

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK TERTAWA UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1 SINOA KABUPATEN BANTAENG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Strata Satu

Fakutas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

**SUMARNI**

**094404007**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2013**

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Hidup adalah beribadah, berilmu, dan bermanfaat.

Hidup itu indah dan bahagia.

Cinta itu bagian dari kehidupan.

Cinta adalah kebersamaan.

Sujud syukur kepada Allah SWT, shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, dengan segenap kerendahan hati kupersembahkan karya ini kepada mereka yang kucintai dan mencintaiku : kedua orang tuaku H. Amiruddin dan Hj. Sehati, kakek dan nenekku Alm. H. Nurdin Djari, Alm. H. Syahrir, Hj. Naisa, dan Hj. Alang, serta keluargaku.

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **SUMARNI**

NIM : 094 404 007

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : **Penerapan Konseling Kelompok** **dengan Teknik Tertawa untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya 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, Juli 2013

Yang Membuat Pernyataan

SUMARNI

094 404 007

**ABSTRAK**

**SUMARNI. 2013.** Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng. Skripsi. Dibimbing oleh Prof. Dr. H. M. Arifin Ahmad, M.A dan Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng. Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat stres belajar siswa yang diberikan dan tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng. (2) Apakah pengaruh konseling kelompok dengan teknik tertawa dapat mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar siswa yang diberikan dan tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik tertawa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng. (2) Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik tertawa dalam mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *True Experimental Design* terhadap 16 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng dengan klasifikasi 8 orang siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 orang siswa sebagai kelompok kontrol. Pengumpulan data dengan menggunakan angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng yang diberikan perlakuan berkurang dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Sedangkan tingkat stres belajarsiswa yang tidak diberikan perlakuan tidak berkurang tetap berada pada kategori tinggi. (2) Pemberian konseling kelompok dengan teknik tertawa dapat mengurangi stres belajar siswa, artinya dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik tertawa maka dapat membantu mengurangi stres belajarsiswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng.

**PRAKATA**

Tiada untaian kata yang lebih indah untuk peneliti panjatkan selain puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan berkat, rahmat, dan hidayahNya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini berjudul Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawauntuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai hambatan dan persoalan, dikarenakan waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan peneliti yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi peneliti dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat peneliti menghaturkan terima kasih kepada Prof. Dr. H. M. Arifin Ahmad, M.A dan Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk, dan motivasi kepada peneliti mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada :

1. Kedua orang tuaku, H. Amiruddin dan Hj. Sehati yang senantiasa mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya dalam mendidik dan membesarkan peneliti yang disertai dengan iringan do’a tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya.
2. Prof. Dr. H. Arismundar, M.Pd sebagai Rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
3. Prof. Dr. H. Ismail Tolla, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar; Drs. M. Ali Latif Amri, M.Pd sebagai Pembantu Dekan I; Drs. Andi Mappincara, M.Pd sebagai pembantu Dekan II; dan Drs. Muh. Faisal, M.Pd sebagai pembantu Dekan III.
4. Drs. Muhammad Anas, M.Si dan Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons masing-masing sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
5. Bapak, Ibu Dosen, dan Staf Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
6. Emran Iskandar, S.Pd sebagai kepala SMP Negeri 1 Sinoa atas izin melakukan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
7. Faisal Rani, S.Pd dan H. Muh. Husain, S.Ag selaku guru pembimbing di SMP Negeri 1 Sinoa, serta semua guru dan staf tata usaha di SMP Negeri 1 Sinoa atas semua bantuannya kepada peneliti selama melakukan penelitian.
8. Kakek dan nenekku: Alm. H. Nurdin Djari dan Alm. H. Syahrir yang sampai akhir hayatnya senantiasa mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya kepada peneliti, serta telah begitu banyak melakukan hal terbaik untuk kelangsungan studi peneliti, Hj. Naisa, dan Hj. Alang yang juga senantiasa mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya dalam mendidik dan membesarkan peneliti yang disertai dengan iringan do’a tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya.
9. Om H. Hariyanto, S.E, tante Hj. Rosmawati, S.E, tante Hj. Muttiara, tante Hj. Norma, om H. Zakaria, om Usman, dan tante Bia atas kasih sayangnya dan telah begitu banyak memberikan bantuan moril dan materil dalam penyelesaian studi peneliti.
10. Drs. H. Lahaya, S.H, M.H dan Dra. Wahidah Hasan beserta keluarga yang telah memberikan tempat bernaung dan telah begitu banyak memberikan bantuannya bagi peneliti selama kuliah. Terima kasih tak terhingga atas semua bantuan dan kebaikannya.
11. Kak Fatma Puri Sayekti di Surabaya yang telah jauh-jauh mengirim bukunya ke Makassar untuk dipinjam peneliti. Tanpa buku itu kemungkinan besar skripsi ini tidak akan selesai. Terima kasih banyak, bukunya sangat-sangat bermanfaat dan begitu membantu peneliti.
12. Sahabat-sahabatku: Arnhy, Ida, Iyya, Anchy, Deasy, Devi, Dytha, Wiji, dan Yuyun. Terima kasih atas bantuan, do’a, motivasi, dan kebersamaannya.
13. Teman-temanku: Faiqah, Dara, Amma, Misna, Fia, Ana, Afni, Thya, Aghy, Neny, Uci, Dahra, Ilmi, Bebo’, Aras, Ahmad, serta teman-teman Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Angkatan 2009 Kelas A yang tidak sempat peneliti cantumkan namanya satu persatu, terima kasih atas bantuan, motivasi, dan kebersamaannya.
14. Adik-adik di SMP Negeri 1 Sinoa khususnya kelas VIII yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan peneliti, terima kasih atas semua bantuannya.
15. Kepada semua pihak yang tidak sempat peneliti sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu peneliti dalam penyelesaian studi. Terima kasih banyak.

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Makassar, Juli 2013

Sumarni

**DAFTAR ISI**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Halaman** |
| **HALAMAN JUDUL** | **i** |
| **PERSETUJUAN PEMBIMBING** | **ii** |
| **PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI** | **iii** |
| **MOTTO DAN PERSEMBAHAN** | **iv** |
| **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI** | **v** |
| **ABSTRAK** | **vi** |
| **PRAKATA** | **vii** |
| **DAFTAR ISI** | **xi** |
| **DAFTAR GAMBAR** | **xiv** |
| **DAFTAR TABEL** | **xv** |
| **DAFTAR LAMPIRAN** | **xvi** |
| **BAB I PENDAHULUAN** | **1** |
| 1. Latar Belakang | 1 |
| 1. Rumusan Masalah | 6 |
| 1. Tujuan Penelitian | 7 |
| 1. Manfaat Penelitian | 7 |
| **BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS** | **9** |
| 1. Kajian Pustaka | 9 |
|  |  |
| 1. Stres Belajar | 9 |
| 1. Pengertian Stres Belajar | 9 |
| 1. Jenis Stres | 12 |
| 1. Ciri atau Gejala Stres | 13 |
| 1. Faktor Penyebab Stres | 15 |
| 1. Konseling Kelompok | 19 |
| 1. Pengertian Konseling Kelompok | 19 |
| 1. Tujuan Layanan Konseling Kelompok | 20 |
| 1. Dinamika Kelompok | 22 |
|  |  |
| 1. Teknik Tertawa | 23 |
| 1. Pengertian Teknik Tertawa | 23 |
| 1. Waktu Pelaksanaan Teknik Tertawa | 25 |
| 1. Manfaat Teknik Tertawa | 26 |
| 1. Pentingnya Teknik Tertawa untuk Anak Sekolah | 32 |
| 1. Penelitian Tentang Teknik Tertawa | 32 |
| 1. Untuk Siapa Teknik Tertawa Tidak Cocok | 35 |
| 1. Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik Tertawa | 37 |
| 1. Teknik Tertawa dalam Konseling | 46 |
| 1. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa | 47 |
|  |  |
| 1. Kerangka Pikir | 49 |
| 1. Hipotesis | 52 |
| **BAB III METODE PENELITIAN** | **53** |
| 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 53 |
| 1. Variabel dan Desain Penelitian | 54 |
| 1. Definisi Operasional Variabel | 56 |
| 1. Populasi dan Sampel | 56 |
| 1. Populasi | 56 |
| 1. Sampel | 57 |
| 1. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data | 59 |
| 1. Teknik Pengumpulan Data | 59 |
| 1. Bahan Perlakuan | 63 |
| 1. Teknik Analisis Data | 63 |
| 1. Analisis Statistik Deskriptif | 63 |
| 1. Uji Hipotesis | 65 |
| **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** | **67** |
| 1. Hasil Penelitian | 67 |
| 1. Gambaran Tingkat Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng | 67 |
| 1. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa dalam Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng | 72 |
| 1. Pembahasan | 73 |
| **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** | **79** |
| 1. Kesimpulan | 79 |
| 1. Saran | 79 |
| **DAFTAR PUSTAKA** | **81** |
| **LAMPIRAN** | **84** |
| **RIWAYAT HIDUP** | **148** |

**DAFTAR GAMBAR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Gambar** | **Halaman** |
| 2.1 | Skema Kerangka Pikir | 51 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**DAFTAR TABEL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Tabel** | **Halaman** |
| 3.1 | Model Rancangan Penelitian | 55 |
| 3.2 | Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian | 57 |
| 3.3 | Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian | 59 |
| 3.4 | *Blue Print* Angket Stres Belajar | 60 |
| 3.5 | Kriteria Penentuan Hasil Observasi | 62 |
| 3.6 | Kategorisasi Stres Belajar Siswa | 65 |
| 4.1 | Data Tingkat Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng yang Diberikan Perlakuan (Kelompok Eksperimen) Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa | 68 |
|  |  |  |
| 4.2 | Data Tingkat Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng yang Tidak Diberikan Perlakuan (Kelompok Kontrol) Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa | 69 |
|  |  |  |
| 4.3 | Data Hasil Observasi Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa | 70 |
| 4.4 | Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Interpretasi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng | 71 |
| 4.5 | Hasil Pengujian Hipotesis | 72 |
|  |  |  |

**DAFTAR LAMPIRAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Nama Lampiran** | **Halaman** |
| 1 | Pelaksanaan Kegiatan Ekperimen | 85 |
| 2 | Skenario Pelaksanaan Eksperimen | 89 |
| 3 | Kisi-kisi Angket Stres Belajar Siswa Sebelum Uji Coba | 101 |
| 4 | Angket Stres Belajar Siswa Sebelum Uji Coba | 102 |
| 5 | Kisi-kisi Angket Stres Belajar Siswa Setelah Uji Coba | 105 |
| 6 | Angket Stres Belajar Siswa Setelah Uji Coba | 106 |
| 7 | Skor Angket Uji Coba | 109 |
| 8 | Skor Angket *Pretes*t Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 111 |
| 9 | Skor Angket *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 112 |
| 10 | Hasil Analisis Uji Lapangan | 113 |
| 11 | Data Tingkat Stres BelajarSiswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng yang Diberikan dan Tidak Diberikan Perlakuan Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa | 115 |
| 12 | *Gain Score* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Terhadap Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Sinoa Kabupaten Bantaeng | 116 |
| 13 | Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen | 117 |
| 14 | Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol | 121 |
| 15 | Uji *Wilcoxon* Data Kelompok Eksperimen | 125 |
| 17 | Lembar Hasil Observasi Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa | 126 |
| 18 | Data Hasil Analisis Observasi Setelah Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Tertawa | 129 |
| 19 | Dokumentasi Penelitian | 130 |
| 20 | Surat Pengusulan Judul | 140 |
| 21 | Surat Keterangan Pengesahan Judul | 141 |
| 22 | Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi | 142 |
| 23 | Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi | 143 |
| 24 | Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian | 144 |
| 25 | Surat Izin Peneltian dari BALITBANGDA | 145 |
| 26 | Surat Izin Penelitian dari KESBANG, POLITIK, DAN LINMAS Bantaeng | 146 |
| 27 | Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 147 |