

ABSTRAK

Uzlifatul Wafiroh (B03210040) *Pengaruh Bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Menangani Stres Akademik Siswa di SMK PGRI I Surabaya.*

Permasalahan yang diteliti dalam skripsi ini adalah 1) Bagaimana proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya. 2) Sejauh mana pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

Dalam menjawab pertanyaan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif yang di gunakan untuk memeriksa fakta dan data mengenai bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

Adapun indikator dari masing-masing variabel adalah 1) Bagaimana proses bimbingan dan konseling islam melalui stres akademik indikatornya meliputi: mendengarkan musik, olah raga, meditasi, hipnotis, yoga dan 2) indikatornya meliputi: tekanan naik kelas, lama belajar, menontek, banyak tugas mendapat nilai ulangan.

Langkah selanjutnya adalah melihat adanya pengaruh atau tidaknya bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya. Dengan melihat hasil uji-T menunjukkan bahwa korelasi $0.873 > 0.000$. Nilai korelasi lebih besar dari pada nilai sig, hal ini menunjukkan adanya pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya. Adapun sejauh mana pengaruhnya adalah tinggi dengan perolehan 87.3%

Kata kunci : Bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dan stres akademik.