

**PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN
KLASIKAL DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN *COPING*
STRESS BAGI SISWA KELAS XI DI
SMK NEGERI 39 JAKARTA**



Oleh:

DELLA SALSABILA NAJLA

1106620065

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan Program Bimbingan Kelompok
dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan
Keterampilan *Coping Stress* bagi Siswa Kelas
XI di SMK Negeri 39 Jakarta

Nama Mahasiswa : Della Salsabila Napla

Nomor Induk Mahasiswa : 1106620065

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing I



Dr. Aip Badrujaman, MPd
NIP. 197911292008121002

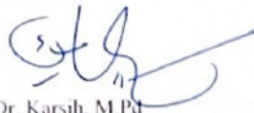
Dosen Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003

Mengetahui:

Koordinator Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Dr. Karsih, MPd
NIP. 197909052010122002

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan Program Bimbingan Klasikal
dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan
Keterampilan *Coping Stress* bagi Siswa Kelas
XI di SMK Negeri 39 Jakarta

Nama Mahasiswa : Della Salsabila Najla

Nomor Induk Mahasiswa : 1106620065

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 21 Juli 2025

Dosen Pembimbing I,



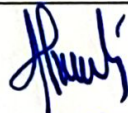
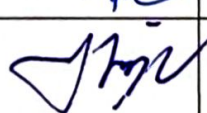
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd
NIP. 197911292008121002

Dosen Pembimbing II,



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggungjawab)*		
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggungjawab)**		
Dr. Karsih, M.Pd (Ketua Penguji)***		4-08-25
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		1-08-25
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Anggota)****		6-08-25

Catatan: * Dekan FIP
** Wakil Dekan I
*** Koordinator Program Studi
**** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

**PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN
TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN
COPING STRESS BAGI SISWA KELAS XI DI**

SMK NEGERI 39 JAKARTA

DELLA SALSABILA NAJLA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah program bimbingan klasikal dengan menerapkan teknik relaksasi untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* bagi siswa kelas XI di SMKN 39 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas XI SMKN 39 Jakarta sebanyak 165 orang dengan penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus Slovin. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* yaitu teknik *simple random sampling*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *Educational Design Research* (EDR). Metode ini memiliki beberapa tahapan penelitian diantaranya yaitu, tahapan Analisis dan Eksplorasi, Desain dan Konstruksi, serta Evaluasi dan Refleksi. Penelitian ini menggunakan ketiga tahapan EDR namun tidak sampai tahap refleksi karena program yang dikembangkan tidak sampai implementasi kepada pengguna. Penelitian ini melalui uji ahli materi dan uji ahli produk yang dilakukan oleh Dosen Bimbingan dan Konseling dengan memperoleh persentase sebesar 78% (Sangat Layak) dan 75,5% (Layak). Uji ahli keterbacaan dilakukan oleh Guru BK SMKN 39 Jakarta dengan persentase sebesar 95,3% (Sangat Layak) pada aspek desain, isi, dan materi rancangan program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para siswa sering mengalami stres dan memiliki kesulitan dalam mengatasi stres yang dialaminya, terbukti dengan tingkat *coping stress* yang rendah. Oleh karena itu, para siswa perlu dibantu untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* dalam dirinya melalui program bimbingan klasikal yang dikembangkan oleh peneliti dengan menggunakan teknik relaksasi. Keterampilan *coping stress* terdiri dari dua aspek yaitu *problem focused coping* atau keterampilan *coping stress* yang berfokus pada masalah dan *emotion focused coping* atau *coping stress* yang berfokus pada emosi. Program bimbingan klasikal dengan menggunakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *coping stress* ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang valid dan disesuaikan dengan data-data hasil instrumen serta studi kebutuhan siswa dan guru BK di SMKN 39 Jakarta. Program bimbingan klasikal ini dapat digunakan oleh guru BK sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan klasikal untuk melatih dan meningkatkan keterampilan *coping stress* peserta didik sebagai intervensi dalam isu stres.

Kata Kunci: Program, Bimbingan Klasikal, *Coping Stress*, Teknik Relaksasi, *Educational Design Research*

**DEVELOPMENT OF A CLASSICAL GUIDANCE PROGRAM USING
RELAXATION TECHNIQUES TO IMPROVE STRESS COPING SKILLS
FOR 11TH-GRADE STUDENTS AT SMK NEGERI 39 JAKARTA**

DELLA SALSABILA NAJLA

ABSTRACT

This study aims to develop a classical guidance program that employs relaxation techniques to enhance stress coping skills among 11th-grade students at SMKN 39 Jakarta. The sample consists of 165 students from class XI at SMKN 39 Jakarta, with the sample size determined using Slovin's formula. Sampling was conducted using probability sampling technique, specifically simple random sampling. The research methodology applied is Educational Design Research (EDR), which involves several stages, including Analysis and Exploration, Design and Construction, and Evaluation and Reflection. However, this study implements only the first two stages of EDR, as the developed program was not taken to the implementation stage with users. The program was validated through content expert and product expert tests conducted by Guidance and Counseling lecturers, achieving scores of 78% (Very Feasible) and 75.5% (Feasible), respectively. Readability testing was performed by a Guidance Counselor at SMKN 39 Jakarta, with a result of 95.3% (Very Feasible) across aspects of design, content, and material layout. The findings show that students frequently experience stress and face difficulties in managing it, which is evidenced by their low stress coping levels. Therefore, students need assistance in developing their stress coping skills through a guidance program using relaxation techniques. Stress coping skills are divided into two aspects: problem-focused coping, which concentrates on addressing the problem, and emotion-focused coping, which pertains to managing emotional responses. This group guidance program, designed to improve these coping skills, was developed based on valid theories and tailored to data from instruments and the needs assessments conducted with students and counseling teachers at SMKN 39 Jakarta. This classical guidance program can be utilized by school counselors as a reference for conducting group guidance activities aimed at training and enhancing students' stress coping skills as an intervention for stress-related issues.

Keywords: Program, Classical Guidance, Coping Stress, Relaxation Techniques, Educational Design Research

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Della Salsabila Najla
Nomor Induk Mahasiswa : 1106620065
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat dengan judul **“Pengembangan Program Bimbingan Klasikal dengan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Keterampilan *Coping Stress* bagi Siswa Kelas XI di SMK Negeri 39 Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan dari bulan Februari 2024 – Juli 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahkan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Juli 2025

Yang membuat pernyataan

A red rectangular meter stamp is placed over the signature. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and a unique alphanumeric code 'D7AMXT06700984'. To the left of the stamp is a vertical strip with a colorful pattern and the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN'.

Della Salsabila Najla



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Della Salsabila Najla
NIM : 1106620065
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan konseling
Alamat email : dellaasn08@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengembangan Program Bimbingan klasikal dengan Teknik Relaksasi
untuk Meningkatkan Keterampilan Coping Stress bagi Siswa kelas XI
di SMK Negeri 39 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 ijin 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 , 13 Agustus 2025

Penulis

(Della Salsabila Najla)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَاوِيًّا

*Qāla rabbi innī wahanal- 'azmu minnī wasyta 'alar-ra`su syaibaw wa lam akun
bidu'aika rabbi syaqiyyā*

Artinya: “Dia (Zakaria) berkata, “Ya Tuhanku, sungguh tulangku telah lemah dan kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepadaMu, ya Tuhanku.”

(Q.S. Maryam:4)

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkat, rahmat, dan karuniaNya, Allah mampukan saya untuk menuntaskan tanggung jawab saya dalam penyelesaian studi S1 ini dengan baik. Skripsi ini tidak mungkin akan selesai jika tidak atas izin dan ridhoNya. Alhamdulillah... Banyak dukungan dan do'a yang saya dapatkan selama proses penyelesaian skripsi ini, karenanya saya ingin mengucapkan rasa terima kasih saya kepada:

Kepada orangtua, Ibu dan Bapak yang tak pernah henti memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, secara materil, moral, emosional, dan spiritual. Terima kasih karena selalu mengusahakan dan memenuhi semua kebutuhan Teteh sehingga Teteh bisa menjalani kehidupan dengan baik. Terima kasih sudah sabar dan selalu percaya sama Teteh. Jangan pernah henti buat do'ain Teteh dimanapun yaa karena Teteh akan selalu butuh Ibu dan Bapak sampai kapanpun!!

Untuk seluruh keluarga di Sukabumi, terima kasih banyak karena selalu percaya dan do'ain aku, selalu dukung dan support dompet aku untuk selalu terisi hehe terima kasih karena selalu memastikan aku sehat dan sudah makan enak!!

Untuk adik aku yang sekarang lagi merantau dan jadi anak Malang, yang selalu minta tambahan uang jajan. Terima kasih karena sering kirim kata-kata motivasi dan bertukar cerita. Meskipun masih sering berantemnya juga hehe

Kepada seluruh dosen BK FIP UNJ, Mba Hilma, Mba Sufit, Bu Michiko, Bu Wirda, Mba Karsih, Mba Wening, Mba Eka, Mba Happy, Bu Dewi, Pak Aip, Pak Awal, Pak Herdi, Pak Dede, Pak Rifqy, Pak Djun, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih saya atas seluruh ilmu dan bimbingan kehidupan yang diberikan kepada saya selama saya menjadi mahasiswa BK UNJ. Terima kasih karena telah membantu saya untuk mengenal diri saya lebih dalam dan membantu saya untuk memahami dunia ini dari berbagai perspektif kehidupan!!

Untuk sobat dori dan teman-teman di BK, Ahda, Vina, Dinda, Vindy, Aul, Anis, Dearnny, Lhutfi, Aura, Silvi, terima kasih banyak yaa karena sudah membantu aku bertahan dan tidak sendirian menjalani proses perkuliahan di BK. Terima kasih sudah menjadi ruang untuk aku berbagi cerita dan menemani aku bertumbuh. Dari kalian, aku belajar banyak hal tentang kehidupan!!

Untuk Arif Rachman, si pendengar cerita aku tiap malam yang selalu mengapresiasi semua hal yang aku lakukan dalam berbagai bentuk, terima kasih banyak yaa. Terima kasih sudah selalu membersamai dan menemani aku berproses, selalu nganterin aku pulang setiap habis skripsian di perpustakaan, selalu nemenin aku *food prep* ke pasar dan supermarket, selalu nemenin aku laundry baju, selalu beliin barang-barang yang aku butuhin di kosan, selalu bawain aku obat tiap aku sakit, selalu beliin aku makanan dan minuman yang ngga terhitung jumlahnya. Jangan pernah henti buat selalu excited ngajak dan menuhin keinginan aku buat explore bumi dan isinya ini yaa xixii ayo tuntasin juga skripsinya biar kita wisuda bareng di September tahun 2025 ini dan bertumbuh bersama ke fase kehidupan yang selanjutnya~

Tentunya untuk diri aku sendiri, Della Salsabila Najla yang ternyata saat ini sudah memasuki fase dewasa. Terima kasih yaa del untuk semua kesulitan yang dipendam sendiri, untuk semua masalah yang dicari jalan keluarnya sendiri, untuk semua ketakutan yang dilawan, untuk semua tanggung jawab yang dituntaskan, untuk semua harapan yang diusahakan, *u did well* sayang. Terima kasih sudah selalu mengusahakan yang terbaik untuk dirimu dan oranglain yaa del, tetap menjadi hamba yang taat dan manusia yang bermanfaat yaa ☺

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan hingga tuntas dengan baik. Peneliti sangat menyadari bahwa dengan selesainya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti seorang diri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya keluarga, teman, dan para dosen yang telah mengarahkan dan memotivasi peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Bapak Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Kedua, kepada Ibu Dra. Michiko Mamesah, M.Psi., Bapak Dr. Ahmad Rifqy AS, M.Pd., dan Ibu Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD., selaku dosen pembimbing II peneliti selama proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih banyak untuk semua saran dan masukannya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Ketiga, kepada Bapak Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian skripsi ini.

Keempat, kepada Ibu Dr. Karsih, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu kehidupan kepada peneliti selama melaksanakan pendidikan sarjana.

Kelima, kepada Kepala Sekolah dan guru-guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 39 Jakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti dan membantu peneliti selama pelaksanaan penelitian ini di sekolah.

Keenam, kepada rekan-rekan mahasiswa Bimbingan dan Konseling serta kepada orang-orang terdekat peneliti yang telah memberikan banyak dukungan baik secara materil maupun emosional kepada peneliti.

Lebih khusus lagi untuk kedua orang tua, adik laki-laki, dan seluruh keluarga peneliti yang dengan penuh kesabaran telah mendoakan dan mendukung peneliti mulai dari awal pendidikan hingga masa akhir penyelesaian studi ini.

Terakhir, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi para mahasiswa di prodi Bimbingan dan Konseling serta bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, 1 Juni 2025

Peneliti,

Della Salsabila Najla



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	II
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI.....	III
ABSTRAK	IV
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	VI
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	VII
KATA PENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR TABEL.....	XIV
DAFTAR GAMBAR.....	XV
DAFTAR LAMPIRAN	XVI
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	14
C. PEMBATAAN MASALAH.....	15
D. PERUMUSAN MASALAH.....	15
E. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN.....	15
BAB II	17
KAJIAN TEORITIK	17
A. STRES.....	17
1. Pengertian Stres.....	17
2. Macam-macam Stres.....	20
3. Sumber Stres.....	21
4. Gejala Stres.....	23
5. Dampak Stres	25
B. COPING STRESS.....	27
1. Pengertian Coping Stress.....	27
2. Aspek-aspek Coping Stress	29
3. Faktor yang Mempengaruhi Coping Stress	35
C. TEKNIK RELAKSASI.....	37
1. Pengertian Teknik Relaksasi.....	37
2. Manfaat Teknik Relaksasi	39
3. Macam-macam Teknik Relaksasi.....	40

4. Teknik Relaksasi sebagai Teknik dalam Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Keterampilan Coping Stress.....	46
D. BIMBINGAN KLASIKAL.....	48
1. Pengertian Bimbingan Klasikal.....	48
2. Tujuan Bimbingan Klasikal.....	49
3. Fungsi Bimbingan Klasikal.....	50
4. Langkah Pelaksanaan Bimbingan Klasikal.....	50
5. Keunggulan Bimbingan Klasikal.....	51
6. Relevansi Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Coping Stress.....	52
E. PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING.....	54
1. Pengertian Program.....	54
2. Tujuan dan Manfaat Penyusunan Program.....	55
3. Unsur-unsur dalam Program.....	55
4. Ciri-ciri Program yang Efektif.....	56
5. Tahap Penyusunan Program.....	57
F. SMK NEGERI 39 JAKARTA.....	58
G. HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN.....	59
H. KERANGKA KONSEP PENGEMBANGAN.....	63
I. RANCANGAN MODEL.....	63
BAB III.....	69
METODOLOGI PENELITIAN.....	69
A. TUJUAN PENELITIAN.....	69
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	69
C. PENDEKATAN DAN METODE PENELITIAN.....	70
D. PROSEDUR PENGEMBANGAN.....	71
E. POPULASI DAN SAMPEL.....	77
F. DESKRIPSI KONSEPTUAL DAN OPERASIONAL.....	79
G. INSTRUMEN PENELITIAN.....	80
H. PROSEDUR ADAPTASI INSTRUMEN PENELITIAN.....	85
I. UJI VALIDITAS INSTRUMEN.....	87
J. UJI RELIABILITAS INSTRUMEN.....	89
K. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	90
L. TEKNIK ANALISIS DATA.....	91
BAB IV.....	105
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	105
A. DESKRIPSI HASIL PROSES PENGEMBANGAN.....	105
B. NAMA PRODUK.....	106
C. KARAKTERISTIK PRODUK.....	106
D. ANALISIS DATA.....	108
1. Analisis dan Eksplorasi.....	108

2.	<i>Desain dan Konstruksi</i>	123
3.	<i>Evaluasi dan Refleksi</i>	127
E.	HASIL VALIDASI UJI AHLI.....	130
1.	<i>Hasil Validasi Uji Materi</i>	130
2.	<i>Hasil Validasi Uji Program</i>	131
3.	<i>Hasil Uji Keterbacaan</i>	132
F.	PERUBAHAN PRODUK.....	133
1.	<i>Materi</i>	133
2.	<i>Program</i>	134
G.	PROSEDUR PEMANFAATAN PRODUK	135
H.	PEMBAHASAN	136
I.	KETERBATASAN PENELITIAN	139
BAB V.....		135
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		135
A.	KESIMPULAN.....	135
B.	IMPLIKASI	137
C.	SARAN.....	138
DAFTAR PUSTAKA.....		139
LAMPIRAN.....		143

