## ABSTRAK

**Nur Karimatul Laili**, 2020, *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Dalam Belajar di MAN 1 Pamekasan,* Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, Pembimbing: Dr. H. Achmad Muhlis, MA.

**Kata Kunci:** *Teknik Relaksasi, Stres, Belajar.*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang mengalami stres dalam belajar dimana stres dalam belajar di MAN 1 Pamekasan ini seperti: merasa takut kepada guru mata pelajaran yang sering menuntut atau menekan dalam tugas. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi stres dalam belajar di MAN 1 Pamekasan.

Penelitian ini memiliki tujuan adalah untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi stres dalam belajar di MAN 1 Pamekasan. Ada tiga fokus yang menjadi kajian dalam penelitian ini, 1) Pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan, 2) Faktor yang mempengaruhi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan, 3) Kendala dari pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualiatif. Dalam prosedur pengumpulan data peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur, observasi non partisipan, dan dokumentasi, sedangkan subyek peneliti yang wawancarai adalah wakil kepala sekolah, guru BK, dan siswa.

Hasil penelitian menujukkan bahwa: *pertama*,pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan yaitu dilakukan konseling individu terlebih dahulu, selanjutnya dilaksanakan teknik relaksasi dengan menutup atau memejamkan matanya, kemudian menarik nafas perlahan dari hidung dan dikeluarkan lewat mulut, setelah siswa merasa rileks, kemudian relaksasi tersebut berlangsung selama kurang lebih 10 menit. *Kedua*, faktor yang mempengararuhi siswa stres belajar di MAN 1 Pamekasan yaitu faktor *internal* yaitu faktor yang ditimbulkan oleh dalam diri siswa atau peserta didik itu sendiri. Contohnya yaitu: malas mengikuti pelajaran, sulit memahami pelajaran, tidak menyukai pelajaran, dan keinginan siswa yang tidak tercapai. Sedangkan faktor dari luar siswa seperti: tekanan dari guru, kurang perhatian orang tua, pergaulan teman yang tidak baik. *Ketiga*, Kendala pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengatasi stres belajar siswa di MAN 1 Pamekasan yaitu: saat dikonseling individu siswa masih kurang terbuka, siswa sulit berkonsentrasi dengan baik, dan siswa merasa takut.