

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan ini berarti bahwa setiap manusia berhak mendapat dan berharap untuk selalu berkembang dalam pendidikan. Pendidikan secara umum mempunyai arti suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri tiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan. Salah satu wadah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Sekolah juga mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Tetapi sekolah juga dapat memicu terjadinya stres dikalangan peserta didik. Tekanan akademik dan sosial dapat memicu terjadinya stres. bahwa stres akademik merupakan konsekuensi dari merespon segala tuntutan dari aktifitas sekolah membuat siswa menjadi stres dan tidak mampu mengatasi tuntutan tersebut.

Siswa-siswa kebanyakan saat ini banyak yang di tuntut dalam suatu pelajarannya, kondisi kelas yang tidak bersahabat, kemampuan siswa yang berbeda-beda dalam sumber daya aktual (IQ) akan menjadikan stres seorang siswa. Hal ini juga di alami siswa-siswa SMK PGRI I Surabaya untuk bisa mencapai taraf yang di tentukan oleh pihak sekolah.

Tetapi banyak siswa menjadi stres. Tak terkecuali dalam hal akademik, siswa mengaku bahwa stres akademik dapat diprediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian serta kompetisi yang ketat di kelas serta kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dalam waktu yang singkat<sup>2</sup>

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu

Bahwa masa menempuh pendidikan di sekolah menengah merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi remaja, tetapi disisi lain banyak siswa berpendapat bahwa menempuh pendidikan yang lebih tinggi merupakan masa transisi yang ditandai dengan seperangkat tuntutan yang berkaitan dengan pengaturan. Stres akademik merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu.

Ada beberapa gejala-gejala stres akademik meliputi: a). Reaksi Psikologis. Aspek ini lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan panik

---

<sup>2</sup> <http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/faktor-penyebab-stress-di-sekolah.html>  
Diakses pada tanggal 20 April 2014

ketika banyak tugas. b). Reaksi Fisiologis. Muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil. c). Reaksi proses berpikir (kognitif). Tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup ataupun sulit mengambil keputusan. d). Reaksi perilaku. Tampak perilaku-perilaku seperti gugup, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, menyendiri, takut bertemu guru, bahkan bisa nampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk-mabukan.

Bisa di simpulkan bahwa gejala stres akademik itu ditandai dengan kekurangan energi (lemas), tekanan darah tinggi, perasaan depresi, sulit berkonsentrasi, kenaikan nafsu makan, gelisah, tegang, dan cemas dan juga berpengaruh bukan saja pada mekanisme tubuh tetapi juga secara mental dan emosional.<sup>3</sup> Dari sinilah peneliti tertarik untuk di jadikan judul “Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi dalam menangani Stres Akademik Siswa di SMK PGRI Surabaya”

---

<sup>3</sup> Jon De Varies, *Emotional Healing Mengendalikan Emosi dan Kecemasan* (Surabaya: Selasar Surabaya Publishing, 2009), hal. 5

**B. Rumusan Masalah**

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?

**C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.
2. Untuk mengetahui Sejauh mana pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Kegunaan teoritis

Untuk membuktikan teori-teori tentang pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

2. Penggunaan praksis

Sebagai bahan evaluasi bagi siswa untuk mengatasi stres akademik yang ada di SMK PGRI I Surabaya.

## E. Definisi Operasional

Dalam pembahasan ini definisi operasional adalah definisi yang menjadikan variabel-variabel yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel-variabel tersebut.<sup>4</sup>

Oleh karena itu, perlu kiranya peneliti membatasi dari sejumlah operasional yang diajukan dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi dalam Menangani Stres Akademik Siswa di SMK PGRI I Surabaya.

### 1. Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam

Yang di maksud dengan pengaruh adalah suatu daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak atau perbuatan seseorang.<sup>5</sup>

Bimbingan dan konseling islam merupakan upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah, dengan cara memperdayakan (empowering) iman, akal dan kemauan yang di karuniakan allah SWT. Kepadanya untuk mempelajari tuntutan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah SWT.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Jhonatan Sarwono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan kualitatif* (Yogyakarta: PT Graha ilmu, 2006), Hal. 27

<sup>5</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai pustaka, 1976),hal. 664

<sup>6</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan Kanseling islami* (teori dan praktek) (Semarang:Widya Karya, 2009), hal. 23

## 2. Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi merupakan membebaskan pikiran dari upaya pemusatan, dengan kata sederhana membuyarkan pikiran dari tugasnya berfikir lazim di kenal dengan istilah: rilex, bebas dari ketegangan berfikir. Pikiranpun perlu di kendurkan bahkan lepas dari aktifitas berfikir.<sup>7</sup>

## 3. Stres Akademik Siswa

Dalam ilmu psikologi, stres di artikan sebagai suatu kondisi kebutuhan tidak terpenuhi secara adekuat (pendidikan), sehingga menimbulkan adanya ketidak seimbangan

Menurut Alvin stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.<sup>8</sup>

Secara etimologi siswa adalah anak didik yang mendapatkan pengajaran ilmu. Atau dengan kata lain siswa adalah individu yang sedang tumbuh dan berkembang, baik secara fisik, psikologis, sosial dan religious dalam mengarungi kehidupan di dunia dan di akhirat kelak.

Sedangkan menurut arti terminologi, anak didik atau siswa adalah “pencari hakikat di bawah bimbingan dan arahan seorang pembimbing spiritual”. Pengertian siswa secara lain adalah anak didik yang mengalami perubahan, perkembangan sehingga masih memerlukan bimbingan dan

---

<sup>7</sup> Anand Krishna, *Meditasi untuk Menejemen Stres* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 2

<sup>8</sup> Siti Nur Asiyah, *Kuliah Psikologi Faal edisi revisi* (Surabaya: PMN & IAIN PRESS, 2010), hal. 107

arahan dalam membentuk kepribadian serta sebagai bagian dari struktural proses pendidikan.<sup>9</sup>

Jadi, yang di maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah stres akademik yang di alami siswa seperti tekanan naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan dan dapat di pengaruhi dengan bimbingan dan konseling islam yang bersifat bantuan dan terarah dengan teknik relaksasi meliputi mendengarkan musik, olah raga, meditasi, hipnotis, yoga. Dimana subjeknya adalah SMK PGRI 1 Surabaya.

#### **F. Kerangka Teori dan Hipotesis**

Seperti yang di ungkapkan Neumen teori adalah seperangkat konstruk (konsep) defisi dan proposisi yang berfungsi untuk melihat fenomena secara sistematis melalui spesifikasi hubungan antara variabel, sehingga dapat di pergunakan untuk menjelaskan dan meramalkan fenomena.

Sedangkan hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Di katakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang melalui pengumpulan data.<sup>10</sup>

Dalam hubungannya dengan rumusan masalah yang di kemukakan, maka terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini yang perlu di buktikan kebenarannya yaitu :

---

<sup>9</sup> Abu Ahmadi dan Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 60

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 64

1. Hipotesis kerja ( $H_a$ ) atau disebut hipotesis alternatif yang menyatakan hubungan antara variabel X dan variabel Y atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Dalam penelitian ini hipotesis kerja ( $H_a$ ) adalah ada pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.
2. Hipotesis Nihil ( $H_o$ ) atau hipotesis yang sering juga disebut hipotesis statistik, karena biasanya dipakai dalam penelitian yang bersifat statistik yaitu diuji dengan perhitungan statistik. Dalam perhitungan ini hipotesis nihil ( $H_o$ ) adalah tidak ada pengaruh bimbingan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

## **G. Metode Penelitian**

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian dengan jenis kuantitatif. Yaitu jika ciri-ciri suatu faktor dapat di teliti dengan angka. Karena penelitian disini merupakan penelitian lapangan yang memerlukan analisis statistik (menggunakan angka-angka untuk memperoleh kebenaran hipotesis). Selain itu, penelitian yang di laksanakan juga merupakan penelitian yang sifatnya deskriptif korelasional, karena penelitian ini adalah penelitian yang menggambarkan tentang pengaruh atau sebab akibat dari kedua variabel penelitian yaitu pengaruh bimbingan dan



konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.<sup>11</sup>

Jenis penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati.<sup>12</sup>

## 2. Populasi, sampel dan teknik sampling

### a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Di sini peneliti mengambil populasi di SMK PGRI I Surabaya.

### b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi terbesar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Sampel diambil dari kelas X TKR I.

---

<sup>11</sup> Tatang, M.Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 89

<sup>12</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen* (Malang: UMM Press, 2004), hal. 5

### c. Teknik sampling

Teknik sampling yang di gunakan di sini adalah sampling purposive yaitu teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>13</sup> Peneliti memberikan skala pengukuran kepada siswa untuk mengukur siapa saja yang merasa stres dalam akademik.

## 3. Variabel dan indikator penelitian

### a. Variabel

Variabel adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.<sup>14</sup>

Sesuai dengan judul penelitian tentang “ Pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya”

### b. Variabel bebas dan variabel terikat

Variabel bebas (x) di sebut pula variabel eksperimental, variabel pengaruh, variabel perlakuan dan variabel kuasa. Variabel ini merupakan variabel yang di manipulasi untuk di pelajari efeknya pada variabel-variabel lain.<sup>15</sup>

Variabel terikat (Y) di sebut pula variabel terpengaruh, variabel tak bebas, variabel efek dan variabel tergantung. Variabel

---

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 1013), hal. 117-124

<sup>14</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2008), hal.61

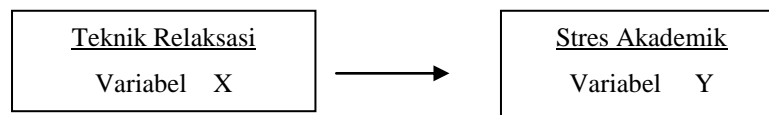
<sup>15</sup> Latipun. *Psikologi Eksperimen edisi kedua* (Malang: PT UMM Press, 2006), hal.60

ini merupakan variabel yang berubah jika berhubungan dengan variabel bebas.<sup>16</sup>

Oleh karena itu, dalam penelitian ini dua variabel akan di rinci sebagai berikut:

- 1) Variabel (x) : Bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi
- 2) Variabel (y) : Stres akademik

Hubungan asimetris antara kedua variabel tersebut dapat digambarkan dalam skema berikut ini:



#### c. Indikator

Indikator adalah variabel yang membantu kita dalam mengukur perubahan-perubahan yang terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun indikator variabel adalah alat ukur variabel yang berfungsi mendeteksi secara penuh variabel yang di ukur.

Tabel 1.1  
Indikator Variabel

Variabel X	Variabel Y
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan musik</li> <li>• Olah raga</li> <li>• Meditasi</li> <li>• Hipnotis</li> <li>• Yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekanan naik kelas</li> <li>• Lama belajar</li> <li>• Mencontek</li> <li>• Banyak tugas</li> <li>• Mendapat nilai ulangan</li> </ul>

<sup>16</sup> Latipun. *Psikologi Eksperimen edisi kedua* (Malang: PT UMM Press, 2006), Hal. 64

#### 4. Teknik pengumpulan data

Adapun cara atau metode pengumpulan data yang akan di gunakan berupa interview, angket, observasi dan dokumentasi. Untuk mengumpulkan data, antara lain:

##### a. Wawancara

Wawancara di gunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus di teliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil.<sup>17</sup> metode ini di terapkan dalam rangka mencari informasi tentang stres akademik yang di alami oleh siswa-siswa SMK PGRI I Surabaya.

##### b. Kuesioner (angket)

Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang di lakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya.<sup>18</sup> Untuk memperoleh data tentang proses pengaruh teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

Cara pemberian nilai dalam penelitian tersebut adalah dengan menggunakan angket yang hanya memberikan tanda (x) pada lembar soal yang telah di sediakan oleh peneliti. Quisioner berisi alternative

---

<sup>17</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2011), hal. 137

<sup>18</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2011), hal. 142

jawaban dari sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, sangat setuju sesuai dengan nilai 1-5.

Untuk menghindari kecenderungan responden terhadap alternative jawaban yang sama, item-item tersebut diletakkan secara acak. Pada quisioner ini terdapat item Favorable dan Unfavorable.

Item favorebel yang isinya memihak, mendukung atau menunjukkan ciri atribut yang di ukur, sedangkan item unfavorebel sebaliknya. Pada setiap pertanyaan terdapat pilihan dengan skor sebagai berikut :

Tabel 1.2  
Item Favorabel dan Unfavarebel

Angket Favorabel	Angket Unfavorebel
5 : Sangat setuju	1 : Sangat tidak setuju
4 : Setuju	2 : Tidak setuju
3 : Ragu- ragu	3 : Ragu-ragu
2 : Tidak setuju	4 : Setuju
1 : Sangat tidak setuju	5 : Sangat setuju

Tabel 1.3

Adapun angket Variabel X adalah sebagai berikut :

Variabel X	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Teknik Relaksasi	Mendengarkan musik	7	2	10
	Olah raga	9	6	
	Meditasi	3	10	
	Hipnotis	5	8	
	Yoga	1	4	

Tabel 1.4

Angket variabel Y adalah sebagai berikut :

Variabel X	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Stres Akademik	Tekanan naik kelas	5	2	10
	Lama belajar	3	10	
	Mencontek	7	4	
	Banyak tugas	9	8	
	Mendapat nilai ulangan	1	6	

#### c. Observasi

Bentuk alat pengumpulan data dengan cara pengamatan, yaitu pengamatan yang dilakukan secara sengaja, sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis dan kemudian di lakukan pengamatan.<sup>19</sup> Metode ini di terapkan dalam rangka mengobservasi tentang proses pengaruh teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

#### d. Dokumentasi

Merupakan metode pengumpulan data melalui peninggalan tertulis, seperti arsip-arsip termasuk buku tentang pendapat teori, dalil atau hukum-hukum lain yang berhubungan dengan masalah penelitian. Metode ini di gunakan untuk mencari data tentang struktur organisasi sekolah SMK PGRI I Surabaya, jumlah guru dan jumlah siswa serta sarana dan prasarana dan data-data lain yang di perlukan. Dalam metode ini peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data berupa check list.

---

<sup>19</sup> Ronny Hanitjo Soemitro, *Metodologi Penelitian Pukum* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), hal.62

## 5. Teknik analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah difahami dan temuannya dapat di informasikan pada orang lain.<sup>20</sup>

Seluruh sampel mengisi lembar jawaban yang telah disediakan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada lembar jawaban yang telah disediakan. Pada penelitian kuantitatif ini setiap data atau variabel akan dihitung rata-rata ukuran sampel, standar deviasi dan standar eror rata-rata untuk mengetahui tingkat reliabilitas dan validitasnya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis Product Moment. Adapun teknik korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2][N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien Korelasi Product Moment.

$N$  : jumlah individu dalam sampel.

$X$  : angka mentah untuk variabel X.

$Y$  : angka mentah untuk variabel Y.

---

<sup>20</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 216-220

Adapun tabel standart untuk mengetahui nilai koefisien korelasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1.5  
*Standart Koefisien Korelasi*

No	Koefisien Korelasi	Penjelasan
1	Antara 0.800 – 1.000	Sangat Tinggi
2	Antara 0.600 – 0.800	Tinggi
3	Antara 0.400 – 0.600	Sedang
4	Antara 0.200 – 0.400	Rendah
5	Antara 0.000 – 0.200	Sangat Rendah

#### H. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini agar menjadi bahan kajian yang mudah maka peneliti menyusun sistematika pembahasannya sebagai berikut.

##### BAB I : PENDAHULUAN

Menguraikan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, kerangka teori dan hipotesis, metode penelitian yang terdiri dari 1). Pendekatan dan jenis penelitian 2). populasi, sampel dan teknik sampling 3). variabel dan indicator peneliti, 4). teknik pengumpulan data, 5). teknik analisa data, kemudian pembahasan tentang sistematika pembahasan.

##### BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Membahas tentang kajian teoritik yang membahas tentang bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi yang meliputi pengertian relaksasi, cara-cara relaksasi dan waktu relaksasi. Dalam menangani stres akademik siswa yang meliputi pengertian tentang menangani stres akademik



siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, hasil penelitian yang terdahulu yang relevan dan hipotesis penelitian.

### BAB III : PENYAJIAN DATA

Membahas tentang penyajian data, disini penulis memasukkan tentang sejarah berdirinya, letak geografis, keadaan siswa, keadaan sarana dan prasarana yang ada di SMK PGRI I Surabaya. Setelah itu adapun deskripsi hasil penelitian dan penguji hipotesis adakah pengaruh relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

### BAB IV : ANALISIS DATA

Pada bab ini memaparkan tentang analisis data yang mana analisis data yang penulis buat adalah analisis tentang relaksasi dan analisis data tentang menangani stres akademik siswa sebelum dan sesudah penerapan relaksasi.

### BAB V : PENUTUP

Pada bab ini yakni penutup yang meliputi kesimpulan dan saran. Pada bab ini memberikan gambaran secara jelas tentang kesimpulan dari seluruh pembahasan skripsi ini dan sekaligus memberikan saran-saran.