

**PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENANGANI STRES
AKADEMIK SISWA DI SMK PGRI I SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial Islam (S. Sos. I.)



Oleh:

UZLIFATUL WAFIROH

NIM : B03210040

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
2015**

**PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENELITIAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmaanirrahim.

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Uzlifatul Wafiroh

NIM : B03210040

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : RT.13 RW.02, Ds. Tengguli, Kec. Bangsari, Kab. Jepara

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 28 Januari 2015

Yang Menyatakan,



Uzlifatul Wafiroh
NIM. B03210040

PERSEMBAHAN

Setulus hatimu Ibu, searif arahanmu Bapak. Doamu hadirkan keridhaan untukku, petunjukmu tuntunkan jalanku, Pelukmu berkahi hidupku, diantara perjuangan dan tetesan doa malam mu Dan sebeit doa telah merangkul diriku, menuju hari depan yang cerah. Kini diriku telah selesai dalam studi sarjana, dengan kerendahan hati yang tulus, bersama keridhaan-Mu ya Allah, Kupersembahkan karya tulis ini untuk yang termulia, Bapak... ibu... Mungkin tak dapat selalu terucap, namun hati ini selalu bicara, sungguh ku sayang kalian.

Yang terkasih suamiku serta kakak kakak ku, dan semua yang tak bisa ku sebut satu per satu, yang pernah ada atau pun hanya singgah dalam hidup ku, yang pasti kalian bermakna dalam hidupku

MOTTO

الْخَشِيعِينَ عَلَى إِلَّا لِكَبِيرَةٍ وَإِنَّهَا وَالصَّلَاةِ بِالصَّبْرِ وَأَسْتَعِينُوا

*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan
sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi
orang-orang yang khusyu` ,*

(Al-Baqoroh 45)¹

¹Departemen Agama R.I Al-Qur'an dan Terjemahan, hal 16.