

BAB IV

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

Analisis data merupakan hasil kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dalam analisis data ini dimaksudkan pula untuk menguji kebenaran hipotesis dan pengujian analisis yaitu ada atau tidaknya pengaruh bimbingan dan konseling Islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa SMK PGRI I Surabaya.

Hipotesis yang sudah di gunakan kemudian harus di uji. Pengujian membuktikan H_0 atau H_a yang akan di terima. Jika H_a di terima maka H_0 di tolak dan begitu pula sebaliknya. Maka untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel terhadap hubungan yang erat atau saling berperan antara variabel bebas (bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi) dan variabel terikat (stres akademik di SMK PGRI I Surabaya)

Tabel 4.1

Hasil jumlah skor Angket Pre Test dan Post Test

Pada Masing-Masing Variabel

No. Subyek	X	Y	x^2	Y^2	XY
1	70	72	4900	5184	5040
2	71	79	5014	6241	5609
3	82	88	6724	7744	7216
4	70	77	4900	5929	5390
5	72	75	5184	5625	5400

6	82	87	6724	7569	7134
7	72	84	5187	7056	6048
8	66	69	4356	4761	4554
9	70	76	4900	5776	5320
10	76	80	5776	6400	6080
11	72	80	5184	6400	5760
12	79	83	6241	6889	6557
13	69	76	4761	5776	5244
14	61	73	3721	5329	4453
15	85	88	7225	7744	7480
16	70	79	4900	6241	5530
17	75	82	5625	6724	6150
18	74	83	5476	6889	6142
19	65	60	4225	3600	3900
20	70	74	4900	5476	5180
21	79	83	6241	6889	6557
22	69	74	4761	5476	5106
23	89	93	7921	8649	8277
24	82	86	6724	7396	7052
25	89	91	7921	8281	8099
26	73	81	5329	6561	5913
27	85	90	7225	8100	7650
28	70	78	4900	6084	5460
29	88	83	7744	6889	7304
30	76	76	5776	5776	5776
31	83	64	3969	4096	4032
Jumlah	2314	2464	174434	197550	185413

Pengujian hipotesis ini menggunakan perbandingan r hitung dengan r tabel, untuk mencari r tabel bisa di gunakan rumus :

$$Df = N - nr$$

Keterangan :

Df : degress of freedom

N : numbe of cases

Nr : banyaknya variabel yang di korelasikan

Yaitu $df = N - nr$

$$= 31 - 2$$

$$= 29$$

Sedangkan nilai r hitung, peneliti menggunakan rumus *Product Moment* adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien Korelasi Product Moment.

N : jumlah individu dalam sampel.

X : angka mentah untuk variabel X.

Y : angka mentah untuk variabel Y.

$$r = \frac{N \cdot \sum x y - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{(N \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2) (N \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

$$r = \frac{31 \cdot 185413 - (2314) (2464)}{\sqrt{(31 \cdot 174434 - (2314)^2) (31 \cdot 197550 - (2464)^2)}}$$

$$r = \frac{5747803 - 5701696}{\sqrt{(5407454 - 5354596) (6124050 - 6071296)}}$$

$$r = \frac{45107}{\sqrt{(52858) (52754)}}$$

$$r = \frac{46107}{\sqrt{(2788470932)}}$$

$$r = \frac{46107}{52805.9744}$$

$$r = 0.87314$$

Untuk mengetahui ditolak tidaknya dinyatakan sebagai berikut:

1. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima. Maka pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.
2. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka H_0 di terima dan H_a di tolak. Maka pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

Langkah selanjutnya adalah memeriksa tabel. Ternyata pada nilai r_{hitung} sebesar 0.873 dengan taraf signifikan 5% pada tabel pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya di peroleh r_{tabel} 0.367. Dalam hal ini hasil r_{hitung} 0.873 lebih besar dari r_{tabel} maka berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini mengandung kesimpulan bahwa dari pengujian hipotesis alternatif yang berbunyi adanya pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa di SMK PGRI I Surabaya.

Langkah yang kedua adalah mencari sejauh mana teknik relaksasi untuk menangani stres akademik siswa, dapat diketahui dengan nilai koefisien pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.2
Nilai Koefisien⁵⁴

No.	Koefisien Korelasi	Keterangan
1	Antara 0.800 – 1.000	Tinggi
2	Antara 0.600 – 0.800	Cukup
3	Antara 0.400 – 0.600	Agak Rendah
4	Antara 0.200 – 0.400	Rendah
5	Antara 0.000 – 0.200	Sangat Rendah

Hasil korelasi menunjukkan 0.873 ini menunjukkan hasil korelasi pada pengaruh bimbingan dan konseling islam dengan teknik relaksasi dalam menangani stres akademik siswa kelas X TKR I di SMK PGRI I Surabaya adalah **Tinggi.**

⁵⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan*, (Yogyakarta : PT. Rineka Cipta, 2002), Hal. 245