

BAB III

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

A. SMK PGRI I Surabaya

1. Gambar Umum Lokasi Penelitian

a. Kondisi Geografis

Sekolah Teknologi Menengah (STM) PGRI 1 Surabaya awal mula saat didirikan, merupakan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta tergolong tua di Surabaya. STM PGRI 1 Surabaya dibawah naungan YPLP PGRI Jawa Timur yang sekarang berganti PPLP PGRI Jawa Timur.

STM PGRI 1 Surabaya berdiri pada tahun pelajaran 1997 – 1998, lebih tepatnya dokumen SK berdiri pada tanggal 25 Nopember 1978. Kelahiran STM PGRI 1 Surabaya didorong atas dasar melihat banyaknya siswa tamatan SMP yang ingin melanjutkan ke STM Negeri tetapi tidak diterima karena terbatasnya fasilitas ruang, maka didirikan STM PGRI 1 Surabaya.

Pemrakarsa berdirinya STM PGRI 1 Surabaya pada tahun 1977/1978 adalah: Soewarno, BA, Drs. J. Soewito, Giman Winarto, Drs. Ismanan dan Lanjtur Soedarsono. Pada saat didirikan terdapat 3 (tiga) jurusan : 1. Mesin Tenaga 2. Listrik Instalasi 3. Bangunan Gedung.

Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan pada sore hari dan menumpang di STM Negeri 1 Surabaya Jl. Patua No. 26 Surabaya. Pada tahun 1997 mulai membangun gedung sendiri, tahun 2000 mulai berangsur-angsur menempati gedung sendiri di Jl. Jemursari VIII No. 120 Surabaya, Kelurahan Jemurwonosari, Kecamatan Wonocolo, Kota Surabaya.

Berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 36/0/1997, tanggal 7 Maret 1998 tentang perubahan nomor klatur STM menjadi SMK, maka STM PGRI 1 Surabaya menjadi SMK PGRI 1 Surabaya. Pada perkembangannya SMK PGRI 1 Surabaya berupaya meningkatkan pelayanan, peralatan, sehingga dapat meningkatkan status: TERDAFTAR, DIAKUI dan DISAMAKAN.

Perkembangan selanjutnya meningkat statusnya menjadi sekolah standar nasional (SSN). Peningkatan status merupakan tantangan bagi SMK PGRI 1 Surabaya, maka untuk itu SMK PGRI 1 Surabaya berupaya untuk mendapatkan Sertifikat Manajemen Mutu ISO 9001 : 2008 dari Tuv Nord dan pada tanggal 5 Mei 2010 SMK PGRI 1 Surabaya telah mendapatkan Sertifikat ISO 9001 : 2008.

b. Profil Sekolah

Dalam deskripsi ini data yang peneliti sajikan adalah mengenai obyek penelitian identitas SMK PGRI I Surabaya.

- 1) Nama Sekolah : SMK PGRI I
- 2) Alamat : Jl. Jemursari VIII No. 120 Surabaya

- 3) Telephone : 031 – 8473730
- 4) Fax : 031 – 8490983
- 5) NSS : 324056008034
- 6) Tahun didirikan/beroperasi : 29 April 1981
- 7) Kompetensi : Akreditasi sertifikasi mitra
- 8) Yayasan : PPLP Dasmen PGRI
- 9) Nama Kepala Sekolah : Drs. H. Moch. Gunawan Sidiq, MM
- 10) Masa Kerja Kepala Sekolah : 4 tahun

2. Visi dan Misi

a. Visi

Terwujudnya sekolah menengah kejuruan bermutu yang dapat mensejahterakan siswa, guru dan karyawan

b. Misi

Mempersiapkan siswa menjadi tenaga tingkat menengah yang terampil, jujur, santun, bertaqwa kepada tuhan yang maha Esa, untuk mengisi lapangan kerja yang ada di DU/DI atau mandiri.

3. Data Guru

Table 3.1
Data Guru

No	Nama	Jenis Kelamin	TTL	Pendidikan Terakhir
1	Drs. H. M. Gunawan. S,MM	L	Blitar, 20 Desember 1947	SI
2	Drs. Suhardi	L	Belitung, 20 Mei 1959	SI
3	Drs. Sudjianto	L	Surabaya, 20 Oktober 1962	SI

4	Drs, Agus Basuki, MM	L	Mojokerto, 29 Maret 1958	S2
5	Dra. Dwitanti. NZ, MM	P	Surabaya, 21 Februari 1961	S2
6	M. Bahruddin, S. Pdi	L	Sampang, 10 Januari 1956	SI
7	Yayuk, S.Ag	P	Lamongan, 02 Februari 1974	SI
8	Anton, S. Th	L	Surabaya, 13 Juni 1964	SI
9	Dra. Eko murningsih	P	Denpasar, 24 Maret 1966	SI
10	Sutriani S.Pd	P	Surabaya, 09 Februari 1974	SI
11	Dra. Umi Makmur	P	Surabaya, 19 Mei 1949	SI
12	Drs. Soelaksono	L	Surabaya, 19 Mei 1964	SI
13	Agus Suparno, S.Pd	L	Magetan, 13 Agustus 1971	SI
14	Drs. Nurkhan	L	Gresik, 10 januari 1965	SI
15	Ir. Supriyanto	L	Surabaya, 29 Desember 1964	SI
16	Suparni, S.Pd	L	Magetan, 09 April 1973	SI
17	Sulistiyani, S.Pd	P	Tulungagung, 04 Februari 1978	SI
18	Supriyadi, S.S	L	Surabaya, 19Oktober 1972	SI

19	Drs. Haris Agus S	L	Surabaya, 21 Agustus 1961	SI
20	Dra. Yumeina SK	P	Madiun, 28 Mei 1966	SI
21	Drs. Sulistyono, MM	L	Surabaya, 12 Oktober 1960	SI
22	Drs. Utomo, MM	L	Surabaya, 30 Agustus 1960	S2
23	Drs. Sugeng Yunarto	L	Jogjakarta, 12 oktober 1960	SI
24	Drs. Ya'kup	L	Gresik, 08 Mei 1961	SI
25	Swista Fiadi, S.Pd	L	Surabaya, 13 Mei 1974	SI
26	Moch. Ardani, ST	L	Surabaya, 30 September 1978	SI
27	H. Soelistyohadi BR, ST, MM	L	Surabaya, 17 Juni 1957	S2
28	Drs. Paino	L	Klaten, 01Maret 1959	SI
29	Drs. Syaifullah R, MM	L	Surabaya, 31 Januari 1959	S2
30	Ibnu Abbas, S.Pd, M.Pd	L	Surabaya, 01 Januari 1974	SI
31	Dwi Ahmad Qoiri, ST	L	Nganjuk, 01 Januari 1983	SI
32	Drs. Subadi, MM	L	Kediri, 08 Januari 1950	S2
33	Drs. Banjir Utomo	L	Kediri, 08 November 1965	SI
34	Abi Nahar, S.Pd	L	Malang,	SI

			28 Maret 1975	
35	Suyono, S.Pd	L	Kediri, 22 Mei 1965	SI
36	Kustiono, ST, MM	L	Bojonegoro, 15 Mei 1976	S2
37	Drs. Rudianto	L	Surabaya, 20 Januari 1963	S1
38	Drs. Sudarto	L	Surabaya, 31 Januari 1963	SI
39	Drs. Hartadi, MM	L	Sleman, 11 Agustus 1958	S2
40	Ratnaningsih Sri W. SE	P	Surabaya, 09 Maret 1973	SI
41	Dwi Wulansari, S.Pd	P	Surabaya, 31 Juli 1983	SI
42	Nunung Suharti, S.Pd	P	Surabaya, 16 Januari 1969	
43	Dwi Ariyadi, ST. MM	L	Banyuwangi, 23 Mei 1979	S2
44	Santi Lestari, S.Pd	P	Surabaya, 03 Mei 1986	SI

B. Proses Teknik Relaksasi

1. Bagaimana Proses bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi dalam Menangani Stres Akademik Siswa di SMK PGRI I Surabaya

Setelah memperoleh izin dari pihak sekolah SMK PGRI I Surabaya, peneliti melakukan penyebaran angket kepada responden yang telah ditetapkan. Dengan jumlah responden 31 siswa yang berada dikelas X TKR I. Penyebaran angket ini bertujuan untuk melihat pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik

siswa di SMK PGRI I Surabaya. Peneliti mentabulasikan data sehingga memungkinkan semua data dapat langsung di ketahui secara keseluruhan.

Sebelum penelitian berlangsung, peneliti mempersiapkan jadwal yang akan di laksanakan pada saat penelitian. Adapun jadwalnya sebagai berikut:

Tabel 3.2
Jadwal pelaksanaan penelitian

No.	Kegiatan	Hari, Tanggal	Waktu	Bentuk kegiatan
1	Tahap pertama: Meminta izin kepada kepala sekolah, serta memberikan surat izin dari UINSA untuk melakukan penelitian di SMK PGRI I Surabaya.	Kamis, 01 Mei	11.00 – 12.00	Kepala sekolah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMK PGRI Surabaya, serta di perkenalkan guru BK membantu dalam melaksanakan proses penelitian akan berlangsung.
2	Tahap ke dua: Penyebaran angket <i>pre test</i>	Sabtu, 03 Mei	06.30 – 08.00	Peneliti memberikan pre test pada siswa X TKR I
3	Tahap ketiga: proses pendekatan broblem	Senin, 05, Mei	08.00-09.00	Peneliti memberikan selebaran dan pendekatan kepada siswa-siswa.
4	Tahap keempat: Proses konseling	Selasa, 06, mei	08.00-09.00	Memberikan pengarahan tentang teknik relaksasi yang akan di lakukan secara bersama sama
5	Tahap kelima: Proses konseling	Senin, 12, Mei	08.00-09.00	Memperlihatkan sebuah video tentang teknik relaksasi agar siswa siswa dapat melakukan relaksasi

				dengan baik setelah melihat tayangan sebuah video yang sudah di sediakan oleh peneliti.
6	Tahap ke enam : Penyebaran angket post test	Selasa, 20, Mei	08.00- 09.30	Setelah selesai treatment para siswa di beri angket post test untuk melihat perubahan pada diri mereka.

a. Pada tahap pertama

Pada tahap awal ini peneliti meminta izin kepada kepala sekolah beserta memberikan surat izin peneliti dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dan proposal penelitian sekripsi.

Setelah kepala sekolah memberikan izin penelitian, peneliti di perkenalkan kepada dua guru BK yang bernama ibu Wulan dan ibu Eko disini kedua guru BK tersebut memberikan arahan dan memberikan jadwal penelitian yang akan peneliti lakukan. Dalam hal ini peneliti diberikan arahan dan tempat penelitian yaitu kelas X TKR I yang berjumlah 31 siswa, selain itu peneliti diberi jadwal untuk melakukan penelitian selama 4 minggu.

b. Tahap kedua

Sebelum memasuki kelas X TKR I untuk melakukan penelitian, disini peneliti terlebih dahulu keruang BK. Di dalam ruang BK sudah ada ibu Eko yang sudah siap mengantar peneliti serta memperkenalkan peneliti terhadap siswa X TKR I. setelah ibu Eko memperkenalkan peneliti dan memberi penjelasan kepada siswa-siswa maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian di SMK PGRI I Surabaya.

Setelah itu ibu Eko mempersilahkan kepada peneliti untuk mengisi di kelas X TKR I. Pertama-tama peneliti memperkenalkan diri serta menjalin keakraban kepada semua siswa X TKR I, kemudian peneliti membagikan angket pre test kepada semua siswa X TKR I dan siswa mengerjakan angket pre test yang telah di sediakan oleh peneliti.

c. Tahap ketiga

Pada pertemuan berikutnya, peneliti melakukan pendekatan kepada siswa kelas X TKR I untuk mengetahui untuk mengetahui problem-problem yang sering dialami oleh siswa X TKR I selama proses belajar berlangsung.

Disini peneliti berhasil melakukan pendekatan kepada siswa-siswa kemudian peneliti membagikan selebaran yang di isi oleh siswa-siswa. Peneliti menemukan beberapa problem yang di alami oleh siswa-siswa tersebut di antaranya:

- Beberapa guru yang mengajar sesuka hatinya seperti menerangkan pelajaran tidak melihat kondisi siswa-siswanya sampai melebihi batas jam pelajaran.
- Siswa-siswa banyak yang tidak suka dengan pelajaran UN (ujian nasional) yang sebenarnya harus ditekuni dan menguasai sehingga memperoleh nilai bagus untuk persyaratan lulus UN (ujian nasional).

Peneliti juga melihat dari kedisiplinan siswa-siswa bahwa beberapa siswa kurang fokus pada saat guru menerangkan

pelajaran di dalam kelas, karena siswa tersebut bermain hp dan bergurau dengan teman-teman yang lain.

d. Tahap keempat

Pada hari berikutnya, pada saat peneliti memasuki gerbang sekolah SMK PGRI I sudah disambut oleh ibu Wulan selaku guru BK dan diantarkan ke kelas X TKR I, disini peneliti di persilahkan menghendel kelas X TKR I untuk memberikan arahan dan cara melakukan teknik relaksasi dengan baik.

Pertama tama peneliti menyapa seluruh siswa serta menanyakan kabar saat itu. Untuk membuat suasana keakraban, peneliti mengajak berinteraksi dengan candaan agar suasana di dalam kelas tersebut menjadi kondusif. Setelah peneliti bisa menguasai kelas dengan kondusif, peneliti mulai menerangkan maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian di SMK PGRI 1 Surabaya.

Setelah peneliti selesai menerangkan maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian tersebut, semua murid kelas X TKR 1 meng-iyakan peneliti melakukan penelitian tersebut. Setelah mendapat persetujuan dari murid-murid kelas X TKR 1 peneliti langsung menerangkan tentang teknik relaksasi untuk menangani stres akademik.

Ketika peneliti menerangkan tentang teknik relaksasi, manfaat relaksasi dan hubungan relaksasi dalam mengurangi stres akademik, siswa kelas X TKR 1 sangat antusias. Sehingga ketika peneliti mengajak

untuk melakukan teknik relaksasi siswa-siswa bersemangat dalam melakukannya.

Disini peneliti mencontohkan teknik relaksasi dengan menarik nafas secara perlahan lahan dihitung mulai hitungan 1 2 3 4 5 kemudian dihambuskan melalui mulut dan dihitung juga dengan hitungan 5 4 3 2 1. Setelah itu peneliti mengajak siswa-siswa tersebut untuk melakukan teknik relaksasi secara bersama sama, namun sebelum melakukan teknik relaksasi peneliti memandu siswa-siswa untuk mengatur posisi duduk masing-masing agar bisa duduk dengan nyaman sehingga mudah untuk fokus dan melakukan relaksasi.

Setelah selesai melakukan teknik relaksasi yang dirasa siswa-siswa mudah, akhirnya siswa-siswa melakukan teknik relaksasi bersama sama dengan berulang-ulang. Setelah terlihat cukup, peneliti menghentikan proses pembelajaran teknik relaksasi tersebut dan memberikan pesan agar dipelajari di rumah cara melakukan teknik relaksasi yang benar agar ketika mengalami stres akademik bisa ditanggulangi dengan melakukan teknik relaksasi. Karena waktu yang diberikan oleh guru BK tersebut sudah habis, sehingga peneliti menyudahi penelitian pada pagi hari ini.

e. Tahap kelima

Keesokan harinya sesuai dengan jadwal peneliti, peneliti melakukan treatment yang kedua namun sebelum memasuki kelas peneliti keruang BK untuk meminjam LCD guna menunjang proses konseling.

Setelah keruangan BK, peneliti diantarkan guru BK ke kelas X TKR I seperti biasanya peneliti di persilahkan untuk melakukan penelitian. Di sini peneliti mulai melakukan penelitian dengan menyapa siswa dengan baik dan mengapsennya. Setelah mengapsen peneliti menanyakan hasil belajar teknik relaksasi yang sudah di pelajari di rumah masing masing. Yang sempat di berikan arahan oleh peneliti minggu yang lalu, para siswa di suruh mempraktekkan kembali teknik relaksasi dan dipandu oleh peneliti, setelah beberapa kali mencoba praktek relaksasi secara bersama sama, peneliti memperlihatkan sebuah video tentang bagaimana cara dan langkah melakukan relaksasi dengan baik.

Pada saat melihat video tentang relaksasi semua siswa X TKR I antusias dan menyimak video tersebut dengan baik. Setelah video selesai para siswa mempraktekkan teknik relaksasi beberapa kali dan terlihat beberapa siswa bisa melakukan teknik relaksasi tersebut dengan baik sehingga peneliti mengakhiri pertemuan pada hari itu.

f. Tahap keenam

Setelah mengetahui sebagian siswa sudah bisa melakukan teknik relaksasi dengan baik untuk mengurangi stres akademik maka konselor

memberikan soal post test untuk mengetahui sejauh mana siswa-siwa mengalami kemajuan dalam mengurangi stres akademik di SMK PGRI 1 Surabaya.

2. Tahap Penyajian Hasil pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Relaksasi dalam menangani stres Akademik Siswa di SMK PGRI I Surabaya.

Data tentang pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik di SMK PGRI I Surabaya siswa kelas X TKR I di peroleh dari hasil angket yang terdiri dari 20 pernyataan, dengan rincian 10 pernyataan untuk mencari variabel X (bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi) dan 10 pernyataan untuk mencari variabel Y (Stres Akademik).

Untuk item 1,3,5,7,9 : STS = 1

TS = 2

R = 3

S = 4

SS = 5

Untuk Item 2,4,6,8,10 : STS = 5

TS = 4

R = 3

S = 2

SS = 1

Dalam hal ini tabulasi data, sebagai berikut:

Tabel 3.3
Hasil Angket Pre Test untuk Variabel X

No	Nama Responden	No. Angket Variabel X Stres Akademik										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ade Firmansyah	4	5	4	4	3	5	5	1	5	4	40
2	Aditya Pradana	4	5	4	3	4	4	4	2	4	2	36
3	Aditya Pratama	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	45
4	Afif Ma'ruf	5	5	4	4	4	5	4	2	5	2	40
5	Afral Ibrohim	4	5	3	3	3	4	4	3	4	3	36
6	Ahmad Ari Yanto	5	4	3	3	4	4	4	3	5	3	38
7	Alfin Ikhsani	4	5	3	3	3	4	4	3	4	3	36
8	Andrew Milano	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	36
9	Andy M	4	4	5	4	4	5	5	2	4	3	40
10	Argo Dian Irfandi	4	5	3	3	3	4	4	3	4	3	36
11	Bagus Andika	4	5	4	3	3	4	5	2	5	4	39
12	Bagas Wibisana	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	44
13	Dio Peggykusuma S	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	36
14	Fabrian Tyipta D	4	4	0	4	1	4	5	2	5	2	31
15	Ilham Bagus D.C	5	5	5	4	1	4	5	3	5	4	41
16	Ilyas Anggoro	4	2	2	2	2	4	5	4	5	3	33
17	Rekha Darma A.D	4	5	4	3	3	5	5	3	5	3	40
18	Rizki Eka D	4	4	4	2	5	4	5	4	4	3	39
19	Rudi Setya Budi	3	5	4	3	2	4	5	2	5	3	36
20	M. Andre Pradana	4	5	4	4	3	4	4	3	4	3	38
21	Mohammad Arif	4	3	4	4	4	2	5	3	5	4	38
22	M. Arif Irwanto	3	4	4	3	4	5	4	3	4	3	37
23	Mohammad Fazry A	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	47
24	M. imron rosadi	4	5	4	4	4	5	5	2	5	2	40
25	Mohammad Iqbal.K	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	44
26	Nusamba Darma. K	4	5	4	4	4	5	5	2	5	2	40
27	Ricky Efendi	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	42
28	Slamet Hariyadi	5	4	3	3	3	5	3	4	5	3	38
29	Suradi	3	4	5	5	4	5	5	2	5	2	40
30	Terry Dwi Arianto	5	4	5	5	3	4	4	4	5	3	42

31	Viky Agus Trianto	3	5	4	2	3	4	5	3	4	3	36
	Jumlah	129	139	118	110	104	139	139	94	144	94	1204

Tabel 3.4
Hasil Angket Pre Test untuk Variabel Y

No	Nama Responden	No. Angket Variabel Y Stres Akademik										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ade Firmansyah	4	5	2	3	4	2	3	1	2	4	30
2	Aditya Pradana	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	35
3	Aditya Pratama	5	3	2	4	5	5	2	2	4	5	37
4	Afif Ma'ruf	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	30
5	Afral Ibrohim	5	3	4	5	4	4	3	2	2	4	36
6	Ahmad Ari Yanto	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	44
7	Alfin Ikhsani	5	3	4	5	4	4	3	2	2	4	36
8	Andrew Milano	4	4	2	4	3	3	3	2	2	3	30
9	Andy M	4	5	2	2	2	2	2	4	2	5	30
10	Argo Dian Irfandi	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	40
11	Bagus Andika	4	4	4	2	4	4	4	2	2	3	33
12	Bagas Wibisana	4	3	2	3	4	4	4	2	5	4	35
13	Dio Peggykusuma S	4	5	0	3	3	4	3	3	3	5	33
14	Fabrian Tyipta D	5	4	2	4	4	1	2	2	2	4	30
15	Ilham Bagus D.C	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	44
16	Ilyas Anggoro	5	4	4	4	4	2	2	4	4	4	37
17	Rekha Darma A.D	4	5	4	3	2	4	3	4	2	4	35
18	Rizki Eka D	5	3	4	5	4	3	2	4	2	3	35
19	Rudi Setya Budi	2	3	4	2	3	4	3	2	3	3	29
20	M. Andre Pradana	4	4	3	2	3	2	2	4	4	4	32
21	Mohammad Arif	5	5	5	4	4	4	2	4	4	4	41
22	M. Arif Irwanto	4	2	4	5	3	5	1	2	1	5	32
23	M. Fazry Amin	4	5	4	4	4	5	5	4	2	5	42
24	M. Imron rosadi	5	5	5	4	5	3	4	4	3	4	42
25	Mohammad Iqbal.K	5	5	5	4	5	2	4	5	5	5	45
26	Nusamba Darma. K	5	4	2	2	2	4	2	4	4	4	33
27	Ricky Efendi	5	5	4	4	5	3	4	4	4	5	43
28	Slamet Hariyadi	5	5	0	2	3	4	3	2	3	5	32

29	Suradi	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	48
30	Terry Dwi Arianto	5	4	4	2	5	5	1	4	2	2	34
31	Viky Agus Trianto	4	2	3	2	2	4	2	2	3	3	27
	Jumlah	140	127	105	106	117	106	91	98	94	126	1110

Untuk mendeskripsikan hasil penelitian tentang pengaruh bimbingan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa kelas X TKR I di SMK PGRI I Surabaya, langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan uji validitas dan reabilitas dengan menggunakan bantuan komputer program *Statistical Package for Social Science (SPSS) Versi 16 for Windows* sebagai berikut:

a. Uji Validitas Data

Validitas (*validity, kesahihan*) berkaitan dengan permasalahan “apakah instrumen yang dimaksudkan untuk mengukur sesuatu itu memang dapat mengukur secara tepat sesuatu yang akan diukur tersebut”. Secara singkat dapat dikatakan bahwa validitas alat penelitian mempersoalkan apakah alat itu dapat mengukur apa yang akan diukur.⁵¹

Uji validitas dilakukan agar bisa melihat kelayakan dari butir pernyataan dalam kuesioner sehingga dapat mendefinisikan suatu variabel. Suatu instrumen valid atau shahih yang memiliki validitas tinggi. Atau sebaliknya bila instrumen yang digunakan kurang valid maka dapat dikatakan jika instrumen tersebut memiliki validitas rendah.

⁵¹ Burhan Nurgiyantoro dkk, *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* (Yogyakarta: Gadjah mada university press, 2009), hal. 338.

Dalam buku prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek. Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalitan atau kesahihan instrument⁵² uji validitas dilakukan terhadap seluruh butir pertanyaan dalam instrument yaitu dengan cara mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total pada masing-masing konstruk.

Untuk mengetahui tingkat kesohihan butir angket ini di gunakan taraf signifikansi 5% (0.05), yang artinya bahwa suatu item angket dinyatakan sahih jika koefisien korelasi yang di peroleh lebih besar atau sama dengan angka batas penerimaan dan penolakan dalam taraf signifikansi 5% (0.05).

Pengujian validitas data dapat dilakukan dengan menentukan besarnya nilai r tabel dengan ketentuan DF (*degree of freedom*) = N (jumlah subyek) – 2. Karena pada penelitian ini N = 31- 2 =29, dengan menggunakan tingkat signifikan 5% (0.05) tersebut, maka di peroleh r tabel sebesar 0,367. Adapun kaidah yang di gunakan adalah jika harga *corrected item total correlation* < r tabel, maka item di nyatakan valid.

Sedangkan untuk pengujian validitas data, peneliti menggunakan bantuan komputer program *statistical package for social science (SPSS) versi 16 for windows* adalah sebagai berikut:

⁵² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 168.

	Sig. (2-tailed)	.708	.856	.007	.636		.428	.425	.275	.399	.688	.007
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VX6	Pearson Correlation	.041	.309	.178	.242	.148	1	-.030	-.061	.217	-.241	.382*
	Sig. (2-tailed)	.825	.091	.339	.190	.428		.873	.744	.241	.192	.034
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VX7	Pearson Correlation	-.314	-.021	.052	-.016	-.149	-.030	1	-.373*	.279	.135	.024
	Sig. (2-tailed)	.086	.911	.781	.931	.425	.873		.039	.128	.469	.898
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VX8	Pearson Correlation	.455*	-.203	.136	.018	.202	-.061	-.373*	1	.091	.348	.438*
	Sig. (2-tailed)	.010	.273	.467	.922	.275	.744	.039		.625	.055	.014
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VX9	Pearson Correlation	.406*	-.064	.059	.426*	-.157	.217	.279	.091	1	.141	.421*
	Sig. (2-tailed)	.024	.732	.753	.017	.399	.241	.128	.625		.449	.018
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VX10	Pearson Correlation	.305	.036	.260	.028	-.075	-.241	.135	.348	.141	1	.413*
	Sig. (2-tailed)	.095	.847	.158	.880	.688	.192	.469	.055	.449		.021
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Total	Pearson Correlation	.542**	.365*	.733**	.581**	.472**	.382*	.024	.438*	.421*	.413*	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.043	.000	.001	.007	.034	.898	.014	.018	.021	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Variabel (Y)

	VY11	VY12	VY13	VY14	VY15	VY16	VY17	VY18	VY19	VY20	Total
VY11 Pearson Correlation	1	.224	.174	.356 [*]	.542 ^{**}	-.073	-.042	.301	.226	.189	.502 ^{**}
Sig. (2-tailed)		.225	.348	.050	.002	.695	.821	.100	.222	.308	.004
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VY12 Pearson Correlation	.224	1	.021	-.156	.248	-.304	.339	.408 [*]	.168	.345	.406 [*]
Sig. (2-tailed)	.225		.911	.402	.179	.096	.062	.023	.366	.058	.023
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VY13 Pearson Correlation	.174	.021	1	.320	.435 [*]	-.022	.170	.385 [*]	.054	-.184	.523 ^{**}
Sig. (2-tailed)	.348	.911		.079	.014	.906	.361	.032	.775	.323	.003
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VY14 Pearson Correlation	.356 [*]	-.156	.320	1	.328	.166	.332	.261	.135	.119	.572 ^{**}
Sig. (2-tailed)	.050	.402	.079		.071	.373	.068	.156	.468	.524	.001
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VY15 Pearson Correlation	.542 ^{**}	.248	.435 [*]	.328	1	.026	.240	.133	.270	.059	.629 ^{**}
Sig. (2-tailed)	.002	.179	.014	.071		.891	.193	.474	.142	.751	.000
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VY16 Pearson Correlation	-.073	-.304	-.022	.166	.026	1	.151	.046	.087	-.144	.219
Sig. (2-tailed)	.695	.096	.906	.373	.891		.418	.808	.642	.438	.237
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VY17 Pearson Correlation	-.042	.339	.170	.332	.240	.151	1	.350	.448 [*]	.120	.639 ^{**}
Sig. (2-tailed)	.821	.062	.361	.068	.193	.418		.054	.012	.519	.000
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VY18 Pearson Correlation	.301	.408 [*]	.385 [*]	.261	.133	.046	.350	1	.524 ^{**}	.024	.703 ^{**}
Sig. (2-tailed)	.100	.023	.032	.156	.474	.808	.054		.002	.898	.000
N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VY19 Pearson Correlation	.226	.168	.054	.135	.270	.087	.448 [*]	.524 ^{**}	1	.106	.608 ^{**}
Sig. (2-tailed)	.222	.366	.775	.468	.142	.642	.012	.002		.571	.000

	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
VY20	Pearson Correlation	.189	.345	-.184	.119	.059	-.144	.120	.024	.106	1	.238
	Sig. (2-tailed)	.308	.058	.323	.524	.751	.438	.519	.898	.571		.196
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Total	Pearson Correlation	.502**	.406*	.523**	.572**	.629**	.219	.639**	.703**	.608**	.238	1
	Sig. (2-tailed)	.004	.023	.003	.001	.000	.237	.000	.000	.000	.196	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Jumlah nilai total adalah nilai r hitung, adapun cara untuk membandingkannya adalah dengan nilai r tabel atau nilai r *product moment*. Nilai r *produk moment* untuk 31 responden dengan signifikansi 5% yaitu $(n-2) = 29$ sebesar 0.367. adapun daftar skala bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi yang valid tersebut dapat di cermati dalam tabel berikut:

Tabel 3.7
Validitas item skala variabel X

Item	Corrected Item	r Tabel	Ket.
	Total Correlation		
Item1	0.542	0,367	Valid
Item 2	0.365		Gugur
Item 3	0.733		Valid
Item 4	0.581		Valid
Item 5	0.472		Valid
Item 6	0.382		Valid
Item 7	0.024		Gugur
item 8	0.438		Valid
Item 9	0.421		Valid
Item 10	0.413		Valid

Pada uji validitas data skor dari 10 item skala bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi teridentifikasi bahwa 8 item yang valid, yaitu nomor 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 sedangkan item yang gugur adalah 2 item yaitu 2,7 dengan taraf signifikansi 5% (0.05).

Adapun item valid dari skala stres akademik di SMK PGRI I Surabaya tersebut dalam tabel berikut:

Tabel 3.8
Validitas item skala variabel y

Item	Corrected Item	r Tabel	Ket.
	Total Correlation		
Item11	0.502	0,367	Valid
Item 12	0.406		Valid
Item 13	0.523		Valid
Item 14	0.572		Valid
Item 15	0.629		Valid
Item 16	0.219		Gugur
Item 17	0.639		Valid
item 18	0.703		Valid
Item 19	0.608		Valid
Item 20	0.238		Gugur

Pada uji validitas data skor dari 10 item skala stres akademik berhasil teridentifikasi bahwa terdapat 8 item yang valid yaitu item nomor 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19 sedangkan item yang gugur adalah 2 item yaitu 16 dan 20 dengan taraf signifikansi 5% (0.05).

Dengan memperhatikan semua item yang valid tidak ada item yang gugur dari hasil uji validitas data skor di atas, maka kedua skala

yang di sebarakan ke 31 siswa SMK PGRI I Surabaya ini bisa dinyatakan relevan dan sesuai untuk di jadikan acuan pada teknik selanjutnya.

b. Uji Reliabilitas

Rehabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reli tinggi di sebut sebagai pengukuran yang reliabel. Walaupun reliabel mempunyai berbagai nama diantaranya seperti kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Namun ide pokok, yang terkandung dalam konsep rehabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri objek memang belum berubah.

Pengukuran rehabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *alpha cronbactis* dengan melalui program *statistical package for social science (SPSS) versi 16 for windows*. Data tersebut dapat diperoleh lewat penyajian satu skala yang dikenakan dua kali pada kelompok subyek. Adapun korelasinya adalah jika nilai korelasi sama dengan atau lebih besar dari r tabel maka instrument tersebut reliabel.

Rumus yang digunakan untuk mencari nilai reliabilitas instrument adalah alpha.

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{V_1^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrumen

K = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varian butir/item

V_1^2 = varian total

Perhitungan *reability* alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dari bantuan komputer program *statistical package for social science (SPSS) versi 16 for windows*. Untuk mengetahui keandalan suatu alat ukur tersebut, dalam hal ini di gunakan taraf signifikansi sebesar 5% (0.05). upaya untuk memperoleh jumlah varian butir terlebih dahulu mencari varian dari setiap butir, baru kemudian di jumlahkan.

Adapun langkah-langkah untuk menguji reliabilitas menggunakan program *statistical package for social science (SPSS) versi 16 for windows* adalah sebagai berikut:

- 1) Klik *Analyze > Scale > Reliability Analysis*
- 2) Pindahkan faktor-faktor ke kolom *> Items*
- 3) Pastikan pada model terpilih Alpha
- 4) Pada bagian *Statistic* pilih *> Item, Scale dan Scale If Item Deleted*.
- 5) Klik OK
- 6) Lakukan hal serupa untuk variabel Y.

Adapun output dari variabel X (Bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi) dan variabel Y (Stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya) adalah sebagai berikut :

1) Hasil analisis variabel x:

Tabel 3.9

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tabel 3.10

Cronbach's Alpha	N of Items
.605	8

Tabel 3.11

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VX1	4.16	.638	31
VX3	3.81	1.014	31
VX4	3.55	.810	31
VX5	3.35	.915	31
VX6	4.29	.693	31
VX8	3.03	1.016	31
VX9	4.65	.486	31
Vx10	3.03	.657	31

2) Hasil Analisis Variabel Y

Tabel 3.12

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tabel 3.13

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.728	8

Tabel 3.14

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VY11	4.52	.677	31
VY12	4.10	.978	31
VY13	3.39	1.358	31
VY14	3.42	1.148	31
VY15	3.77	1.055	31
VY17	2.94	1.124	31
VY18	3.16	1.214	31
VY19	3.03	1.197	31

Setelah melakukan analisis faktor langkah selanjutnya adalah melakukan analisis reliabilitas. Adapun ketentuan dalam analisis reliabilitas adalah sebagai berikut:

(a) Jika r Alpha bertanda positif dan lebih besar dari r tabel, maka variabel atau skala di katakan *reliable* dan sebaliknya.

(b) Jika harga r Alpha bertanda positif dan lebih kecil dari r tabel, maka variabel atau skala di katakan kurang *reliable* dan sebaliknya.

Adapun kesimpulan dari uji reliabilitas pada variabel x (Bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi) dan variabel y (mengatasi stres akademik siswa) adalah sebagai berikut:

(a) Dalam variabel x (bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi)

Berdasarkan nilai koefisien cronbach's Alpha variabel x (bimbingan dan konseling islam dengan terapi relaksasi) sebesar $0,605 > 0,367$ maka instrument tersebut dinyatakan valid yang artinya semua item tersebut *reliable* sebagai instrument pengumpul data.

(b) Dalam variabel y (mengatasi stres akademik siswa)

Berdasarkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* variabel y (mengatasi stres akademik siswa) sebesar $0.728 > 0.367$ maka instrument tersebut dinyatakan valid yang artinya semua item tersebut *reliabel* sebagai instrument pengumpul data.

3. Deskripsi penyajian data post test Pengaruh Bimbingan dan Kanseling Islam dengan Teknik Rileksasi dalam Menangani Stres Akademik Siswa di SMK PGRI I Surabaya

Setelah proses konseling dilakukan, peneliti memberikan angket sebagai post test kepada siswa siswa. Soal yang di berikan sama dengan soal

angket pre test. Sehingga dapat di ketahui tingkat perubahan pada siswa, setelah di berikan teknik relaksasi tersebut. Berikut tabel hasil post test:

Tabel 3.15

Angket Variabel X Stres Akademik

No.	Nama Responden	No. Angket Variabel X Stres Akademik										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ade Firmansyah	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	44
2	Aditya Pradana	4	3	5	3	4	4	4	4	5	4	40
3	Aditya Pratama	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	47
4	Afif Ma'ruf	4	4	4	4	3	4	5	2	5	4	39
5	Afrral Ibrohim	4	4	4	4	3	4	4	3	5	4	39
6	Ahmad Ari Yanto	5	5	4	3	4	5	5	3	5	4	43
7	Alfin Ikhsani	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	40
8	Andrew Milano	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	36
9	Andy M	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	42
10	Argo Dian Irfandi	4	4	4	4	3	4	4	3	5	4	39
11	Bagus Andika	4	5	4	4	3	5	5	3	5	4	42
12	Bagas Wibisana	5	5	5	4	5	4	5	5	5	3	46
13	Dio Peggykusuma S	4	5	4	4	3	5	4	3	5	3	40
14	Fabrian Tyipta D	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	42
15	Ilham Bagus D.C	5	4	5	3	4	4	5	3	5	4	42
16	Ilyas Anggoro	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	39
17	Rekha Darma A.D	4	5	5	4	5	4	5	3	5	4	44
18	rizki Eka D	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	42
19	Rudi Setya Budi	3	4	5	3	3	4	5	3	4	2	36
20	M. andre Pradana	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	38
21	Mohammad Arif	4	4	4	3	4	4	5	3	5	3	39
22	M. Arif Irwanto	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	36
23	Mohammad Fazry A	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	45
24	M. imron rosadi	4	4	5	3	4	4	1	3	1	2	31
25	Mohammad Iqbal.K	5	4	5	3	4	4	5	3	5	5	43
26	Nusamba Darma. K	5	3	4	4	5	5	5	4	5	4	44
27	Ricky Efendi	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	45
28	Slamet Hariyadi	4	4	4	4	3	5	4	3	5	2	38

29	Suradi	4	5	2	4	3	4	4	4	5	5	41
30	Terry Dwi Arianto	5	5	4	4	3	5	4	3	5	4	42
31	Viky Agus Trianto	3	5	3	3	3	4	5	3	4	3	36
	Jumlah	129	126	131	110	107	128	131	99	140	105	1206

Tabel 3.16

Angket Variabel Y Stres Akademik

No.	Nama Responden	No. Angket Variabel Y Stres Akademik										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ade Firmansyah	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	32
2	Aditya Pradana	5	3	4	5	4	3	4	4	3	4	39
3	Aditya Pratama	5	4	2	4	5	5	3	4	5	4	41
4	Afif Ma'ruf	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	32
5	Afral Ibrahim	4	3	4	4	4	4	4	2	2	5	36
6	Ahmad Ari Yanto	5	5	5	2	5	5	3	4	5	5	44
7	Alfin Ikhsani	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	44
8	Andrew Milano	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	33
9	Andy M	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	34
10	Argo Dian Irfandi	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	41
11	Bagus Andika	5	5	3	2	4	4	3	2	3	3	34
12	Bagas Wibisana	5	5	4	3	4	4	1	2	5	4	37
13	Dio Peggykusuma S	4	3	3	5	5	3	4	3	3	3	36
14	Fabrian Tyipta D	5	5	1	4	5	1	2	1	2	5	31
15	Ilham Bagus D.C	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	46
16	Ilyas Anggoro	4	5	4	4	4	3	3	4	5	4	40
17	Rekha Darma A.D	4	4	4	4	3	4	3	3	5	4	38
18	rizki Eka D	5	4	4	3	5	3	4	5	3	5	41
19	Rudi Setya Budi	4	4	4	5	3	2	3	4	4	3	34
20	M. andre Pradana	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	36
21	Mohammad Arif	5	4	4	5	5	3	4	4	5	5	44
22	M. Arif Irwanto	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	34
23	Mohammad Fazry A	5	5	4	5	5	5	4	3	4	5	43
24	M. imron rosadi	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	44
25	Mohammad Iqbal.K	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	47
26	Nusamba Darma. K	5	4	4	2	4	4	2	2	5	5	37

27	Ricky Efendi	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	45
28	Slamet Hariyadi	5	3	4	4	4	5	4	4	4	3	40
29	Suradi	5	4	2	4	4	5	2	4	4	4	38
30	Terry Dwi Arianto	5	4	2	2	4	4	4	2	2	5	34
31	Viky Agus Trianto	4	2	3	2	2	4	4	2	2	3	28
	Jumlah	135	121	105	98	120	102	93	84	103	123	1084

4. Penyajian Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus di uji kebenarannya. Dalam hal ini, peneliti menggunakan rumus *Product Moment*. Teknik ini bertujuan untuk pengukuran sebelum dan sesudah diberikan treatment sehingga dapat di ketahui pengaruh variabel X (Teknik Relaksasi) terhadap variabel Y (Stres Akademik).

Jadi yang di maksud hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan variabel. Ini berarti dugaan itu bisa benar atau salah tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

Ha: Ada pengurangan stres akademik siswa sesudah mengikuti teknik relaksasi di banding sebelum mengikuti teknik relaksasi

Ho: Tidak ada pengurangan stres akademik siswa sesudah mengikuti teknik relaksasi di banding sebelum mengikuti teknik relaksasi

Nah, dugaan sementara (hipotesis) dalam penelitian ini adalah ada pengurangan stres akademik siswa sesudah mengikuti teknik relaksasi di banding sebelum mengikuti teknik relaksasi.