****

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK *CUE-CONTROLLED RELAXATION***

**DENGAN DZIKIR TERHADAP STRES BELAJAR SISWA**

**DI MAN 2 MODEL MAKASSAR**

**S K R I P S I**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

**Oleh**

**SITTI RAHMI**

**074 404 067**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASAR**

**2012**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul: Pengaruh Penerapan Teknik *Cue-Controlled Relaxation* dengan Dzikir terhadap Stres Belajar Siswa di MAN 2 Model Makassar.

Atas nama :

Nama : Sitti Rahmi

Nim : 074 404 067

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, telah memenuhi syarat untuk diujikan.

Makassar, 2012

Pembimbing I Pembimbing II

**Dra. Hj. Nurbaya Kaco, M.Pd** **Drs. Abdullah Pandang, M.Pd**

Nip. 19530815 198003 2 001 Nip. 19601231 198702 1 005

Mengetahui

Ketua jurusan PBB FIP UNM

**Drs. Abdullah Pandang, M.Pd**

Nip. 19601231 198702 1 005

**MOTTO**

**Kesabaran bukanlah kepasrahan;**

**sebaliknya kesabaran adalah tindakan aktif untuk mengumpulkan kekuatan**

**(Edward G Bulwer-Lytton)**

***Tuhanku..***

***Berilah aku keberanian untuk mengubah hal-hal yang bisa ku ubah***

***Kesabaran untuk menerima hal-hal yang tidak bisa ku ubah***

***Dan kebijaksanaan untuk membedakan keduanya***

*Untuk cinta dari kedua Orang Tuaku*

*Untuk pengabdian dari Para Telaga Ilmuku*

*Untuk simpul keluarga dari Saudara-Saudaraku,*

*Karya ini kupersembahkan untuk kalian.*

#### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sitti Rahmi

Nim : 074 404 067

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Judul SkripsI :Pengaruh Penerapan Teknik *Cue-Controlled Relaxation* dengan Dzikir terhadap Stres Belajar Siswa MAN 2 Model Makassar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

 Makassar, 02 Februari 2012

 Yang Membuat Pernyataan

SITTI RAHMI

 NIM. 074 404 067

ABSTRAK

SITTI RAHMI. 2011. *Skripsi.* Pengaruh Penerapan Teknik *Cue-Controlled Relaxation* dengan Dzikir terhadap Stres Belajar Siswa MAN 2 Model Makassar. Dibimbing oleh Dra. Hj. Nurbaya Kaco, M. Pd dan Drs. H. Abdullah Pandang, M. Pd. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Pengaruh Penerapan Teknik *Cue-Controlled Relaxation* dengan Dzikir terhadap Stres Belajar Siswa di MAN 2 Model Makassar. Masalah penelitian ini adalah: 1. Bagaimana gambaran stres belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir di MAN 2 Model Makassar 2. Bagaimana pengaruh penerapan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir terhadap stres belajar siswa di MAN 2 Model Makassar. Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui gambaran stres belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir di MAN 2 Model Makassar 2. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *cue-controlled relaxation* dengan kalimat kalimat dzikir terhadap stres belajar siswa di MAN 2 Model Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan pre-eksperimen terhadap 8 sampel penelitian yang merupakan siswa X8 MAN 2 Model Makassar pada tahun ajaran 2010/2011. Pengumpulan data dengan menggunakan instrument angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif *non-parametrik,* yaitu Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat stres belajar siswa sebelum diberikan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir berkategori sedang, akan tetapi setelah diberi perlakuan berupa teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir tingkat stres belajar siswa mengalami perubahan kearah positif dan menurun sehingga berada pada kategori rendah. (2) Penerapan teknik *cue-controlled relaxation* dengan kalimat dzikir dapat mengurangi secara signifikan kesulitan belajar siswa. Artinya apabila teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir ini diterapkan maka dapat membantu mengurangi kesulitan belajar siswa di MAN 2 Model Makassar.

**PRAKATA**



Alhamdullillah,

 Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Penerapan Teknik *Cue-Controlled Relaxation* dengan Dzikir terhadap Stres Belajar Siswa di MAN 2 Model Makassar” dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

 Sejak perencanaan hingga akhir penyusunan skripsi ini, penulis banyak menemukan hambatan. Namun berkat bantuan dari berbagai pihak, penulis mampu menjadikan semua hambatan itu sebagai tantangan. Untuk semua dukungan selama ini, ungkapan terima kasih yang tak terhingga ingin saya haturkan kepada Dra. Hj. Nurbaya Kaco, M. Si. selaku penasehat akademik yang mendampingi dari awal kuliah sampai penyusunan skripsi sekaligus sebagai pembimbing I dan Drs. H. Abdullah Pandang, M. Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada peneliti mulai penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada:

1. Prof. Dr. Ismail Tolla, M. Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar atas segala bantuannya dalam adminstrasi dan perkuliahan.
2. Drs. M. Ali Latif Amri, M. Pd, Drs. Andi Mappincara dan Drs. Muh. Faisal, M. Si masing-masing sebagai Pembantu Dekan I, II, dan III Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar atas segala bantuannya dalam administrasi dan perkuliahan.
3. Drs. H. Abdullah Pandang, M. Pd, dan Drs. Muhammad Anas Malik, M. Si, masing-masing sebagai Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
4. Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah membekali penulis dengan ilmu yang sangat bernilai.
5. Staf Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.
6. Drs. H. Ahmad Hasan, M. A dan Nurdin, S. Pd, M.M selaku kepala sekolah dan kordinator BK di MAN 2 Model Makassar, atas izin melakukan penelitian.
7. Mardin, S. Pd dan Ikhsan Maulana, S. Pd, guru pembimbing di MAN 2 Model Makassar yang banyak membantu penulis selama pelaksanaan penelitian di lapangan.
8. Ayahanda H. Alimin dan Ibunda Hj. Sawiah, atas doa, cinta, kasih sayang dan perhatian yang senantiasa mengiringi langkah ananda.
9. Afrida, S. Ag. Sukiah, S. E. Abdul Muhaimin, S. Pdi. Mutmainnah, Muh. Lutfi, serta kepada Agus, S. E. Muh. Yusri, S. T. Ishak, Amd. simpul keluarga yang menguatkan penulis dalam meniti hidup.
10. Penghuni Asrama FM2, keluargaku selama diperantauan.
11. Teman-teman Angkatan 07. Dian Resty, S.Pd. Musfirah, S.Pd. Fitriana, St. Fatimah, Juspinarti S.Pd, Nasirah, Fitriani, S.Pd. Adri, Riski Y , Ilham , Sumarni, S.Pd. Nurhidaya, S.Pd, Ali, Rahim, Hardiyanti, Febriana, Andi, Leli, Dwi H. Y, S.Pd, Yayat, Surianti, S.Pd, Rahman, Alm. Sigit, Wandi, Nelly A, S.Pd. Idil, Burhanuddin, S.Pd. Tuti, Eril, Irma, dan segenap keluarga besar PPB 07. Guru, sahabat, teman, yang banyak mempengaruhi karakter penulis hingga saat ini, terima kasih untuk kebersamaan, motivasi dan nasihatnya selama ini.
12. Pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sebagai kata terakhir, penulis tetap terbuka atas saran dan kritik yang konstruktif demi perbaikan karya tulis dikemudian hari.

 Makassar, 02 Februari 2012

 Penulis

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

MOTTO iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

ABSTRAK v

PRAKATA vi

DAFTAR ISI ix

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 5
3. Tujuan Penelitian 5
4. Manfaat Penelitian 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR

1. Kajian Pustaka 7

1. Teknik *Cue-Controlled Relaxation* dengan Dzikir…. 7

a. Teknik *cue-controlled relaxation*………………………… 7

1) Pengertian 7

2) Manfaat teknik *cue-controlled relaxation* 8

3) Pelaksanaan *cue-controlled relaxation* 10

b. Dzikir 12

1) Pengertian 12

2) Dzikir dalam tinjauan psikologi 14

2. Stres belajar 19

a. Pengertian stres belajar 19

b. Penyebab stres belajar 23

c. Gejala stres belajar 27

1. Kerangka Pikir 33
2. Hipotesis 35

BAB III METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Desain Penelitian 36
2. Peubah dan Definisi Operasional 37
3. Populasi dan Sampel 38
4. Teknik Pengumpulan Data 38
5. Teknik Analisis Data 40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian 43
	* + 1. Gambaran pelaksanaan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir 43
			2. Gambaran stres belajar siswa............................................... 49
			3. Uji Hipotesis............................................................. 50
2. Pembahasan 51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan 55
2. Saran 55

DAFTAR PUSTAKA 57

LAMPIRAN ..................................................................................................... 59

RIWAYAT HIDUP 115

#### DAFTAR GAMBAR

### Nomor Nama Gambar Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Pikir 35

**DAFTAR TABEL**

**Nomor Nama Tabel Halaman**

* 1. Pendekatan dan desain penelitian 36
	2. Pembobotan item angket penelitian 40
	3. Kriteria tingkat stres belajar 41
	4. Tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah permberian teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir 49

#### DAFTAR LAMPIRAN

**Nomor Nama Lampiran Halaman**

1. Pelaksanaan kegiatan eksperimen 60
2. Skenario pelaksanaan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir 64
3. Bahan informasi stres belajar 69
4. Bahan informasi pelaksanaan teknik *cue-controlled relaxation* dengan dzikir 73
5. Lembar validasi angket penelitian 76
6. Angket penelitian 80
7. Skor hasil assesment 83
8. Skor hasil post-test.. 84
9. Gain skor data hasil penelitian 85
10. Data tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan 86
11. Kecenderungan umum penelitian berdasarkan pedoman interpretasi 87
12. Hasil analisis penelitian 88
13. Pedoman observasi 92
14. Hasil pelaksanaan observasi 94
15. Dokumentasi 104
16. Pengusulan judul 108
17. Surat permohonan penunjukan pembimbing skripsi 109
18. Surat penunjukan pembimbing skripsi 110
19. Surat permohonan izin penelitian 111
20. Surat rekomendasi penelitian dari BALITBANGDA 112
21. Surat keterangan penelitian dari sekolah 113
22. Riwayat hidup 114