

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL
TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS VII SMP
NEGERI 1 SINGARAJA**

SKRIPSI



Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

OLEH

A.A MELLA WIDAYANTI

2111011040

PRODI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198605192008122003

Pembimbing II



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd
NIP. 199202162019032021

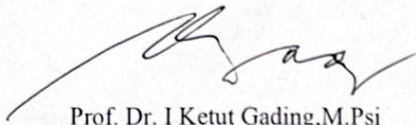
Skripsi oleh A.A Mella Widayanti

Telah diujikan di depan dewan penguji pada:

Hari : Rabu

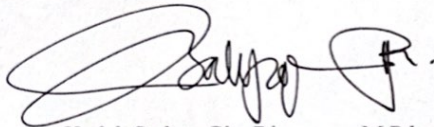
Tanggal : 28 Mei 2025

Dewan Penguji,



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi
NIP. 195912311984031009

(Ketua)



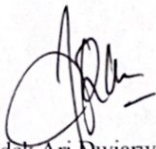
Kadek Sathya Gita Rismawan, M.Pd.
NIP. 199012042022031006

(Anggota)



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198605192008122003

(Anggota)



Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199202162019032021

(Anggota)

Diterima Oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna Memenuhi Syarat- Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

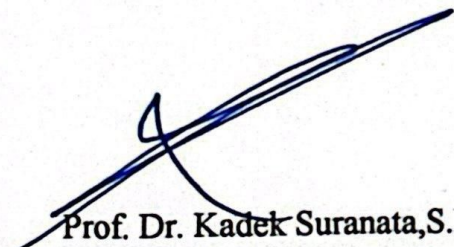
Hari : Rabu

Tanggal : 28 Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 198208162008121002



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP. 198501232008122004

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Wayan Widianana, S.Pd., M.Pd
NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Teori Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja” berserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keadilan karya saya ini.

Singaraja, 20 Juni 2025

Yang membuat Pernyataan,



A.A Mella Widayanti

PRAKARTA

Puji syukur dipanjatkan dihadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmatnya, skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 SINGARAJA”

dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Ganesha atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana.
2. Prof. Dr. I Gede Wawan Sudatha, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. Selaku pembimbing I yang telah dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan dedikasi memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti dalam setiap tahapan penyusunan skripsi ini. Dukungan dan ilmu yang beliau berikan menjadi bagian penting dalam

terselesaikannya skripsi ini. Semoga beliau diberikan panjang umur, kesehatan dan diberikan rezeki yang berlimpah.

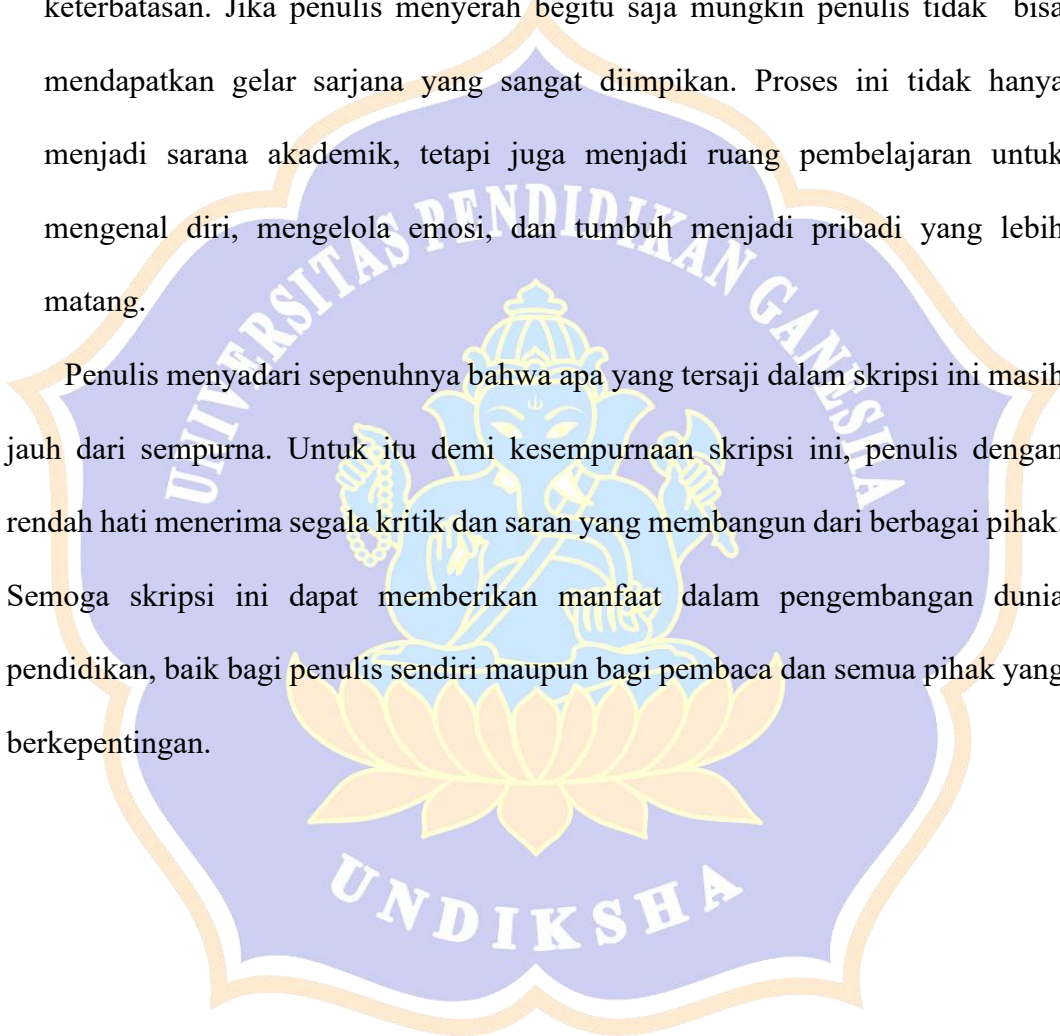
5. Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II atas kesediaan, waktu, motivasi, serta perhatian yang telah diberikan selama proses pembimbingan. Masukan yang membangun dan bimbingan yang diberikan telah sangat membantu dalam menyempurnakan isi dan arah penulisan skripsi ini. Semoga beliau diberikan panjang umur, kesehatan dan diberikan rezeki yang berlimpah.
6. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan bimbingan dalam perbaikan skripsi ini.
7. Kadek Sathya Gita Rismawan, M.Pd. selaku penguji II yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan bimbingan dalam perbaikan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Singaraja yang telah bersedia membantu, memotivasi, dan meluangkan waktu yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
10. Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua hebat Ajik dan Ibu. A.A Ketut Puniawan dan Luh Putu Warmaheni yang menjadi sosok panutan dalam langkah kehidupan penulis. Dalam proses penyusunan skripsi ini, kehadiran Ajik dan Ibu sebagai sumber kekuatan dan motivasi tidak pernah surut. Di tengah segala keterbatasan dan tantangan yang dihadapi, penulis senantiasa teringat akan keteguhan hati Beliau yang terus mendorong untuk tidak menyerah dan tetap melangkah maju yang membuat penulis bangkit dari kata menyerah. Beliau yang selalu memenuhi semua yang di butuhkan oleh penulis,

memotivasi, mendidik, dan mendoakan penulis. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua Ajik dan Ibu, terima kasih untuk *support*, kerja keras, dan pengorbanannya. Gelar sarjana ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta. Semoga penulis bisa mengangkat derajat dan selalu membanggakan kedua orang tua.

11. Kakak dan adikku Nia dan Alit yang menjadi motivasi dan panutan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk dukungannya, suka dan duka yang telah kalian berikan selama penyelesaian skripsi ini.
12. Kepada almh Wayan Sukarti Nenek yang sangat penulis cintai yang memotivasi penulis agar selalu semangat menyelesaikan sarjana dan mengingatkan agar gapai cita-cita setinggi langit agar bisa mengangkat derajat orang tua dan menjadi wanita yang sukses. Terima kasih atas doa, dukungan dan kasih sayang yang pernah beliau berikan, penulis berjanji akan menjadi orang yang sukses.
13. Kepada keluarga besar atas segala bentuk dukungan dan doa yang senantiasa mengiringi setiap langkah peneliti dalam menempuh pendidikan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
14. Teman – temanku Anya dan Hilda yang menjadi rekan-rekan dan sahabat seperjuangan di perantauan ini. Kehadiran mereka tidak hanya memberikan semangat, namun juga menjadi tempat berbagi pemikiran, saling mendukung ditengah berbagai tantangan yang dihadapi selama proses perkuliahan. Terima kasih sudah ada dalam keadaan susah maupun senang, dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga kelak kita semua akan sukses.
15. Penulis menyampaikan apresiasi dan penghargaan kepada diri sendiri A.A Mella Widayanti atas ketekunan, kesabaran, dan komitmen yang telah dijaga sepanjang

proses penyusunan skripsi ini. Dalam menghadapi berbagai tantangan, baik dari segi akademik maupun pribadi, penulis telah berusaha untuk tetap teguh, disiplin, dan tidak menyerah pada keadaan. Ucapan terima kasih ini ditunjukan sebagai bentuk apresiasi atas segala usaha, kerja keras, serta keberanian untuk melangkah maju meskipun dihadapkan dengan rasa lelah, keraguan, dan keterbatasan. Jika penulis menyerah begitu saja mungkin penulis tidak bisa mendapatkan gelar sarjana yang sangat diimpikan. Proses ini tidak hanya menjadi sarana akademik, tetapi juga menjadi ruang pembelajaran untuk mengenal diri, mengelola emosi, dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih matang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis dengan rendah hati menerima segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan dunia pendidikan, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca dan semua pihak yang berkepentingan.



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	15
1.3 Pembatasan Masalah.....	15
1.4 Rumusan Masalah.....	16
1.5 Tujuan Penelitian	16
1.6 Manfaat Penelitian	16
1.6.1 Manfaat Teoritis	16
1.6.2 Manfaat Praktis	17
BAB II KAJIAN TEORI	18
2.1 Deskripsi Teoris	18
2.1.1 Konsentrasi.....	18
2.1.2 Konsentrasi Belajar	19
2.1.3 Indikator Konsentrasi Belajar.....	22
2.1.4 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar.....	23
2.1.5 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar	27
2.1.6 Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar.....	30

2.1.7 Ciri- Ciri Konsentrasi Belajar	32
2.1.8 Teori Konseling Behavioral	36
2.1.9 Macam- Macam Teknik Terapi Perilaku (<i>Behaviour</i>)	38
2.1.10 Tujuan Konseling Behavioral.....	41
2.1.11 Kelebihan dan Kekurangan Konseling Behavioral	42
2.1.12 Prosedur atau Tahapan Konseling Behavioral	44
2.1.13 Teknik Relaksasi	48
2.1.14 Tujuan Teknik Relaksasi.....	49
2.1.15 Manfaat Teknik Relaksasi.....	50
2.1.16 Kelebihan dan Kekurangan Teknik Relaksasi.....	51
2.1.17 Jenis – Jenis Teknik Relaksasi	52
2.1.18 Langkah – Langkah Teknik Relaksasi	53
2.1.19 Konseling Kelompok	55
2.1.20 Fungsi Konseling Kelompok.....	58
2.1.21 Tujuan Layanan Konseling Kelompok	59
2.1.22 Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok	61
2.1.23 Asas – Asas Konseling Kelompok.....	62
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	64
2.3 Kerangka Berpikir.....	68
2.4 Hipotesis Penelitian	71
BAB III METODE PENELITIAN	72
3.1 Rancangan Penelitian.....	72
3.2 Populasi Penelitian.....	76
3.3 Sampel Penelitian.....	78
3.4 Prosedur Penelitian	79
3.4.1 Persiapan Penelitian	79
3.4.2 Pelaksanaan Penelitian	80

3.5.1	Identifikasi Variabel.....	84
3.5.2	Definisi Konsep.....	84
3.5.3	Definisi Operasional.....	87
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	89
3.7	Instrumentasi.....	91
3.7.1	Konsepsi Instrumen.....	91
3.7.2	Kisi – Kisi Instrumen	93
3.8	Validitas Instrumen.....	98
3.8.1	Validitas isi.....	98
3.8.2	Validitas Empiris.....	105
3.8.3	Reliabilitas.....	107
3.9	Metode Analisis Data.....	109
3.9.1	Deskripsi Data.....	109
3.10	Uji Persyaratan Analisis.....	110
3.10.1	Uji Normalitas Sebaran Data.....	110
3.10.2	Uji Homogenitas Varians.....	111
3.11	Uji Hipotesis.....	111
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	113
4.1	Hasil Penelitian.....	113
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	113
4.1.2	Deskripsi Data Kuantitatif	113
4.1.2.1	Deskripsi Data Observasi.....	113
4.1.3	Deskripsi Data Kuantitatif.....	111
4.1.3.1	Rekapitulasi Data	111
4.1.4	Histogram.....	113
4.1.5	Uji Prasyarat.....	114

4.1.5.1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	114
4.1.5.2 Hasil Uji Homogenitas Varians.....	115
4.1.6 Pengujian Hipotesis.....	116
4.2 Pembahasan.....	119
BAB V PENUTUP.....	126
5.1 Rangkuman	126
5.2 Simpulan	129
5.3 Saran	129
DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN.....	139



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Nonequivalent Control Group Design	74
Tabel 3. 2 Populasi Siswa Kelas VI SMP Negeri 1 Singaraja	77
Tabel 3. 3 Rancangan Pelaksanaan Penelitian	81
Tabel 3. 4 Pemberian Skor Kuesioner Berdasarkan Skala Likert	92
Tabel 3. 5 Kisi – Kisi Instrumen Konsentrasi Belajar	93
Tabel 3. 6 Butir – Butir Pernyataan Konsentrasi Belajar	95
Tabel 3. 7 Kriteria Hasil Perhitungan CVI	100
Tabel 3. 8 Nama Pakar Validitas Instrumen	101
Tabel 3. 9 Rekapitan Hasil Validitas Pakar	101
Tabel 3. 10 Hasil CVR Validitas Isi	104
Tabel 3. 11 Hasil Validitas Butir Kuesioner Konsentrasi Belajar	106
Tabel 3. 12 Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas	108
Tabel 3. 13 Hasil Reliabilitas Instrumen	108
Tabel 3. 14 Skala Penilaian Acuan Ideal Teoritik (PAIT)	109
Tabel 3. 15 Kriteria Uji Effect Size	104
Tabel 4. 1 Data Observasi Kelas Eksperimen Sebelum Pemberian Perlakuan	110
Tabel 4. 2 Data Observasi Kelas Eksperimen Setelah Diberikan Perlakuan	110
Tabel 4. 3 Hasil Pre-test dan Post-test Kelas Eksperimen	111
Tabel 4. 4 Hasil Pre-test dan Post-test Kelas Kontrol	113
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	115
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas Varians	116
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Independent-Samples t Test	118
Tabel 4. 8 Kriteria Penilaian Uji Efektivitas	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Peneliti.....	41
Gambar 4. 1 Histogram.....	113



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	137
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian	138
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	139
Lampiran 4. Uji Pakar	147
Lampiran 5. Kegiatan Penelitian.....	153
Lampiran 6. Pedoman Wawancara	154
Lampiran 7. Hasil Uji Coba Instrumen.....	155
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian.....	155
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas SPSS	156
Lampiran 10. Modul Layanan Konseling Kelompok	157
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	183
Lampiran 12. Riwayat Hidup	185

