



Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kesiapan Mental Atlit Bola Voli Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Tim Mitra Kencana Semarang

Demar Edytia Nanda[✉], Sri Redjeki, YM Indarwati Rahayu

Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas IVET, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.kodeartikel>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 6 Juli 2019

Direvisi 11 Agustus 2019

Disetujui 1 Oktober 2019

Keywords:

Group Guidance; Mental Readiness

Abstrak

Keterampilan menurut Vealey (Komarudin, 2016) adalah kualitas yang ingin dicapai. Sedangkan metode mencakup prosedur dan teknik yang berkaitan erat dengan peningkatan Keterampilan. Keterampilan dapat dibagikan menjadi tiga bagian yaitu Keterampilan dasar (*foundation skills*), Keterampilan performa (*performance skills*) dan Keterampilan fasilitatif (*facilitative skills*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap kesiapan mental atlit bola voli dalam menghadapi pertandingan pada tim Mitra Kencana Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. sampel yang diambil adalah 8 atlit yang rendah kesiapan mentalnya. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Berdasarkan hasil uji diketahui bahwa pengaruh layanan BKp terhadap kesiapan mental adalah sebesar 9,4%. Serta pada uji t diketahui nilai $t_{hitung}=0,790$ dengan nilai signifikansi $0,460 > 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel layanan bimbingan kelompok (X) terhadap variabel kesiapan mental (Y).

Abstract

Skill (skill) according to Vealey (Komarudin, 2016) is the quality to be achieved. While the method of completing procedures and techniques related to Skills Improvement. Skills can be divided into three parts namely basic skills, performance skills and facilitative skills.

This study discusses relaxation training with the mental perfection team of volleyball athletes in a match at Mitra Kencana Semarang. This research uses quantitative methods. the sample taken was 8 athletes who were low in mental readiness. The data collection method in this study uses a Likert scale. Based on the expected test results of BKp services on mental readiness is 9.4%. And in the t test, the value of $t_{count} = 0.790$ is expressed with a significance value of $0.460 > 0.05$, then H_0 is rejected and H_1 is accepted, which needs to be added significantly between the help variable, the relationship (X) to the mental readiness variable (Y).

[✉] Alamat Korespondensi:
E-mail: adytia01@gmail.com

PENDAHULUAN

Layanan Bimbingan Kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai pengalaman dan ilmu dari narasumber (Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor) yang dapat menunjang kehidupan sehari-hari baik individu dengan orang lain. Jadi bimbingan kelompok merupakan layanan yang tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan rendahnya perilaku prososial karena masalah tersebut harus secepatnya ditangani agar tidak menghambat siswa dalam proses sosial di sekolah.

Perkembangan mental atau psikologi perannya sama penting bagi pencapaian prestasi, adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penampilan atlet yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan mental yang sangat tangguh. Pelatihan kemampuan mental dalam olahraga harus didesain untuk menghasilkan kondisi dan Kesiapan psikis para atlet yang akan mengarah kepada peningkatan performa dalam olahraga (Komarudin 2016)). Bahkan Kuan & Roy (Komarudin 2016) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental, dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor Kesiapan mental. Merujuk pada pendapat tersebut ketahanan mental merupakan sebuah Kesiapan mental yang dimiliki oleh atlet. Atlet yang memiliki ketahanan mental berarti atlet tersebut memiliki Kesiapan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya, terutama ketika dalam pertandingan. Dalam semua cabang olahraga perkembangan psikologi di atas begitu penting dalam pencapaian prestasi, tidak bedanya dengan cabang olahraga bola voli.

Fenomena yang terjadi di tim Mitra Kencana Semarang menunjukkan bahwa tingkat Kesiapan atlet dalam ketahanan mental yang dimiliki masih kurang. Itu terbukti ketika atlet dalam menghadapi pertandingan masih banyak yang mengalami gangguan, seperti rasa cemas akan kalah dalam bertanding, takut dimarahi, tidak percaya diri, tangan terasa dingin, tidak bisa mengontrol emosi, tertekan, kurang fokus pada permainan, takut menghadapi lawan, cepat terkejut dan atlet tim Mitra Kencana Semarang belum pernah dilatih dengan menggunakan teknik relaksasi untuk melatih mental dalam menghadapi pertandingan.

Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada individu dan mengembangkan potensi individu. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan, bimbingan kelompok mempunyai prinsip, kegiatan, dan tujuan yang sama dengan bimbingan. Perbedaannya hanya terletak pada pengelolaannya, yaitu dalam situasi kelompok. Berikut beberapa definisi bimbingan kelompok menurut para ahli (Romlah 2006).

Dalam kamus psikologi yang dikemukakan oleh Kartono & Gulo (Komarudin 2016) dijelaskan bahwa mental menyanggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organism terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu. Sedangkan menurut Drever dan Setyobroto (Komarudin 2016) mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Berdasarkan pendapat tersebut, kesiapan struktur dan proses-proses kejiwaan seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet akan sangat menentukan sikap mental atlet yang bersangkutan. Atlet yang kemampuan akalnya rendah dalam menghadapi pertandingan, akan sangat mudah kehabisan akal untuk bisa mengalahkan lawan meskipun dengan berbagai cara yang dikerahkan oleh atlet sesuai dengan kemampuannya.

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap kesiapan mental atlet bola voli dalam menghadapi pertandingan pada Tim Mitra Kencana Semarang.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan pada suasana kelompok (Prayitno 2017) Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu untuk membahas masalah atau topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok (Edy 2005). Bimbingan kelompok adalah salah satu teknik bimbingan yang bertujuan membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal dan dilaksanakan dalam situasi kelompok

Relaksasi menurut pendapat Setyobroto (Komarudin 2016) adalah keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan. Teknik relaksasi merupakan salah satu penanganan psikologis yang membantu menurunkan kondisi keterangsangan tubuh yang ditimbulkan oleh stres. Stres menyebabkan respon atau reaksi tubuh yang berlebihan dan dapat menimbulkan masalah yang serius jika tidak ditangani (Nurchayani and Fauzan 2016).

Menurut Beck (1995) Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapiberupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks. Otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki. Mengendurnya otot-otot tubuh yang tegang menjadi rileks (santai) akan tercipta suasana perasaan yang tenang dan nyaman (Suyono 2016)

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan kesiapan mental atlet bola voli Mitra Kencana Semarang dalam menghadapi pertandingan, untuk mendiskripsikan pelaksanaan teknik bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi pada atlet bola voli Mitra Kencana Semarang, untuk mendiskripsikan ada pengaruh atau tidaknya Bimbingan Kelompok dengan pelaksanaan teknik relaksasi untuk melatih kesiapan mental atlet bola voli Mitra Kencana Semarang dalam menghadapi pertandingan

METODE

Penelitian ini dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Kesiapan Mental Atlet Bola Voli Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Tim Mitra Kencana Semarang” ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan paradigma struktural fungsional yaitu penelitian yang memandang suatu objek kajian terdiri dari komponen-komponen atau dipengaruhi faktor-faktor yang memiliki fungsi sendiri-sendiri, sehingga setiap komponen atau faktor yang dapat dikaji secara terpisah.

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan paradigma struktural fungsional yaitu penelitian yang memandang suatu objek kajian terdiri dari komponen-komponen atau dipengaruhi faktor-faktor yang memiliki fungsi sendiri-sendiri, sehingga setiap komponen atau faktor yang dapat dikaji secara terpisah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli Mitra Kencana Semarang sebanyak 12 orang. Pengambilan sampel dengan cara sampel jenuh dimana sampel ini digunakan apabila populasi kurang dari 30. Obyek penelitian atlet bola voli Mitra Kencana Semarang sejumlah 12 orang. Jadi jumlah sampel yang digunakan 12 orang.

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, kuesioner dan dokumentasi. Kuesioner ini menggunakan *skala likert* dapat dibuat dalam bentuk *checklist* atau pilihan ganda. Dalam hal ini, peneliti memakai bentuk *checklist*. Dokumentasi adalah teknik yang dipergunakan untuk mengumpulkan data seperti foto kegiatan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Analisis data penelitian pada tahapan ini dilakukan secara kuantitatif dengan perhitungan menggunakan alat bantu *software* SPSS Versi 21 *for windows*. untuk mengetahui pengaruh bimbingan

kelompok dengan teknik relaksasi terhadap kesiapan mental atlit bola voli dalam menghadapi pertandingan pada Tim Mitra Kencana Semarang digunakan uji persyaratan data (uji normalitas, korelasi bivariante pearson, dan uji regresi) antara data hasil pretest dan posttest. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui kenormalan data. Uji korelasi bivariante pearson dan uji regresi dilakukan untuk menguji perubahan yang terjadi akibat suatu perlakuan peneliti terhadap subyek penelitian dan membandingkan skor angket bimbingan kelompok dengan angket keterampilan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif dari angket keterampilan mental diperoleh indikator variabel keterampilan mental sebelum dilakukan layanan Bimbingan Kelompok diketahui indikator Keterampilan Dasar 58,65% termasuk dalam kategori sedang dimana motivasi berprestasi, kesadaran diri, harga diri, berikir produktif dan kepercayaan diri yang berarti sumber daya interpersonal untuk meraih kesuksesan kurang maksimal, kemudian setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok mendapatkan hasil 78,60% termasuk kedalam kategori tinggi dimana terdapat peningkatan sebesar 19,95% yang berarti sumber daya interpersonal untuk meraih kesuksesan sudah meningkat. Indikator Keterampilan Peforma sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok mendapatkan hasil 62,84% termasuk kedalam kategori sedang dimana Keterampilan Peforma dalam latihan dan pertandingan belum maksimal, kemudian setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok mendapatkan hasil 75,34% termasuk kedalam kategori tinggi dimana terdapat peningkatan sebesar 12,9% dapat diartikan bahwa perkembangan Keterampilan Peforma dalam latihan dan pertandingan sudah meningkat dari sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok. Indikator Keterampilan Fasilitatif didapatkan hasil 72,91 dalam kategori sedang dimana individu dalam memanfaatkan fasilitas pendukung masih kurang maksimal sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok, kemudian setelah diberikan layanan Bimbingan Kelompok didapatkan hasil 77,08% yang termasuk kedalam kategori tinggi dimana mengalami peningkatan 4,17% dapat diartikan bahwa individu sudah dapat meningkatkan pemanfaatan fasilitas pendukung yang dimiliki.

Tabel 1. Tabulasi Indikator Variabel Keterampilan Mental

No	Indikator	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Keterampilan Dasar	58,65%	Sedang	78,60%	Tinggi
2	Keterampilan Performa	62,84%	Sedang	75,34%	Tinggi
3	Keterampilan Fasilitatif	72,91%	Sedang	77,08%	Tinggi
Rata-rata persentase		61,87%	Sedang	77,25%	Tinggi

Sebelum dilakukan uji korelasi pearsons dan uji regresi linier sederhana terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data yang akan dicari hasilnya. Uji normalitas ini bertujuan untuk menormalkan semua data, apakah layak untuk dilakukan uji selanjutnya. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas (One Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

		LayananBKp	KeterampilanMental
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	38,38	77,25
	Std. Deviation	1,408	3,059
Most Extreme Differences	Absolute	,171	,283
	Positive	,124	,283
	Negative	-,171	-,231
Kolmogorov-Smirnov Z		,485	,799
Asymp. Sig. (2-tailed)		,973	,545

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa data yang disajikan memenuhi asumsi normalitas. Hal tersebut dilihat dari nilai layanan bimbingan kelompok kolom Kolmogorov-Smirnov Z nilainya 0,485, nilai Asymp. Sig (2-tailed) 0,973, dan nilai keterampilan mental kolom Kolmogorov-Smirnov Z nilainya 0,799, nilai Asymp. Sig (2-tailed) 0,545, maka nilai tersebut diatas 0,05. Dapat dilihat dengan jelas bahwa data sudah bisa dikatakan normal.

Korelasi bivariate pearson ini yaitu melihat nilai signifikansi Sig. (2-tailed). Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed), jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat korelasi antar variabel yang dihubungkan. Sebaliknya jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat korelasi. Adapun detail data penelitiannya di bawah ini:

Tabel 3. Uji Korelasi Bivariate Pearson

		LayananBKp	KesiapanMental
LayananBKp	Pearson Correlation	1	,307
	Sig. (2-tailed)		,460
	N	8	8
KeterampilanMental	Pearson Correlation	,307	1
	Sig. (2-tailed)	,460	
	N	8	8

Berdasarkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) dari tabel diatas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara layanan bimbingan kelompok (X) dengan kesiapan mental (Y) adalah sebesar 0,460 > 0,05, yang berarti terdapat korelasi cukup yang signifikan antara variabel layanan bimbingan kelompok dengan variabel kesiapan mental, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Interval kekuatan korelasi

0	:	Tidak Ada Korelasi
0,00 – 0,25	:	Korelasi Sangat Lemah
0,25 – 0,50	:	Korelasi Cukup
0,50 – 0,75	:	Korelasi Kuat
0,75 – 0,99	:	Korelasi Sangat Kuat
1	:	Korelasi Sempurna

Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau variabel terikat. Adapun data penelitian di bawah ini:

Tabel 5. Uji Regresi Linier Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,307 ^a	,094	-,057	3,145

a. Predictors: (Constant), LayananBKp

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,307 dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R²) sebesar 0,094, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (layanan BKp) terhadap terikat (kesiapan mental) adalah sebesar 9,4%.

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	6,167	1	6,167	,624	,460 ^b
Residual	59,333	6	9,889		
Total	65,500	7			

a. Dependent Variable: KeterampilanMental

b. Predictors: (Constant), LayananBKp

Pada bagian ini untuk menjelaskan apakah ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel layanan BKp (X) terhadap variabel kesiapan mental (Y). Dari output tersebut terlihat bahwa $F_{hitung} = 0,624$ dengan tingkat signifikansi/probabilitas $0,460 > 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel kesiapan mental.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	51,667	32,416		1,594	,162
LayananBKp	,667	,844	,307	,790	,460

a. Dependent Variable: KeterampilanMental

Pada tabel di atas, kolom B pada constant (a) adalah 51,667, sedang nilai layanan bimbingan kelompok (b) adalah 0,667, sehingga persamaan regresi yang ditulis:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 51,667 + 0,667X$$

Koefisien b dinamakan koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel Y untuk setiap perubahan variabel X sebesar satu satuan. Perubahan ini merupakan penambahan bila b bertanda positif dan penurunan nilai b bertanda negatif. Sehingga dari persamaan tersebut dapat diterjemahkan:

1. Konstanta sebesar 51,667 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai layanan bimbingan kelompok maka nilai partisipan sebesar 51,667.
2. Koefisien regresi X sebesar 0,667 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai layanan bimbingan kelompok, maka nilai keterampilan bertambah sebesar 0,667.

Selain menggambarkan persamaan regresi, output ini juga menampilkan uji signifikansi dengan uji t yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel layanan bimbingan kelompok (X) terhadap variabel kesiapan mental (Y). Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang diajukan maka:

H_0 : Tidak ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel layanan bimbingan kelompok (X) terhadap variabel kesiapan mental (Y) atlet klub bola voli Mitra Kencana.

H_1 : Ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel layanan bimbingan kelompok (X) terhadap variabel kesiapan mental (Y) atlet klub bola voli Mitra Kencana.

Dari output diatas dapat diketahui nilai $t_{hitung=0,790}$ dengan nilai signifikansi $0,460 > 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara variabel layanan bimbingan kelompok (X) terhadap variabel kesiapan mental (Y).

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling serta analisa data, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Dari hasil pengamatan penulis ketika dilapangan sebelum dilakukan penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan mental pada atlet bola voli Mitra Kencana masih kurang. Dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi ini membuat atlet mampu meningkatkan kesiapan mental mereka ketika akan menghadapi pertandingan. Dari hipotesis bahwa hasil analisis bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan mental atlet dalam menghadapi pertandingan. Terbukti dari uji korelasi pearson dan uji regresi linier sederhana diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara layanan bimbingan kelompok (X) dengan kesiapan mental (Y) adalah sebesar $0,460 > 0,05$, yang berarti terdapat korelasi sedang yang signifikan antara variabel layanan bimbingan kelompok dengan variabel kesiapan mental. Besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar $0,307$ dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,094$, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (layanan BKp) terhadap terikat (kesiapan mental) adalah sebesar $9,4\%$. Serta dapat di lihat pada uji t dan diketahui nilai $t_{hitung=0,790}$ dengan nilai signifikansi $0,460 > 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara variabel layanan bimbingan kelompok (X) terhadap variabel kesiapan mental (Y).

SIMPULAN

Kesiapan mental atlet sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi berada dalam kategori sedang. Hal itu ditunjukkan dengan hasil *pretest* kesiapan mental atlet rata-rata berada dalam kategori sedang. Sedangkan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dalam kategori tinggi. Hal itu ditunjukkan dari hasil *posttest* kesiapan mental atlet rata-rata berada dalam kategori tinggi. Besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar $0,307$ dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil penguadratan R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,094$, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (layanan BKp) terhadap terikat (kesiapan mental) adalah sebesar $9,4\%$. Serta dapat di lihat pada uji t dan diketahui nilai $t_{hitung=0,790}$ dengan nilai signifikansi $0,460 > 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara variabel layanan bimbingan kelompok (X) terhadap variabel kesiapan mental (Y).

DAFTAR PUSTAKA

- Edy, Mungin. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Komarudin. 2016. *Psikologi Olah Raga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Nurchayani, Istiana, And Lutfi Fauzan. 2016. "Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*.
- Prayitno. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*.
- Suyono, Dkk. 2016. "Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA." *Jurnal Pendidikan Humaniora*.