



**MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK MELALUI KONSELING
KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI DI SMK 2 JEPARA**

**Oleh:
YANAL ILMI
NIM 201831041**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2024**



**MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK MELALUI KONSELING
KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI DI SMK 2 JEPARA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
YANAL ILMI
NIM 201831041**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2024**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Jika seorang mencari ilmu, maka itu akan tampak di wajah, tangan, dan lidahnya serta dalam kerendahan hatinya kepada Allah.” (Hasan al-Bashri)

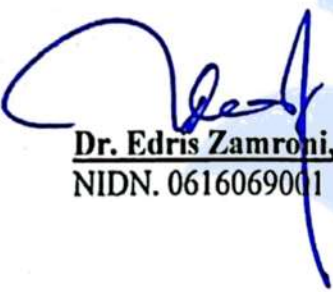
Persembahan:

1. Kedua orangtua, Ayah Fahrul Ulum dan Ibu Yuni Suryaning Sih, SE. terima kasih tiada terperi atas untaian do'a, kasih sayang, dan cinta yang diberikan kepada saya selama ini. Semoga pencapaian saya di titik ini bisa memberikan sedikit kebanggaan.
2. Kedua adik, Desfa Dwi Hapsari, dan Yuanita Najwa Aulia. Terima kasih atas dukungan, semangat yang selalu diberikan kepada saya.
3. Sanak dan kerabat, Ertin Susilo Wati, S.Pd, Tri Purwanto, Noor Fathiyah, dan Endah Nurrahmi, S.H. Terima kasih atas motivasi yang berikan demi terselesaikannya skripsi ini.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Yanal Ilmi (NIM 201831041) ini telah diperiksa dan disetujui
untuk diuji.

Kudus, Juli 2024
Pembimbing I



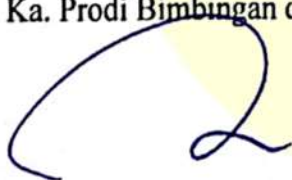
Dr. Edris Zamroni, M.Pd.
NIDN. 0616069001

Dosen Pembimbing II



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

Mengetahui
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401

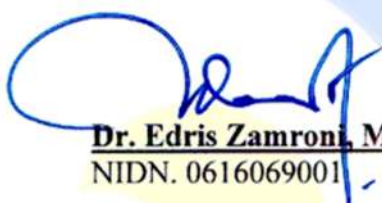
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Yanai Iimi (NIM. 201831041) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

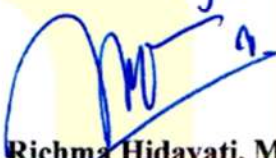
Kudus, September 2024
Tim Penguji


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN. 0611116401

Ketua


Dr. Edris Zamroni, M.Pd
NIDN. 0616069001

Anggota


Dr. Richma Hidayati, M.Pd
NIDN. 0612028801

Anggota


Dr. Indah Lestari, M.Pd., Kons
NIDN. 0610118701

Anggota

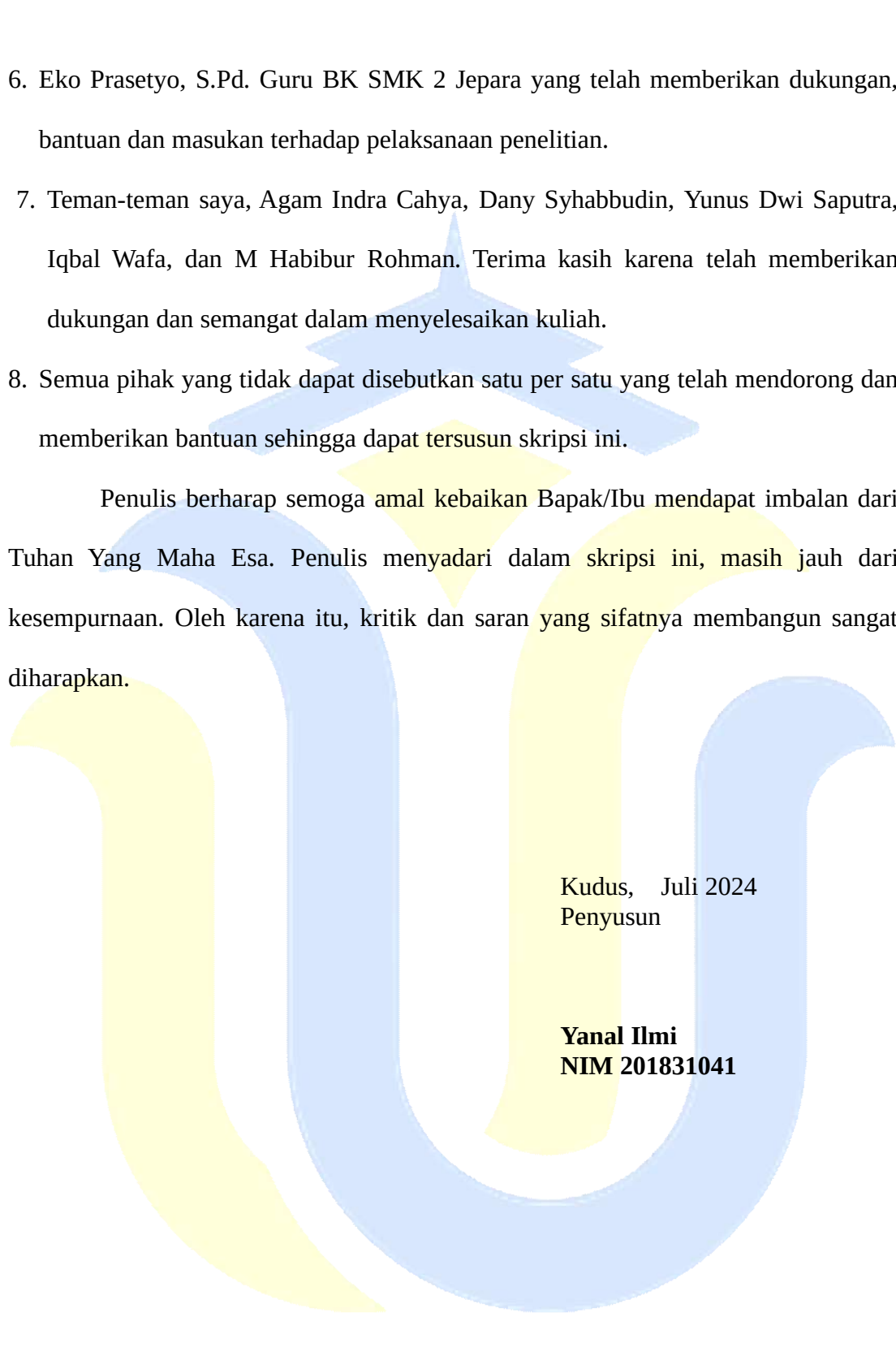
Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,


Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul *“Mereduksi Kecemasan Akademik melalui Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMK 2 Jepara”* dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, sekaligus Dosen Pembimbing II, yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian dan banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Dr. Edris Zamroni, M.Pd Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
5. Muhammad Zainudin Azis, S.Pd., M.Ds. Kepala SMK 2 Jepara yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian.

- 
6. Eko Prasetyo, S.Pd. Guru BK SMK 2 Jepara yang telah memberikan dukungan, bantuan dan masukan terhadap pelaksanaan penelitian.
 7. Teman-teman saya, Agam Indra Cahya, Dany Syhabbudin, Yunus Dwi Saputra, Iqbal Wafa, dan M Habibur Rohman. Terima kasih karena telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan kuliah.
 8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Juli 2024
Penyusun

Yanal Ilmi
NIM 201831041

ABSTRACT

Ilmi, Yanal. 2024. ***Reducing Academic Anxiety through Relaxation Technique Group Counseling at SMK 2 Jepara***. Skripsi. Guidance and Counseling Study Program Faculty of Teacher Training and Education Muria Kudus University. Adviser: (i) Dr. Edris Zamroni, M.Pd. (ii) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.

The objectives of this study are: (1) To describe the application of group counseling using relaxation techniques to reduce academic anxiety in students at SMK 2 Jepara. (2) To describe academic anxiety in students at SMK 2 Jepara after group counseling using relaxation techniques was applied.

Academic anxiety arises because of the mismatch between students' expectations and the reality they experience in the learning process at school. The transition period from junior high school to vocational high school is one of the triggers because the learning process in junior high school and vocational high school is very different. So it takes a strong mentality, a positive learning orientation, and support from several parties such as family, teachers, and the student's social environment. Relaxation technique group counseling is a form of assistance provided by researchers to students at SMK 2 Jepara who at the pre-research stage have been identified as experiencing academic anxiety. The implementation of this research uses Guidance and Counseling Action Research (PTBK). So that the implementation of relaxation technique group counseling will later be divided into at least two research cycles. Where in each cycle the researcher plans to provide assistance for three meetings.

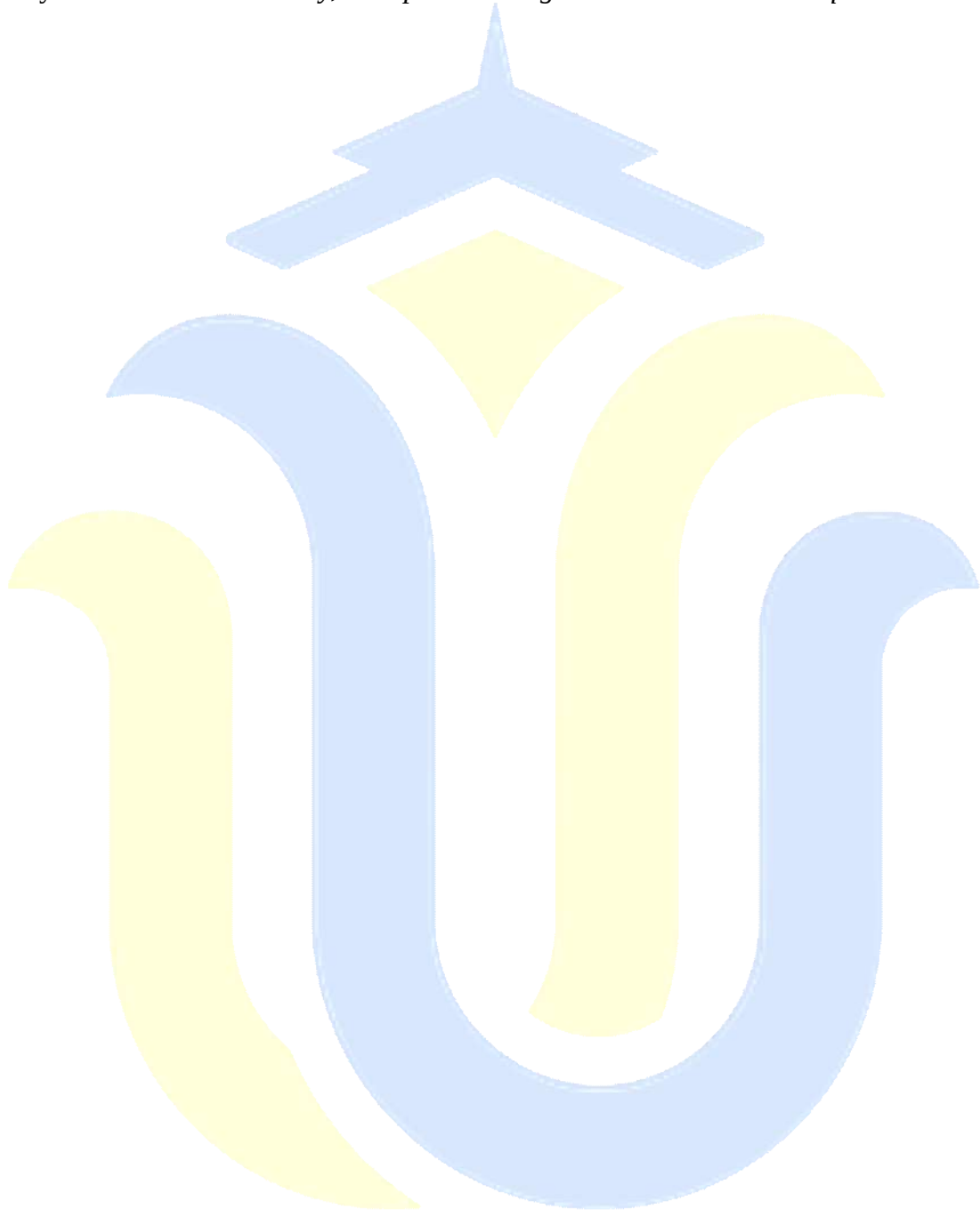
The type of research used is Guidance and Counseling Action Research. This research was conducted at SMK 2 Jepara which is located at Jl. K. H. Fauzan, Pengkol II, Pengkol, Jepara District, Jepara Regency. The allocation of research time was carried out in the 2023/2024 academic year. Data collection techniques: observation and interviews. Descriptive quantitative data analysis techniques.

Academic anxiety in SMK 2 Jepara students has been successfully reduced. The condition of the research subjects or can be called as counselees has "Very High" academic anxiety with an average score of 21.53 (89.73%) in the pre-cycle period. Cycle I experienced a decrease of 15.87 (66.11%) with the "High" category. Continuing to cycle II, there was a decrease of 11.14 (46.42%) with the "Low" category.

Based on the research results, it was concluded that: (1) The implementation of relaxation technique group counseling to reduce academic anxiety in SMK 2 Jepara students in cycle I obtained a score of 59% and increased in cycle II with a score of 75%. (2) Academic anxiety in SMK 2 Jepara students before the provision of relaxation technique group counseling was 89.73%, then experienced a change (decrease) in cycle I to 66.11%, in cycle II with a score of 46.42%. The suggestions submitted by the researcher in this study are as follows: (1) Students are expected to be able to study well, be confident, and believe that learning in SMK is not as difficult as imagined. (2) Guidance and counseling teachers can use the results of the implementation of relaxation technique group counseling as a reference that can be implemented in overcoming various problems that may be experienced by students in SMK 2 Jepara in the future. (3) The principal can use the results of the study as a basis

for determining policies in schools that encourage the implementation of the Guidance and Counseling program in SMK 2 Jepara which is specifically focused on the field of learning.

Keyword: *Academic Anxiety, Group Counseling with Relaxation Techniques*



ABSTRAK

Ilmi, Yanal. 2024. *Mereduksi Kecemasan Akademik melalui Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMK 2 Jepara*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dr. Edris Zamroni, M.Pd. (ii) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu: (1) Mendeskripsikan penerapan konseling kelompok teknik relaksasi dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara. (2) Mendeskripsikan kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara setelah diterapkan konseling kelompok teknik relaksasi.

Kecemasan akademik muncul karena adanya ketidaksesuaian harapan siswa dengan kenyataan yang dialaminya dalam proses pembelajaran di sekolah. Masa transisi dari masa SMP dan SMK menjadi salah satu pemicunya karena proses kegiatan pembelajaran di SMP dan SMK sudah jauh berbeda. Sehingga dibutuhkan mental yang kuat, orientasi belajar yang positif, serta dukungan dari beberapa pihak seperti keluarga, guru, dan lingkungan sosial siswa. Konseling kelompok teknik relaksasi merupakan bentuk bantuan yang diberikan peneliti pada siswa di SMK 2 Jepara yang pada tahap pra penelitian sudah dapat diidentifikasi mengalami kecemasan akademik. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Sehingga pelaksanaan konseling kelompok teknik relaksasi nantinya dibagi menjadi setidaknya dua siklus penelitian. Di mana setiap siklusnya peneliti merencanakan memberikan bantuan sebanyak tiga kali pertemuan.

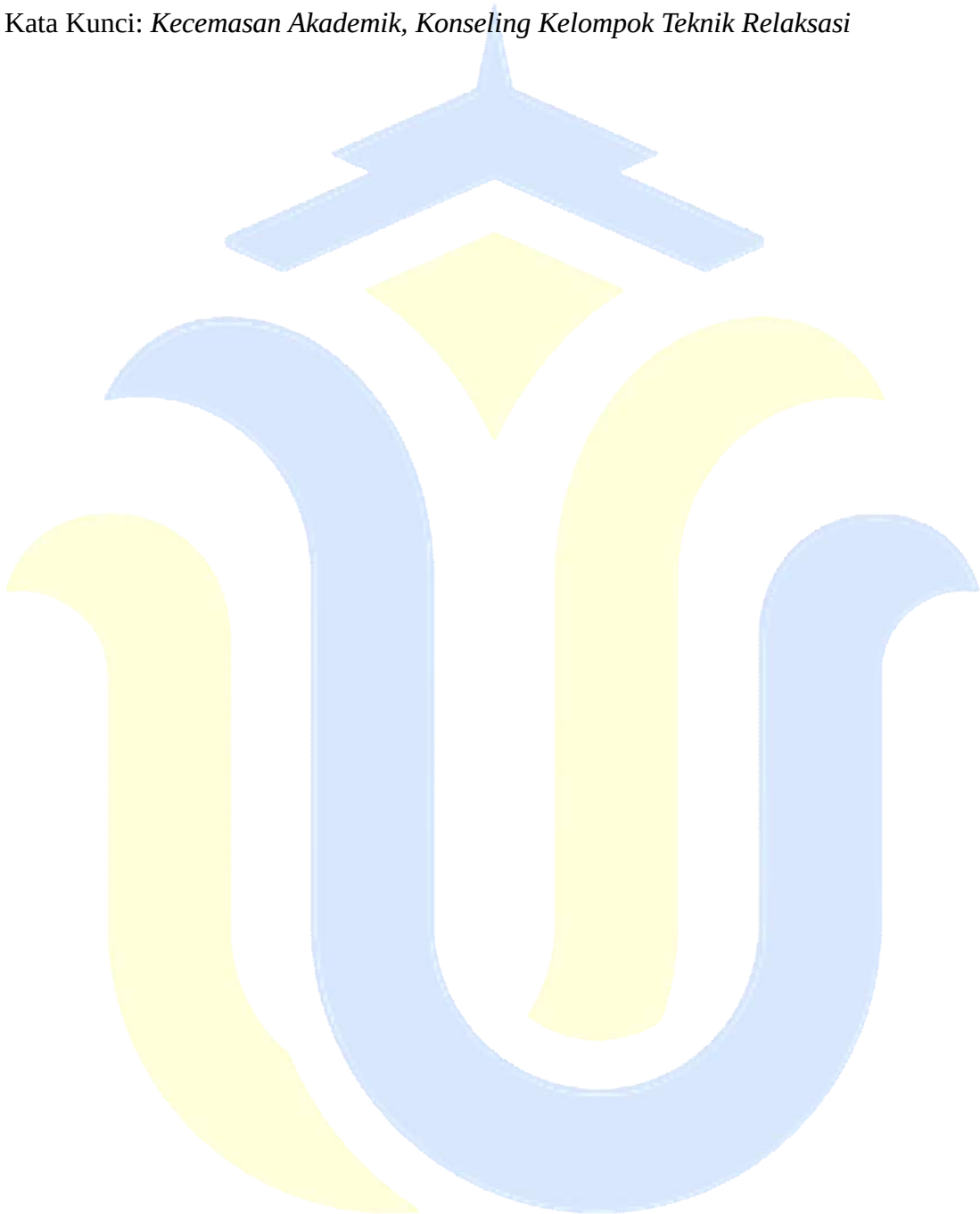
Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini dilakukan di SMK 2 Jepara yang beralamat di Jl. K. H. Fauzan, Pengkol II, Pengkol, Kec. Jepara, Kabupaten Jepara. Adapun alokasi waktu penelitian dilakukan di tahun pelajaran 2023/2024. Teknik pengumpulan data: observasi dan wawancara. Teknik analisis data kuantitatif deskriptif.

Kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara telah berhasil diturunkan. Kondisi subjek penelitian atau bisa disebut sebagai konseli memiliki kecemasan akademik yang “Sangat Tinggi” dengan perolehan skor rerata sebesar 21,53 (89,73%) pada periode pra siklus. Siklus I mengalami penurunan sebesar 15,87 (66,11%) dengan kategori “Tinggi”. Berlanjut ke siklus II mengalami penurunan sebesar 11,14 (46,42%) dengan kategori “Rendah”.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa: (1) Pelaksanaan konseling kelompok teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara pada siklus I mendapatkan skor sebesar 59% dan meningkatkan pada siklus II dengan perolehan skor 75%. (2) Kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara sebelum pemberian konseling kelompok teknik relaksasi sebesar 89,73%, kemudian mengalami perubahan (penurunan) pada siklus I menjadi 66,11%, pada siklus II dengan perolehan skor sebesar 46,42%. Saran yang disampaikan peneliti pada penelitian ini sebagai berikut: (1) Siswa diharapkan dapat belajar dengan baik, percaya diri, dan percaya bahwa pembelajaran di SMK tidak sesulit yang dibayangkan. (2) Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan hasil pelaksanaan konseling kelompok teknik relaksasi sebagai acuan yang dapat diimplementasikan dalam mengatasi berbagai masalah yang mungkin ke depannya dialami oleh siswa di SMK 2

Jepara. (3) Kepala sekolah dapat menjadikan hasil penelitian sebagai landasan dalam menentukan kebijakan di sekolah yang mendorong pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di SMK 2 Jepara yang dikhususkan pada bidang belajar.

Kata Kunci: *Kecemasan Akademik, Konseling Kelompok Teknik Relaksasi*



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Definisi Operasional.....	7
BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Kecemasan Akademik.....	9
2.1.1.1 Pengertian Kecemasan Akademik.....	9
2.1.1.2 Aspek-aspek Kecemasan Akademik	10
2.1.1.3 Faktor-faktor Penyebab Munculnya Kecemasan Akademik	12
2.1.2 Konseling Kelompok Teknik Relaksasi	16
2.1.2.1 Konseling Kelompok.....	16
2.1.2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok	16

2.1.2.1.2 Fungsi Konseling Kelompok	16
2.1.2.1.3 Asas-asas Konseling Kelompok.....	17
2.1.2.1.4 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	21
2.1.2.2 Teknik Relaksasi	30
2.1.2.2.1 Pengertian Teknik Relaksasi	30
2.1.2.2.2 Tujuan Teknik Relaksasi.....	31
2.1.2.2.3 Pelaksanaan Teknik Relaksasi.....	32
2.1.2.2.4 Penerapan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi dalam Mereduksi Kecemasan Akademik.....	36
2.2 Penelitian yang Relevan	38
2.3 Kerangka Berpikir.....	39
2.4 Hipotesis Tindakan	41
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	42
3.2 Variabel Penelitian	42
3.3 Rancangan Penelitian.....	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.5 Instrumen Penelitian.....	52
3.6 Analisis Data.....	60
3.7 Indikator Keberhasilan	61
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	63
4.1.1 Pra Siklus.....	63

4.1.2 Siklus I.....	64
4.1.3 Siklus II	79
4.1.4 Uji Hipotesis Tindakan.....	95
4.2 Pembahasan	95
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	99
5.2 Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA	101