

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL PENELITIAN (SAMPUL)</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENELITIAN SKRIPSI</b> vi	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTARTABEL</b> .....	<b>xii</b>

<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional.....	5
F. Kerangka Teori dan Hipotesis .....	7
G. Metode Penelitian .....	8
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	8
2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	9
3. Variabel dan Indikator Penelitian.....	10
4. Teknik Pengumpulan Data .....	12
5. Teknik Analisis Data .....	15
H. Sistematika Pembahasan .....	16

<b>BAB II BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM, TEKNIK RELAKSASI, STRES AKADEMIK</b> .....	<b>18</b>
A. Bimbingan dan Konseling Islam, Teknik Relaksasi, stres Akademik .....	18
1. Bimbingan dan Konseling Islam .....	18
a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam .....	18
b. Unsur-Unsur Bimbingan dan Konseling Islam.....	21
1) Konselor .....	21
2) Konseli .....	22
3) Masalah .....	23
c. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam .....	26
d. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam.....	27
e. Langkah-Langkah Bimbingan dan Konseling Islam .....	27
2. Teknik Relaksasi .....	28
a. Pengertian Relaksasi .....	28
b. Tujuan Melakukan Relaksasi.....	30
c. Dasar Umum Untuk Melaksanakan Teknik Relaksasi .....	31

3. Stres Akademik .....	35
a. Pengertian Stres Akademik.....	35
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	37
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	42
<b>BAB III BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENANGANI STRES AKADEMIK SISWA DI SMK PGRI I SURABAYA .....</b>	<b>47</b>
A. SMK PGRI I Surabaya.....	47
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	47
a. Kondisi Geografis .....	47
b. Profil Sekolah .....	48
2. Visi dan Misi .....	49
3. Data Guru .....	49
B. Proses Teknik Rileksasi .....	52
1. Deskripsi Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi dalam Menangani Stres Akademik Hasil Siswa di SMK PGRI 1 Surabaya.....	52
2. Tahap Penyajian Hasil Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi dalam Menangani Stres Akademik Siswa di SMK PGRI 1 Surabaya .....	59
3. Deskripsi Penyajian Data <i>Pre-Test</i> Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi dalam Menangani Stres Akademik Siswa di SMK PGRI 1 Surabaya .....	73
<b>BAB IV PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENANGANI STRES AKADEMIK SISWA DI SMK PGRI I SURABAYA.....</b>	<b>78</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	