /In.38/FT/TL.00/01 /2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth.
Kepala Sekolah SMK AL-FUDHOLA'
Di -
Tempat


Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penulisan skripsi pada program sarjana Strata Satu (S-1) IAIN Madura, bersama ini kami mohon bantuan bapak/ibu agar Mahasiswa berikut ini:

Nama : Fitriya Ningsih
NIM : 20170701092036
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : BKPI
Fakultas : Tarbiyah
Judul Skripsi : Penerapan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk mengatasi stress belajar siswa di SMK AL-FUDHOLA' Barurambat Timur
Pembimbing : H. Muhammad Jamaluddin, M.Pd


Memperoleh izin untuk melaksanakan kegiatan penelitian di Institusi Bapak/Ibu.
Demikian surat permohonan ini, atas perkenan dan bantuan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan,

H. Atiqullah
NIP. 197305041999031015

Nb : Tanda tangan dan stempel tersebut hanya berlaku selama pandemi COVID-19 dalam penggunaan surat menyurat (berdasarkan pengumuman dengan Nomor : B-2161/In.38/FT/PP.00.9/05/2020 tanggal 06 Mei 2020) untuk mendukung pencegahan penyebaran COVID-19

SURAT KETENGAN SUDAH MELAKUKAN PENELITIAN

 YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM DAN SOSIAL AL - FUDHOLA'
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK AL - FUDHOLA' PAMEKASAN
Jl. Trunojoyo Gg. 1 Telp (0324) 321086 Pamekasan
E-mail : alfudhola.smk@gmail.com Website : <http://smkfudhola.blogspot.com>

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 0440/YPSF/SMK.FLDK/I/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) AL-FUDHOLA' Pamekasan :

Nama : **MUHAMAD SUHRI, S.Pd.I**
Jabatan : Kepala SMK AL-FUDHOLA' Pamekasan
Alamat : Jl. Trunojoyo Gg. 1 Pamekasan

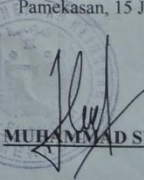
Dengan ini Menerangkan bahwa :

Nama : **FITRIYA NINGSIH**
NIM : 20170701092036
Prodi : BKPI
Fakultas : TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA

Untuk mengadakan penelitian di SMK AL-FUDHOLA' terhitung mulai tanggal 14 Januari s/d 20 Februari 2021.

Demikian Surat izin ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Pamekasan, 15 Januari 2021


MUHAMAD SUHRI, S.Pd.I

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

KARTU KEGIATAN BIMBINGAN
PENYUSUNAN PROPOSAL DAN SKRIPSI
MAHASISWA IAIN MADURA



IDENTITAS MAHASISWA

Nama : Fitriya Angsih
NIM : 20120201292036
Fakultas : TARBIYAH
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Pembimbing :

A. Blangko Isian Untuk Bimbingan Penyusunan Proposal

No.	Hari / Tgl.	Materi Bimbingan	Paraf
		Penyusunan Konten dll	<i>[Signature]</i>
		Penyusunan Kajian Awal Proposal	<i>[Signature]</i>
		Penyusunan Metode Pen.	<i>[Signature]</i>
		Lampiran 3	<i>[Signature]</i>
		Ace	<i>[Signature]</i>

B. Blangko Isian Untuk Bimbingan Penyusunan Skripsi

No.	Hari / Tgl.	Materi Bimbingan	Paraf
		Penyusunan Data & Referensi	<i>[Signature]</i>
		Temas dan Pembahasan	<i>[Signature]</i>
		Komponen	<i>[Signature]</i>
		Lampiran 3	<i>[Signature]</i>
		Ace	<i>[Signature]</i>

Pedoman Wawancara

1. Kepala sekolah

- Apa yang bapak ketahui tentang stress belajar ?
- Bagaimana gambaran perilaku stress belajar yang sering dilakukan oleh siswa SMK AL-Fudhola'?
- Metode apa yang dilakukan untuk menangani siswa yang melakukan stress belajar di SMK Al-fudhola' ?
- Metode apa yang digunakan untuk meminimalisir stress belajar di SMK AL-Fudhola' ?
- Apa yang menjadi faktor penyebab siswa mengalami stress belajar ?

2. Guru BK

- a. Apa yang bapak ketahui tentang stress belajar ?
- b. Bagaimana gambaran perilaku stress belajar yang sering dilakukan oleh siswa SMK AL-Fudhola'?
- c. Metode apa yang dilakukan untuk menangani siswa yang melakukan stress belajar di SMK Al-fudhola' ?
- d. Metode apa yang digunakan untuk meminimalisir stress belajar di SMK AL-Fudhola' ?
- e. Apa yang menjadi faktor penyebab siswa mengalami stress belajar ?

3. Siswa

- a. Apa yang kamu ketahui tentang stress belajar ?

SKALA STRESS BELAJAR

A. Identitas Diri Siswa

Nama :

Kelas/No Absen :

Jenis Kelamin : L / P (Lingkarilah jawaban yang anda pilih)

B. Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas diri anda pada tempat yang telah disediakan selengkap mungkin dan merupakan data asli
2. Responlah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda cek (√) pada pilihan jawaban yang benar-benar anda lakukan (Isi dengan Jujur sesuai Hati Nurani).
3. Isilah dengan ketentuan pilihan jawaban sebagai berikut:

PILIHAN	KETERANGAN
SS	Sangat Setuju
S	Setuju
RR	Ragu-Ragu
TS	Tidak Setuju
STS	Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Jantung saya berdetak dengan baik					
2	Meskipun ujian di percepat saya bisa tidur dengan lelap					
3	Saya masih bisa menikmati makan dan minum ketika menghadapi ujian					
4	Saya merasa tidak percaya diri pada kemampuan saya					
5	Prestasi saya menurun					
6	Ketika saya bingung saya tidak mendengarkan guru					

7	Saya suka belajar di perpustakaan					
8	Saya selalu menjawab dengan benar pertanyaan dari guru					
9	Saya sering menyalin jawaban teman					
10	Saya sering lalai mengerjakan PR					
11	Saya sering bolos ke kantin saat jam masuk kelas					
12	Saya selalu mencatat apa yang disampaikan oleh guru					
13	Saya yakin dengan jawaban saya sendiri					
14	Saya merasa lemah ketika dalam berdiskusi di kelas					
15	Saya merasa tersinggung ketika teman menegur saya					
16	Saya merasa malas belajar ketika pelajaran yang tidak saya sukai					
17	Ketika kebingungan saya langsung bertanya pada guru					
18	Saya menyelesaikan tugas tugas sekolah sesuai dengan kemampuan saya sendiri					
19	Saya merasa dingin dan jantung berdebar ketika ujian lisan					
20	Saya sering merasa sakit kepala ketika banyak tugas					

KISI-KISI INSTRUMENT

Variabel	Sub variabel	Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
Stress Belajar	Aspek biologis	Reaksi Fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jantung saya berdetak dengan baik 2. Meskipun ujian di percepat saya bisa tidur dengan lelap 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya sering merasa saki 2. Kepala pusing ketika banyak tugas 3. Saya merasa dingin dan jantung berdebar ketika ujian lisan
	Aspek Psikososial	Reaksi Kognitif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya menyelesaikan tugas tugas sekolah sesuai dengan kemampuan saya sendiri 2. Ketika kebingungan saya langsung bertanya pada guru 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya merasa kurang konsentrasi ketika belajar dikelas 4. Daya ingat saya menurun 5. Ketika saya bingung saya tidak mendengarkan guru
		Reaksi Emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya suka belajar di perpustakaan 2. Saya selalu menjawab dengan benar pertanyaan dari guru 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa malas belajar ketika pelajaran yang tidak saya sukai 2. Saya merasa tersinggung ketika teman menegur saya 3. Saya merasa bosan ketika diajarkan guru yang tidak saya sukai
		Prilaku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya yakin dengan jawaban saya sendiri 2. Saya selalu mencatat apa yang disampaikan oleh guru 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya sering menyalin jawaban teman 2. Saya selalu berbicara dengan teman di kelas 3. Saya sering lalai mengerjakan PR Saya sering bolos ke kantin saat jam masuk kelas

PEDOMAN OBSERVASI

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021

1. Nama konseli :
2. Kelas/ semester :
3. Hari, tanggal :
4. Pertemuan :
5. Waktu :
6. Tempat :
7. Pendekatan atau teknik konseling :
8. Deskripsi Siklus

.....
.....

9. Deskripsi Siklus

.....
.....

Observer

FITRIYA NINGSIH

Keterangan

Dokumen ini bersifat rahasia



RPL KONSELING KELOMPOK

YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM DAN SOSIAL AL - FUDHOLA'
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK AL - FUDHOLA' PAMEKASAN

Jl. Trunojoyo Gg. I Telp (0324) 321086 Pamekasan

Email:alfudhola.smk@gmail.com Website:<http://smkfudhola.blogspot.com>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021

A. Identitas

- 1 Nama sekolah : SMK Al-fudhola' Barurambat
- 2 Jenis layanan : Konseling kelompok
- 3 Metode : Diskusi dan tanya jawab
- 4 Teknik : Relaksasi
- 5 Kelas / Semester : X TKJ/ (Genap)
- 6 Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
- 7 Bidang layanan : Bidang Belajar
- 8 Topik / Tema Layanan : Cara menurunkan Stress Belajar
- 9 Fungsi layanan : Pencegahan dan Pemahaman
- 10 Tujuan layanan : Agar siswa mengetahui cara mengatasi stress belajar
- 11 Komponen : Layanan Responsive

B. Strategi Pelaksanaan : Pertemuan Ke I Siklus I

Tahap	Kegiatan	Keterangan
Tahap Pembentukan	<ul style="list-style-type: none">• Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih karena telah bersedia mengikuti proses konseling kelompok	
	<ul style="list-style-type: none">• pemimpin kelompok memimpin untuk melakukan doa bersama	

	<ul style="list-style-type: none"> • menjelaskan tujuan konseling kelompok • menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok • menjelaskan azas-azas konseling kelompok • Perkenalan satu sama lain 	10 MENIT
Tahap peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan keispan anggota kelompok dalam mengikuti proses kelompok 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Megenali susaana apabla anggota secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut 	15 MENIT
Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan permasalahan yang hendak dikemukakan oleh oleh anggota kelompok 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan permasalahannya secara bergantian • Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu • Pembahasan masalah terpilih • Mengungkapkan permasalahan 	15 MENIT
	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan teknik Relaksasi Pernapasan 	
Tahap pengkhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri 	5 MENIT
	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembahasan kegiatan konseling yang selanjutnya • Ucapan terimakasih dan berdoa 	

C. Strategi Pelaksanaan : Pertemuan Ke II Siklus I

Tahap	Kegiatan	Keterangan	
Tahap Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih karena telah bersedia mengikuti proses konseling kelompok 	15 MENIT	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemimpin kelompok memimpin untuk melakukan doa bersama 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan azas-azas konseling kelompok 		
Tahap peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan keispan anggota kelompok dalam mengikuti proses kelompok 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut 		
Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan permasalahan yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok 		15 MENIT
	<ul style="list-style-type: none"> • Mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan permasalahannya secara bergantian 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembahasan masalah terpilih • Mengungkapkan permasalahan 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengintruksikan kepada anggota kelompok untuk berlatih gerakan relaksasi pada bagian Kepala 		
Tahap pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri 	5 MENIT	
	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai 		

	kemajuan yang dicapai masing-masing
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembahasan kegiatan konseling yang selanjutnya • Ucapan terimakasih dan berdoa

D. Strategi Pelaksanaan : Pertemuan Ke III Siklus II

Tahap	Kegiatan	Keterangan	
Tahap Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih karena telah bersedia mengikuti proses konseling kelompok 	15 MENIT	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemimpin kelompok memimpin untuk melakukan doa bersama 		
Tahap peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti proses kelompok 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Megenali suasana apabila anggota secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut 		
Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengintruksikan kepada anggota kelompok untuk bertih gerakan relaksasi pada bagian pundak 		15 MENIT
	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta anggota kelompok untuk mempraktekan secara Individu 		
Tahap pengkhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri 		5 MENIT
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembahasan kegiatan konseling yang selanjutnya • Ucapan terimakasih dan berdoa 		

E. Strategi Pelaksanaan : Pertemuan Ke III Siklus II

Tahap	Kegiatan	Keterangan	
Tahap Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih karena telah bersedia mengikuti proses konseling kelompok 	15 MENIT	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemimpin kelompok memimpin untuk melakukan doa bersama 		
Tahap peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti proses kelompok 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Megenali susaana apabila anggota secara keseluruhan/sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut 		
Tahap Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengintruksikan kepada anggota kelompok untuk bertih gerakan relaksasi pada bagian Leher 		15 MENIT
	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta anggota kelompok untuk mempraktekan secara Individu 		
Tahap pengkhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri 		5 MENIT
	<ul style="list-style-type: none"> • Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Ucapan terimakasih dan berdoa 		

F. Alat bantu : Kursi, Meja

G. Evaluasi

1. Evaluasi proses : Peneliti memperhatikan proses layanan konseling kelompok terutama keaktifan dan sikap peserta didik menggunakan lembar observasi.
2. Evaluasi hasil : Peserta didik mengisi angket setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok

Pamekasan, 01 April 2021

Mengetahui

Guru BK

Peneliti

Risfandi, S.Pd

Fitriya Ningsih

FOTO KEGIATAN PENELITIAN

- PRA SIKLUS



- WAWANCARA KEPADA KEPALA SEKOLA





- **WAWANCARA KEPADA SISWA**



- **PEMBERIAN MATERI KEPADA SISWA**



- **PROSES PENGISIAN ANGKET PRA SIKLUS**

- **SIKLUS 1**

Pertemuan pertama, Pemberian konseling kelompok, Membahas Permasalahan dan berlatih teknik relaksasi



Siklus I Pertemuan II eksplorasi masalah dan pengisian angket



- **SIKLUS II**

Pertemuan ke-tiga, Melaksanakan konseling kelompok dengan tehnik Relaksasi





- **SIKLUS II**

Pertemuan ke-empat, Pemberian konseling kelompok dengan tehnik Relaksasi dan pengisian angket





RIWAYAT HIDUP



Fitriya Ningsih, lahir di Pamekasan pada tanggal 15 Agustus 1998. Biasa dipanggil dengan sebutan Fitri atau Fining. Anak dari pasangan Bapak M.Sahri dan Ibu Nafisah. Merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara. Penulis memulai pendidikan di TK Darul Ulum Banyuwangi. Kemudian penulis melanjutkan ke SDN Potoan Laok 1 Palengaan., selanjutnya penulis melanjutkan ke jenjang sekolah menengah pertama di SMP Al-Mujtam', setelah itu penulis melanjutkan ke jenjang sekolah menengah atas di SMK Al-Mujtama'. Pada tahun 2017 melanjutkan studi ke perguruan tinggi negeri yang ada di Kabupaten Pamekasan, yaitu STAIN Pamekasan yang sekarang berganti menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura. Karya inilah yang merupakan bentuk fisik sebagai tugas akhir untuk menjadi Sarjana Strata Satu (S1) Tarbiyah (Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam) di IAIN Madura.