

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN TERPADU
DARUL ULUM BANDUNGHARJO**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S 1)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh:

**Rizqi Amalia Novianti
NIM. 1711010030**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM (BKPI)
TAHUN 2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
 FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Conge Ngambalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818 Faksimile 441613
 Email : akademik@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan saudara :

Nama : RIZQI AMALIA NOVIANTI
 NIM : 1711010030
 Fakultas : Tarbiyah
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Judul : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
 RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA
 DISEKOLAH MENENGAH KEJURUAN TERPADU DARUL ULUM
 BANDUNGHARJO

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 07 Desember 2022 sampai dengan 04 September 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqsyah.

Kudus, 04 September 2023



Faricha Andriani, M.Psi.
 NIP. 198807082019032012





**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS TARBİYAH**

Jalan Conge Ngembalrejo Bae Kotak Pos 51 Kudus 59322
Telp. (0291) 432677. Fax 441613.438818

Email : tarbiyahiainkudus@gmail.com; Website : www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQSAH

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan, bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Rizqi Amalia Novianti
NIM : 1711010030
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Terpadu Darul ulum Bandungharjo

Telah diujikan pada **23 November 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Prof. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197811012005011002 Ketua/Penguji I	8 / 12 2023	
<u>Hj. Farida, M.Si.</u> NIP. 19790107200322001 Ketua/Penguji II	5 / 12 2023	
<u>Shofwatun Nada, M.Pd.</u> NIP 199106302023212049 Sekretaris Sidang	8 / 12 2023	
<u>Faricha Andriani, M.Psi.</u> NIP. 198807082019032012 Dosen Pembimbing	12 / 12 2023	
<u>Prof. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197811012005011002 Dekan Fakultas Tarbiyah	11 / 12 2023	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, saya

Nama : Rizqi Amalia Novianti

NIM : 1711010030

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan ini.

Kudus, 01 Oktober 2023

Yang menyatakan,



Rizqi Amalia Novianti

NIM. 1711010030

MOTTO

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya:

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati agar kamu bersyukur”
(Q.S An-Nahl: 78)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, peneliti panjatkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT atas kasih sayang-Nya dengan menghadirkan orang-orang terkasih yang selalu memberikan do'a dan semangat. Berkat pertolongan-Nya skripsi ini dapat terselesaikan.

Seraya memohon ridho Allah SWT dan Syafaat Rasulullah SAW, dengan tulus dan Ikhlas, peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si., Selaku Rektor IAIN Kudus
2. Prof. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si., Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus
3. Faricha Andriani, M.Psi. selaku dosen pembimbing satu-satunya yang selalu bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kedua orang tua Saya, Bapak Sutajab dan Ibu Siti Mulyati yang selalu mendoakan
5. Semua Bapak/Ibu dosen BKPI IAIN Kudus yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Untuk teman Saya Arifatul Zufairiyyah yang selalu memberikan bantuan dan dukungannya agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan segera.
7. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga orang-orang yang telah berjasa dalam hidup peneliti selalu engkau berikan kesehatan, perlindungan, hidayah serta Inayah-Mu. Aamiin.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman transliterasi arab latin yang merupakan hasil keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Fonen konsonan bahasa arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian lain dengan huruf dan tanda sekaligus. Dibawah ini daftar huruf arab dan transliterasinya dengan huruf latin:

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	S/s	م	M/m	أ..	A/a
ث	Ṣ/ṣ	ض	D/d	ن	N/n	...ِ	I/i
ج	J/j	ط	T/ṭ	و	W/w	أ..	U/u
ح	H/h	ظ	Z/z	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/a	ء akhir	A/a'	بَا	Bā
د	D/d	ع akhir	A'a'	ء awal	A/a	بِي	Bī
ذ	Ḍ/ḏ	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydīd		Yā' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	abb	فَلَكِي	falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	rabb	عَالَمِي	'ālamiy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		ال		Vokal Rangkap	
قَرَأَ	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furū'	الْقَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	gairī
قَرَأَ	qara'a	الْقَضَاءُ	al-qaḍā'	السَّمْسُ	al-syams	سَيِّ	syai'un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Tā' Marbu'ah	
جَمَالُ الدِّينِ		Jamāluddīn	جَمَالُ الدِّينِ		Jamāl al-Dīn	سَاعَةٌ	sā'ah

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah, Inayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tak lupa kita haturkan kepada beliau Nabi Muhammad SAW yang menjadi suritauladan kita, semoga kita mendapatkan syafaatnya kelak dihari kiamat. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Terpadu Darul Ulum Bandunharjo” disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S.1) pada prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya dan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si., Selaku Rektor IAIN Kudus
2. Prof. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si., Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus
3. Khilman Rofi Azmi, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Bapak Ahmad Yulianto, S.Pd. Selaku Kepala Sekolah SMKT Darul Ulum Bandungarjo
5. Bapak dan Ibu Dosen BKPI Fakultas Tarbiyah yang telah Memberikan ilmu dan pengetahuan kepada peneliti.
6. Kepada orang tua yang selalu memberikan support dan doanya.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya. Maka dari itu, kritik dan saran selalu peneliti terima demi perbaikan selanjutnya. Peneliti mengharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti, bagi agama, bangsa, dan negara secara khusus dan bermanfaat bagi pembaca secara umumnya.

Kudus, 11 Oktober 2023
Penulis

Rizqi Amalia Novianti
NIM. 1711010030