

**KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
RELAKSASI BERBASIS MUSIKALISASI RELIGI GUNA MEREDUKSI
STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII SMA N 2 MEJAYAN**

SKRIPSI



OLEH:

FILDANI NUR RAHMANI

NIM. 2202103073

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

JULI 2026

**KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK RELAKSASI BERBASIS MUSIKALISASI RELIGI
GUNA MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII
SMA N 2 MEJAYAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI MADIUN untuk Memenuhi
Salah Satu Pernyataan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1
Bimbingan dan Konseling

OLEH:

FILDANI NUR RAHMANI

NIM . 2202103073

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Fildani Nur Rahmani telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 8 Juli 2026
Pembimbing I,



Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.
NIDN. 0719108601

Madiun, 8 Juli 2026
Pembimbing II,



Dr. Ratih Christiana, M.Pd.
NIDN. 0708038702

LEMBAR PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Fildani Nur Rahmani telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Senin tanggal 13 Juli 2026.

Panitia Penguji

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons
NIDN. 0704118503

Ketua

Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0704127804

Sekretaris

Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.
NIDN. 0709108601

Anggota

Dr. Ratih Christiana, M.Pd.
NIDN. 0708038702

Anggota

Silvia Yula Wardani, M.Pd.
NIDN. 0715078901

Anggota

Mengetahui,
Dekan FKIP



Dr. Mah Waskito Ardhi, M.Pd.
NIDN. 0725028401

Mengesahkan,
Kaprodik Bimbingan dan Konseling



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fildani Nur Rahmani

NIM : 2202103073

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil saya sendiri, bukan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun,- Juli 2026

Yang bertanda tangan



Fildani Nur Rahmani
NIM.2202103073

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

*“Ono Karir Sing Kudu Di Uber, Ono Wong Tuo Sing Kudu Di Banggakne,
Ono Cinta Sing Kudu di buktekno, mugi Gusti Allah gampangne kabeh
proses niki sedoyo”*

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

*Teristimewa kedua orang tua Bapak Suratno dan Ibu Jarmi yang telah
mendo'akan, memberikan kasih sayang, cinta, dan dukungan dengan
setulus hati*

sehingga penulis dapat menyelesaikan S1 dengan tepat waktu

*Seluruh keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan dalam
penyelesaian*

skripsi.

Teman-teman yang selalu menemani dan selalu ada dalam kondisi apapun

*Dan semua pihak yang namanya tidak tercantum yang telah membantu
penyelesaian skripsi ini*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Keefektivan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Berbasis Musikalisasi Religi Guna Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII Sma N 2 Mejayan”. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga, serta sahabat. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dan menyelesaikan studi pada program Strata Satu (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan, dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan kesempatan pada penulis dalam menempuh pendidikan di Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan bimbingan pengajaran.

4. Dr.Asroful Kadafi, M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 dan Dr.Ratih Christiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan banyak waktu dan dengan sabar membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh dosen pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling UNIIVERSITAS PGRI MADIUN.
6. Kepala sekolah,Guru BK dan tenaga pendidik SMA N 2 Mejayan yang telah memberikan izin penelitian sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lancar.
7. Terima kasih sebesar-besarnya untuk kedua orang tua saya, atas doa, dukungan moril dan materil yang tiada henti. Gelar ini saya persembahkan untuk kalian. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, dan umur panjang.
8. Untuk sahabat-sahabat terbaikku Adin, Nahwa dan rekan-rekan kelas B yang tidak bisa saya sebut satu persatu terima kasih atas kebersamaan, semangat, dukungan, serta cerita yang mewarnai perjalanan kuliah dan penulisan skripsi ini. Kehadiran kalian sangat berarti.
9. Teman-teman seperjuangan di organisasi kemahasiswaan terima kasih atas warna dan pelajaran berharga dalam perjalanan kuliah ini.
10. Teman-teman AKSARA ENTERTAINMENT yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, di tengah berbagai aktivitas dan kesibukan dalam berkarya di industri musik.

11. Kepada Frita Rosa Ramadani, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas doa, dukungan, kesabaran, serta semangat yang tidak pernah putus. Kehadiranmu telah menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk tetap bertahan dan terus melangkah hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa membalas setiap kebaikanmu.

Madiun - Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN PANITIA UJIAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iv
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
F. Definisi Operasional Variabel	8
BAB II.....	10
A. Kajian Pustaka	10
B. Kerangka Berpikir	19
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Desain Penelitian.....	26

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	29
D. Teknik Pengumpulan Data	32
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data	41
BAB IV	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	52
BAB V.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	66
RIWAYAT HIDUP.....	135

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....	26
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik.....	37
Tabel 4. 1 Data Skor Pretest Stress Akademik Peserta didik.....	45
Tabel 4. 2. Data Skor Post-Test Stres Akademik Peserta didik	46
Tabel 4. 3. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest	48
Tabel 4. 4. <i>Paired Samples Statistics</i>	49
Tabel 4. 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test (Ranks).....	50
Tabel 4. 6. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test (Test Statistics)	50
Tabel 4. 7. Hasil Perhitungan Effect Sizes.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain one group pre-test posttest	28
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Stres Akademik.....	67
Lampiran 2. Daftar Inisial Nama Uji Validitas dan Reliabilitas.....	70
Lampiran 3. Daftar Inisial Nama Sampel	72
Lampiran 4. Jadwal Pemberian Layanan Konseling Kelompok.....	73
Lampiran 5. RPLBK Pertemuan-1	74
Lampiran 6. RPLBK Pertemuan-2	78
Lampiran 7. RPLBK Pertemuan-3	102
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas.....	121
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas	122
Lampiran 10. Tabulasi Angket Stres Akademik.....	123
Lampiran 11. Deskripsi Data SPSS.....	124
Lampiran 12. Hasil Uji Wilcoxon	125
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	126
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian	127
Lampiran 15. Validasi Ahli Media Musikalisasi Religi (Ahli Musik)	128
Lampiran 16. Validasi Ahli Media Musikalisasi Religi (Ahli Religi).....	130
Lampiran 17. Dokumentasi Kegiatan	132