

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
BEHAVIORAL MELALUI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK
PADA SISWA SMP NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memantabatkan Bangsa*

Oleh:

YULIANA LARASMITA

NIM. 1106619001

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMP Negeri Jakarta

Nama Mahasiswa : Yuliana Larasmita

Nomor Registrasi : 1106619001

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 07 Agustus 2023

Dosen Pembimbing I




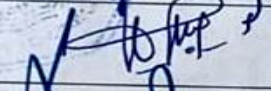
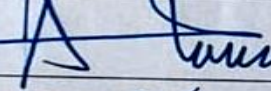
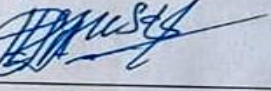

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons
NIP. 197908192005012002

Dosen Pembimbing II



Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP. 197911292008121002

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		29-08-2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		29-08-2023
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla M.Pd (Ketua Penguji)***		25-08-2023
Dra. Dewi Justitia, M,Pd.Kons (Anggota)****		24-08-2023
Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddy, M.Pd (Anggota)****		24-08-2023

Catatan:

- *Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** Wakil Dekan I/ Wakil Penanggungjawab
- ***Ketua Penguji/Koordinator Program Studi
- ****Dosen penguji selain Pembimbing Dan Koordinator Program Studi

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
BEHAVIORAL MELALUI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK
PADA SISWA SMP NEGERI JAKARTA
(2023)**

Yuliana Larasmita

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMP Negeri 181 Jakarta. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif metode eksperimen *one group pretest posttest*. Subjek dalam penelitian siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta dengan jumlah sampel 10 siswa dan teknik sampling menggunakan *purposive* sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)* yang dikembangkan Sun (2011). Eksperimen dilakukan sebanyak 6 sesi yang terdiri dari tahap *pretest*, pembentukan, transisi, penerapan teknik relaksasi otot progresif, penyimpulan, penutup dan *posttest*. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa terdapat 3 siswa yang memiliki kategori stres akademik sangat tinggi pada aspek tekanan belajar dan 7 siswa yang memiliki kategori tinggi pada aspek kekhawatiran terhadap nilai. Setelah *posttest* menjadi 3 siswa yang memiliki kategori stres akademik sedang pada aspek kekhawatiran terhadap nilai dan 7 siswa yang memiliki kategori rendah pada aspek beban tugas. Jumlah skor keseluruhan yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan 68,9%, setelah diberikan perlakuan menjadi 48,5% sehingga terdapat penurunan skor sebanyak 20,4%. Setelah dilakukan proses layanan konseling kelompok dengan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif diperoleh kondisi anggota kelompok menjadi lebih rileks, percaya diri, konsentrasi dan mampu berpikir positif yang dapat mengurangi tekanan belajar pada mata pelajaran sehari-hari. Sehingga implikasi yang dilakukan dalam penelitian adalah teknik relaksasi otot progresif bisa dijadikan sebagai salah satu strategi mengatasi stres akademik yang dirasakan oleh siswa. Dengan demikian dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta.

Kata Kunci: Stres Akademik, Konseling Kelompok, Relaksasi Otot Progresif, SMP Negeri.

**THE EFFECT OF GROUP COUNSELING WITH BEHAVIORAL
APPROACHES THROUGH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC STRESS LEVEL IN JAKARTA
STATE JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS
(2023)**

Yuliana Larasmita

ABSTRAC

This study aims to determine the effect of group counseling services with a behavioral approach through progressive muscle relaxation techniques to reduce academic stress levels in students of SMP Negeri 181 Jakarta. The approach used is the quantitative one group pretest posttest experimental method. The subjects in this research were class VIII students of SMP Negeri 181 Jakarta with a total sample of 10 students and the sampling technique used purposive sampling. The instrument used is the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) developed by Sun (2011). The experiment was carried out in 6 sessions consisting of pretest, formation, transition, application of progressive muscle relaxation techniques, conclusion, closing and posttest. The pretest results showed that there were 3 students who had a very high academic stress category in terms of learning pressure and 7 students who had a high category in the aspect of concern about grades. After the posttest, there were 3 students who had a moderate academic stress category in the aspect of concern for grades and 7 students who had a low category in the aspect of task load. The total score obtained before being given treatment was 68.9%, after being given treatment it became 48.5% so that there was a decrease in the score of 20.4%. After carrying out the process of group counseling services with behavioral through progressive muscle relaxation techniques, it was obtained that the condition of group members became more relaxed, confident, concentrated and able to think positively which could reduce learning pressure on daily subjects. So that the implication carried out in this research is that progressive muscle relaxation techniques can be used as a strategy to overcome academic stress felt by students. Thus it can be interpreted that group counseling services with a behavioral approach through progressive muscle relaxation techniques can reduce the level of academic stress in class VIII students of SMP Negeri 181 Jakarta.

Keywords: Academic Stress, Group Counseling, Progressive Muscle Relaxation, Junior High School.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Yuliana Larasmita
Nomor Registrasi : 1106619001

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMP Negeri Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2023 – Juni 2023
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, 7 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,


(Yuliana Larasmita)

LEMBAR PERSETUJUAN PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yuliana Larasmita
NIM : 1106619001
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling
Alamat email : yulianalarasmitaa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi
Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Smp Negeri
Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Agustus 2023

Penulis

(Yuliana Larasmita)

MOTTO & PERSEMBAHAN

لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

Janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita

(Q.S At-Taubah:40)

"Dima Bumi Dipijak, Disinan Langik Di junjuang"

~Filosofi Minang

Bismillahirohmanirohim atas izin Allah SWT, dengan ini saya mempersembahkan tugas akhir ini saya kepada Ibu Rahmita yang sekaligus figur ayah terhebat dalam hidup saya. Selanjutnya, saya juga persembahkan teruntuk diri saya sendiri yang sudah berkomitmen dalam menyelesaikan masa studi di perantauan. Tentunya segala perjuangan sampai berada di titik ini tidaklah mudah, sehingga saya ingin mengucapkan "terima kasih banyak unang sudah hebat dan bertahan sampai detik ini". Selain itu juga karya ini saya persembahkan teruntuk orang-orang yang menyayangi saya, dan tidak lupa pula untuk almamater hijau kebanggaan saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta” dengan baik dan tepat pada waktunya. Adapun proposal penelitian ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd).

Peneliti berterima kasih kepada pihak-pihak yang banyak memberikan bantuan, masukan, dan nasihat dalam penyusunan proposal penelitian ini, antara lain:

- Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen pembimbing skripsi yang memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan proposal skripsi ini;
- Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik peneliti;
- Orang tua dan keluarga peneliti yang selalu memberikan bantuan baik materil ataupun non materil;
- Teman-teman kelas BK A 2019, khususnya Marcan dan Ila yang selalu memberikan motivasi dan semangat yang sangat membantu peneliti.
- Kakak-kakak Prodi Bimbingan dan Konseling yang selalu mendukung dan mengarahkan peneliti di tengah keterbatasan ilmu dan keterampilan yang peneliti miliki;

Peneliti menyadari bahwa proposal penelitian ini jauh dari kata sempurna. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sebagai evaluasi peneliti di karya-karya selanjutnya. Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan membuka wawasan baru baik peneliti maupun

pembaca

Jakarta, 14 November 2022

Penulis,

Yuliana Larasmita



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRAC	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
KAJIAN TEORITIK	9
A. Stress Akademik	9
B. Pendekatan Behavioral Dalam Konseling Kelompok	12
C. Konseling Kelompok	21
D. Teknik Relaksasi	22
E. Teknik Relaksasi Otot Progresif	15

F. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)	24
G. Penelitian Terdahulu	25
H. Kerangka Berpikir.....	29
I. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Tujuan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Metode dan Desain Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel	33
F. Prosedur Penelitian.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	38
I. Skala Kategorisasi	39
J. Uji coba Instrumen	40
K. Teknik analisis data	42
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Aspek Permasalahan Stres Akademik.....	50
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Deskripsi Tahapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa	84
E. Pembahasan.....	99
F. Keterbatasan Penelitian	105

BAB V	106
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	106
A. Kesimpulan	106
B. Implikasi	108
C. Saran	109
Daftar Pustaka	110
LAMPIRAN.....	117
A. Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	117
B. Lampiran 2 : Perhitungan Hasil Uji Coba Instrumen (Pre Test) ...	119
C. Lampiran 3 : Hasil Penelitian (Postes)	127
D.Lampiran panduan pelaksanaan eksperimen	128
E.Lampiran ancangan konseling 1 -6	137
F.Lampiran surat izin penelitian	157
G.Lampiran kontrak perilaku	158
H.Lampiran daftar hadir	172
I.Lampiran dokumentasi penelitian	173
J.Lampiran balasan surat izin penelitian.....	184
K Lampiran tabel SPSS.....	185
L.Lampiran daftar Riwayat hidup	191

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gambaran Profil Responden Penelitian	43
Tabel 4.2 Analisis Data permasalahan stres akademik Siswa Sebelum Diberi Perlakuan (Pretest).....	44
Tabel 4.3 Analisis Data permasalahan stres akademik Siswa Setelah Diberi Perlakuan (Post Test)	46
Tabel 4.4 Data pretest dan posttest permasalahan stres akademik pada siswa kelas VIII	47
Tabel 4.5 Analisis Skor Pretest Dan Post Test Anggota Konseling Kelompok	49
Tabel 4.6 Analisis Pretest Dan Post Test Berdasarkan Aspek Tekanan Belajar.....	51
Tabel 4.7 Analisis Pretest Dan Post Test Berdasarkan Aspek Beban Tugas/Kerja.....	52
Tabel 4.8 Analisis Pretest Dan Post Test Berdasarkan Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai.....	53
Tabel 4.9 Analisis Pretest Dan Post Test Berdasarkan Aspek ekspetasi diri	55
Tabel 4.10 Analisis Pretest Dan Post Test Berdasarkan Aspek keputusan.....	56
Tabel 4.11 Analisis Pengujian Hipotesis Berdasarkan SPSS 16.0	81
Tabel 4.12 Analisis Pengujian Normalitas Berdasarkan SPSS 16.0	83

DAFTAR GAMBAR

1. Grafik 4.1 Pretest Anggota Konseling Kelompok	45
2. Grafik 4.2 Post Test Anggota Konseling Kelompok	47
3. Grafik 4.3 pretest dan post test anggota konseling kelompok.....	48
4. Grafik 4.4 Grafik analisis Skor pretest dan post test Konseling Kelompok	50
5. Grafik 4.5 Analisis Pretets dan Post test Berdasarkan Aspek Tekanan Belajar.....	51
6. Grafik 4.6 Analisis Pretest dan Post test Berdasarkan Aspek Beban Tugas/Kerja.....	53
7. Gambar 4.7 Analisis Pretest dan Post test Berdasarkan Aspek kekhawatiran terhadap nilai	54
8. Gambar 4.8 Analisis Pretest dan Post test Berdasarkan Aspek ekapetasi diri.....	56
9. Gambar 4.9 Analisis Pretest dan Post test Berdasarkan Aspek keputusan.....	57

