

PENERERAPAN MODIFIKASI KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENGELOLA STRES TERHADAP KEGIATAN PRAKTEK KERJA INDUSTRI (PRAKERIN) SISWA KELAS XI-MM 1 (MULTI MEDIA) SMK NEGERI 1 SURABAYA

THE APPLICATION OF COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION TO MANAGE STRESS ABOUT ACTIVITIES OF THE WORKING PRACTICES OF THE INDUSTRY IN SMK NEGERI 1 SURABAYA

Arinda Nur Mashita

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email: arindanurmashita@gmail.com

Dr. Najlatun Naqiyah, S.Ag., M.Pd.,

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email: ena_nakiah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan modifikasi kognitif-perilaku untuk membantu siswa mengelola stres terhadap praktek kerja industri di SMK Negeri 1 Surabaya. Jenis penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan *one group pre-test post-test design*. Metode pengumpulan data menggunakan angket untuk mengetahui tingkat stres siswa terhadap praktek kerja industri. Subjek dalam penelitian ini adalah 6 siswa kelas X MM-1 SMK Negeri 1 Surabaya yang memiliki skor stres terhadap praktek kerja industri yang tinggi. Teknik analisis data menggunakan statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda, dengan taraf signifikansi 5 %. Analisis data menggunakan uji tanda, dengan $N=6$ dan $X=0$ maka diperoleh $p = 0,016$ dari tabel binomial. Jika dalam ketetapan α sebesar 5% adalah 0,05, maka harga $0,016 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya setelah diberi perlakuan modifikasi kognitif perilaku, siswa yang sebelumnya mempunyai skor stres tinggi, kini tingkat stres terhadap praktek kerja industri rendah. Jadi hipotesis penelitian "Penerapan Modifikasi Kognitif-Perilaku Dapat Digunakan Untuk Membantu Siswa Dalam Mengelola Stres Terhadap Kegiatan Praktek Kerja Industri Siswa kelas XI-MM 1 (Multi Media) SMKN 1 Surabaya" dapat diterima.

Kata kunci: Modifikasi kognitif-perilaku, stres terhadap praktek kerja industri

ABSTRACT

The aim of this research was to examine the application of cognitive-behavior modification to help students manage the stress about activities of the working practices of the industri in SMK Negeri 1 Surabaya. This research used a pre-experimental design with one group pre-test post-test design. Methods of data collection use a questionnaire to detect level student's stress about activities of the working practices of the industri. Subjects in this research were 6 students at class X MM-1 of SMK Negeri 1 Surabaya who have the high score stress about activities of the working practices of the industry. Analysis technique uses non-parametric statistics with the sign test, with a significance level 5%. Analysis of the data used the sign test, with $N = 6$ and $X = 0$ then $p = 0.016$ obtained from the binomial table. If the provisions of α of 5% is 0.05, then the price of $0.016 < 0.05$. Thus H_0 is rejected and H_a is accepted. It that after the students were given cognitive behavior modification treatment, students who have high score about stress activities of the working practices of the industry, now the level of student's about activities of the working practices of the industri low score. So the research hypothesis " the application of cognitive behavior modification to manage stress about activities of the working practices of the industry in SMK Negeri 1 Surabaya" was acceptable. School counselors can use cognitive behavior modification to provide training to students before implementing industry practices.

Keywords: cognitive behavior modification, stress about activities of the working practices of the industry

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah transisi antara masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja merupakan masa yang penting, masa peralihan, masa perubahan, dan masa bermasalah bagi individu. Masa remaja ditandai dengan pergolakan hebat antara harga diri dan kebanggaan, tetapi juga pertentangan dan kesukaran. Orang tua merupakan lingkungan yang penting untuk

remaja, tidak sedikit orang tua yang memaksakan kehendak pada anaknya. Terkadang orang tua melihat bahwa kemampuan akademik merupakan aspek terpenting dalam kehidupan remaja di usia sekolah. Oleh sebab itu banyak orang tua yang menuntut anak untuk dapat berprestasi dalam bidang akademik. Tuntutan yang berlebihan itulah dapat menimbulkan tekanan pada anak. Apabila anak tidak mampu

menghadapi tuntutan yang diberikan orang tua, anak akan merasa cemas, takut kalau-kalau akan mengecewakan orang tuanya. Hal tersebut apabila tidak dapat diatasi akan dapat menimbulkan stres dan bila terus berlanjut akan menimbulkan depresi hingga kehilangan akal sehat.

Prakerin merupakan bagian dari pelatihan kerja, prakerin dilakukan oleh siswa SMK kelas XI. Prakerin sebagai salah satu syarat utama untuk menyelesaikan proses pendidikan. Dengan bekal ilmu yang didapat dari sekolah masing-masing. Untuk siswa yang melaksanakan prakerin, mereka mengerjakan pekerjaan yang sesuai dengan jurusannya selayaknya pegawai. Hal ini bertujuan agar seorang yang melakukan Praktik Kerja Industri lebih mengerti dan mengetahui secara langsung bagaimana rasanya terjun langsung ke dunia kerja. Biasanya perusahaan yang akan disinggahi mereka adalah perusahaan yang sesuai dengan jurusan mereka. Lama waktu kegiatan praktek kerja industri siswa sesuai dengan kesepakatan yang telah disetujui dua belah pihak antara sekolah dengan DU/DI (Dunia Usaha/Dunia Industri). Sedangkan SMKN 1 Surabaya menetapkan 6 bulan bagi siswa yang melakukan kegiatan prakerin dengan sistem rolling gelombang pertama selama 3 bulan gelombang kedua selama 3 bulan. Jika, DU/DI hanya menerima 3 bulan siswa melakukan prakerin maka sekolah mencari tempat prakerin yang baru untuk melanjutkan siswa waktu 3 bulan lagi untuk melakukan prakerin. Di SMKN 1 Surabaya tempat siswa yang melakukan kegiatan prakerin berbeda-beda, meskipun jurusan mereka sama belum tentu mendapat tempat prakerin sama. Begitu juga jam kerja siswa prakerin juga sama dengan jam kerja karyawan DU/DI, namun bedanya karyawan mendapat gaji sedangkan siswa prakerin mendapat nilai.

Pelaksanaan prakerin rawan terjadi stres pada siswa dikarenakan siswa akan beradaptasi dengan lingkungan baru lagi, bertemu dengan orang yang baru, melakukan pekerjaan baru, status pekerjaan, situasi yang baru pula tentunya akan berbeda 180° dengan situasi disekolah dan siswa akan mempraktekkan segala keahliannya yang telah didapat disekolah. Pada saat itulah siswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerjanya agar dapat bekerja sesuai dengan tugas kerja yang diberikan.

Agar stres tidak terjadi pada siswa yang melaksanakan prakerin perlu adanya pencegahan. Pencegahan merupakan usaha untuk meminimalisasi terjadinya stres sehingga pencegahan merupakan langkah awal dalam mengatasinya dan sebagai salah satu upaya agar individu terhindar dari stresor (keadaan atau peristiwa yang dapat mendatangkan stres), baik stresor yang belum pernah dialami atau yang pernah dialami individu agar tidak terulang lagi dalam diri individu. BK disekolah merupakan hal yang penting dalam membantu siswa mencapai tahap perkembangan yang dilalui. Pelayanan bimbingan dan

konseling merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka merencanakan masa depan. Konselor di sekolah wajib melaksanakan pelayanan bagi peserta didik sesuai dengan kebutuhan siswa. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk memfasilitasi siswa menyelesaikan permasalahannya di bidang pribadi, sosial, belajar ataupun karier. Konselor juga mempunyai kewajiban dalam membantu mensukseskan penyelenggaraan Pendidikan Sistem Ganda (PSG) di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Salah satu bentuknya adalah memberikan pelatihan tentang keterampilan mengelola stres terhadap prakerin dengan pendekatan modifikasi kognitif-prilaku, alasan digunakan pendekatan modifikasi kognitif perilaku adalah untuk mempersiapkan siswa agar tidak mengalami stres dalam kegiatan prakerin dan membantu siswa agar mampu mengelola stres dalam kegiatan prakerin serta modifikasi kognitif perilaku juga dapat membantu siswa menyesuaikan diri lebih cepat di awal-awal kegiatan prakerin sehingga mencegah siswa mengalami stres. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk pelayanan bimbingan dan konseling bidang belajar karena prakerin termasuk pelatihan kompetensi yang harus dilalui siswa.

Menurut Quade & Aikman (1987:12) Keadaan yang tetap sama, dengan sedikit perubahan akan mengakibatkan stres. Apabila seseorang dihadapkan dengan kekuatan-kekuatan yang mengancam, terutama kekuatan yang tidak dapat dilawan secara fisik seringkali akan menyerah dan timbul penyakit organ sebagai suatu ekspresi dari frustrasi. Diperkuat oleh pernyataan Nevid S. dkk., 2003:140 bahwa perubahan hidup menjadi sumber stres bila perubahan tersebut menuntut kita untuk menyesuaikan diri.

Banyak hal yang bisa memicu stres muncul, seperti rasa khawatir, perasaan kesal, rasa letih berlebihan, frustrasi, perasaan tertekan, kesedihan, pekerjaan yang berlebihan, terlalu fokus pada suatu hal, perasaan bingung dan rasa takut (G.H.W Wangsa, 2010:29). Kondisi psikologis seperti yang telah diungkapkan Wangsa dapat terjadi pada siapa saja termasuk pada remaja. Sesuai dengan pendapat beberapa ahli diatas bahwa stres dapat dipicu berbagai aspek yaitu, perubahan hidup maupun perasaan yang ditimbulkan oleh lingkungan sekitar.

Stres selalu diketahui dapat mempengaruhi tubuh manusia di lebih dari satu cara dan ini dibagi kedalam mental, emosional dan fisik stres gejala. Mental dan perilaku stres gejala sering menutupi efek psikologis dari stres pada orang yang menderita stres. Gejala stres emosional adalah mereka yang akan mempengaruhi emosi atau hubungan manusia yang terkait masalah. Fisik stres adalah gejala yang mempengaruhi tubuh dan berbagai organ-organ dari tubuh (G.H.W Wangsa, 2010:29).

Nyata maupun imajinasi, persepsi terhadap stres sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang,

cemas, rasa bersalah, khawatir atau apatis. Di tempat magang, perasaan ini dapat muncul dalam sikap yang pesimis, tidak puas, produktivitas rendah dan sering absen (National Safety council, 2003:3). Apabila perasaan ini tidak dapat diatasi menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Karena banyak diantaranya yang berkunjung ke dokter karena mengalami berbagai macam keluhan fisik yang biasanya mereka tidak memperlihatkan problem emosionalnya disebabkan tidak menyadari bahwa mereka mengalami stres.

Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 1 Surabaya (25/12/2012) menyatakan bahwa kurang lebih 10% siswa yang mengalami gejala stres prakerin. Diantaranya seperti muntah-muntah dari 1 kelas jurusan perhotelan, menangis tidak berhenti-henti ketika mendekati waktu pelaksanaan prakerin baik disekolah maupun dirumah karena beberapa orang tua siswa ada yang berkonsultasi kepada guru BK. Disamping itu guru BK juga menyebutkan bahwa sebelum prakerin siswa bercerita bahwa merasa takut dengan tempat prakerinnya, cemas, bolak balik keruang BK untuk bertanya mengenai prakerin dan ketika mulai menjalani prakerin dibulan-bulan pertama siswa cenderung sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Diperkuat dengan hasil angket stres prakerin studi pendahuluan yang telah diisi Siswa kelas X-TPPPP 2 SMKN 1 Surabaya bahwa ada 24 % siswa yang mengalami gejala stres terhadap pelaksanaan prakerin. Dari hasil angket prakerin diketahui bahwa ada gejala stres prakerin. Siswa yang merasa takut jika tugas prakerin tidak dapat diselesaikan tepat waktu, jantung berdebar-debar ketika pelaksanaan prakerin semakin dekat, siswa gelisah kalau tidak mampu menerapkan ilmu yang dimiliki ketika prakerin, tangan berkeringat dingin ketika bertemu dengan pembimbing prakerin, takut jika tugas yang diberikan tidak dapat diselesaikan tepat waktu.

Bukan hanya di SMK Negeri 1 Surabaya saja yang menunjukkan gejala stres terhadap pelaksanaan prakerin, di SMK Negeri 11 juga menunjukkan gejala stres terhadap prakerin seperti tidak menepati janji untuk datang dalam pembekalan prakerin, gugup ketika ditanya mengenai pemberangkatan prakerin.

Nyata maupun imajinasi, persepsi terhadap stres sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir atau apatis. Di tempat magang, perasaan ini dapat muncul dalam sikap yang pesimis, tidak puas, produktivitas rendah dan sering absen (National Safety council, 2003:3). Apabila perasaan ini tidak dapat diatasi menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Karena banyak diantaranya yang berkunjung ke dokter karena mengalami berbagai macam keluhan fisik yang biasanya mereka tidak memperlihatkan problem emosionalnya disebabkan tidak menyadari bahwa mereka mengalami stres.

Penelitian yang dilakukan peneliti yaitu memberikan suatu pelatihan modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik relaksasi dan intruksi diri. Menurut Kazdin (dalam Gunarsa, 1992:230) Modifikasi Kognitif-perilaku sebagai usaha untuk mengubah perilaku yang nyata dengan mengubah pikiran-interpretasi, dugaan dan strategi dalam memberikan respon. Dalam hal ini, pelatihan modifikasi kognitif perilaku merupakan suatu strategi yang di dalamnya banyak teknik yang dapat digunakan. Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik relaksasi dan intruksi diri dalam rangka membantu individu-individu mengelola stres. Turing & Lynch (Muis, 2010) mendefinisikan relaksasi sebagai suatu keadaan atau peristiwa dimana fisik dan psikis dalam keadaan tenang dan berimbang. Sedangkan Pelatihan intruksi diri menurut Meichenbaum (dalam corey, 2005:292) berfokus pada membantu konseli lebih sadar dengan pembicaraan mereka. Dengan adanya pelatihan relaksasi dan intruksi diri diharapkan siswa lebih siap dalam menghadapi praktek kerja industri.

Dari beberapa keterangan yang sudah dijelaskan, maka peneliti melakukan penelitian dengan memberikan pelatihan relaksasi dan intruksi diri. Pelatihan relaksasi dan intruksi diri tidak pernah dilakukan oleh guru BK SMK Negeri 1 Surabaya.

Pemilihan kelas dalam penelitian ini atas dasar rekomendasi dari guru BK. Agar penelitian ini menghasilkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan, maka dilakukan pelatihan relaksasi dan intruksi diri yang merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif atau pencegahan. Modifikasi kognitif perilaku dengan memberikan pelatihan relaksasi pernafasan sedangkan intruksi diri diberikan dengan cara mengajak siswa memahami pikiran-pikiran negatif yang muncul hingga mereduksi dengan memberikan intruksi terhadap dirinya sendiri.

Atas dasar tersebut maka peneliti memilih judul “Penerapan Modifikasi Kognitif perilaku untuk mengelola stres terhadap kegiatan praktek kerja industri (prakerin) siswa kelas x-MM 1 (Multi Media) SMK Negeri 1 Surabaya”.

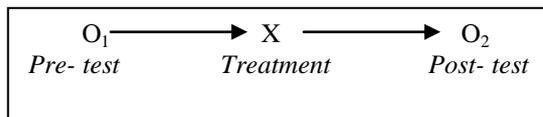
METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan bentuk penelitian eksperimen dengan bentuk *One –Group Pretest-Postest Design*. Rancangan penelitian ini mula-mula suatu kelompok subyek diberikan *pre-test* yang kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* untuk membandingkan antara keadaan sebelum dan sesudah diberikan suatu perlakuan.

Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan diberikan *pre-test* dengan menggunakan angket. Kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan angket stres terhadap

prakerin, angket yang diberikan sama seperti pada waktu *pre-test*. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :

3.1 Bagan Rancangan Penelitian



Keterangan :

- O₁ : Pengukuran dengan diberikan angket *pre-test*
- X : Pemberian Perlakuan
- O₂ : Pengukuran kedua dengan diberikan *post-Test*

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian dengan desain tersebut adalah sebagai berikut:

1. Memberikan O₁, yaitu *pre test* untuk mengukur skor dan mengetahui pemahaman siswa terhadap dampak seks bebas.
2. Pelaksanaan perlakuan *treatment* berupa bimbingan kelompok topik tugas kepada sampel.
3. Memberikan O₂, yaitu *post test* untuk mengukur skor dan mengetahui pemahaman siswa terhadap dampak seks bebas setelah diberikan perlakuan yakni penerapan bimbingan kelompok topik tugas.
4. Membandingkan hasil O₁ dan O₂ untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara skor pemahaman siswa terhadap dampak seks bebas sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok topik tugas.

Adapun tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Tahap persiapan penelitian
 - a. Menemukan masalah untuk diteliti.
 - b. Menyusun proposal.
 - c. Menentukan lokasi penelitian, penelitian ini mengambil lokasi SMK Negeri 1 Surabaya Jl. Smea No. 4 Wonokromo Surabaya.
 - d. Menyusun instrumen pengumpul data
 - e. Mengurus surat ijin penelitian.
2. Tahap pelaksanaan penelitian
 - a. Membuat jadwal penelitian.
Penyusunan jadwal penelitian ini disesuaikan dengan jadwal siswa kelas X-MM1 SMKN 1 Surabaya agar tidak mengganggu kegiatan belajar-mengajar siswa-siswi.
 - b. Prosedur Penelitian
 - 1) Memberikan O₁, yaitu *pre test* untuk mengukur skor dan mengetahui gejala stres yang dimiliki siswa.
 - 2) Melaksanakan perlakuan *treatment* berupa modifikasi kognitif-perilaku

teknik relaksasi dan intruksi diri kepada sampel.

- 3) Memberikan O₂, yaitu *post test* untuk mengukur skor dan mengetahui modifikasi kognitif-perilaku dapat membantu siswa mengelola stres dalam kegiatan praktek kerja industri setelah diberikan perlakuan
- 4) Membandingkan hasil O₁ dan O₂ untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara skor gejala stres siswa sebelum dan sesudah penerapan modifikasi kognitif-perilaku.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XI-MM 1 SMK Negeri 1 Surabaya tahun ajaran 2013/2014. Dipilihnya siswa kelas XI-MM 1 atas rekomendasi guru BK sebagai koordinator guru BK disebabkan siswa kelas XI-TPPPP 2 naik kelas disamping itu juga sudah ada sebagian yang melaksanakan prakerin. Pendekatan modifikasi kognitif-perilaku hanya diberikan kepada siswa yang kecenderungan mengalami gejala stres tinggi terhadap kegiatan praktek kerja industri, alasannya akan lebih efektif dalam berlatih dengan sedikit siswa.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, Variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, seperti yang dikemukakan Arikunto (2010) tentang variabel penelitian yaitu:

- a. Variabel bebas (variabel X)
Merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah modifikasi kognitif perilaku teknik relaksasi dan intruksi diri.
- b. Variabel terikat (variabel Y)
Merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres terhadap pelaksanaan praktek kerja industri.

Sesuai dengan variabel yang telah ditentukan maka dapat ditarik definisi operasional pada masing-masing variabel penelitian, sebagai berikut :

- a. Stres Terhadap Kegiatan Prakerin
Stres terhadap kegiatan prakerin adalah suatu reaksi ataupun respon terhadap berbagai kondisi yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia dalam kegiatan prakerin.
- b. Modifikasi Kognitif-Perilaku
Usaha untuk mengubah perilaku yang nyata dengan mengubah pikiran-interpretasi, dugaan dan strategi dalam memberikan respon dengan memanfaatkan dinamika dalam kelompok.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Teknik pengumpulan data diperlukan untuk memperoleh data sesuai dengan variabel penelitian. Dalam penelitian ini, menggunakan angket sebagai teknik pengumpulan data. Menurut Arikunto (2000:135) angket adalah kumpulan dari pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang (yang dalam hal ini disebut responden), dan cara menjawab juga dilakukan dengan tertulis.

Instrumen pengumpul data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2000:134). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode angket sebagai pengumpul data yang diinginkan sehingga instrumen pengumpulan data yang dipakai adalah angket atau kuisioner. Peneliti akan menjabarkan rancangan angket tersebut untuk nantinya diberikan kepada responden agar data yang diinginkan dari responden tepat sasaran.

Pengembangan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini yang dilakukan dengan instrumen pengumpulan data melalui angket mempunyai beberapa langkah-langkah sebagai berikut.

Prosedur yang digunakan untuk penyusunan atau pengembangan angket dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengidentifikasi variabel-variabel dalam rumusan judul penelitian, dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:
 - a. Variabel terikat (y) : Stres terhadap kegiatan prakerin
 - b. Variabel bebas (x) : Modifikasi kognitif-perilaku

Yang dijadikan angket adalah angket stres terhadap prakerin.
2. Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya.
3. Dari definisi operasional tersebut selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur dari masing-masing variabel.
4. Dari indikator tersebut kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan.
5. Membuat matrik atau tabel spesifikasi/kisi-kisi angket angket.
Merupakan tabel yang memuat variabel beserta cakupan isi tes dan tingkatan kompetensi yang akan diungkap
6. Uji coba item-item (uji validitas dan reliabilitas instrumen)
Sebelum angket stres terhadap prakerin diberikan kepada subyek penelitian, angket tersebut diuji cobakan terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat signifikan masing-masing item.
7. Revisi
8. Menyebarkan kembali angket yang telah direvisi untuk memperoleh data dalam penelitian.

Berikut ini akan dijelaskan tentang pengisian angket, ketentuan skoring dan menghitung skoring adalah sebagai berikut:

1. Pengisian angket
 - a. Menulis nomor absen dan kelas
 - b. Memberikan tanda *chek-list* (√) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri anda
2. Ketentuan skoring
Berdasarkan dengan metode angket yang digunakan untuk meningkatkan skor pemahaman siswa terhadap seks bebas maka disediakan alternatif jawaban yaitu.

Tabel 3.2 Ketentuan Skor

| Jawaban | Skor | |
|-------------|-----------|-------------|
| | favorable | Unfavorable |
| Sangat Tahu | 4 | 1 |
| Tahu | 3 | 2 |
| Kurang Tahu | 2 | 3 |
| Tidak Tahu | 1 | 4 |

3. Penentuan kategori stres terhadap prakerin
Setelah angket diujicobakan, akan didapatkan beberapa item yang valid. Selanjutnya, menentukan kategori tersebut dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. Kategori tinggi : (Mean skor + 1SD) ke atas
 - b. Kategori sedang : (Mean skor - 1SD) sampai (M + 1SD)
 - c. Kategori rendah : (Mean - 1SD) ke bawah

(Saifuddin, 2008)

Adapun langkah-langkah dalam menghitung validitas adalah:

- a. Menyebarkan angket pada jumlah responden yang di luar subyek kelas.
- b. Membuat tabel yang berisi kolom untuk nomor item dan baris yang berisi nomor responden atau subjek.
- c. Memindahkan jawaban pada tabel yang telah dibuat.
- d. Mengubah jawaban responden menjadi data kuantitatif sesuai dengan pedoman penskoran yang telah tersedia.
- e. Menjumlahkan skor masing-masing responden.
- f. Menjumlahkan skor masing-masing butir.
- g. Menjumlahkan skor keseluruhan.
- h. Mencari korelasi antara masing-masing item dengan skor total dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment*.

- i. Hasil perhitungan dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikan 5 %. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ berarti item tersebut valid.

Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Prosedur yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Instrumen yang diuji taraf reliabilitasnya diujicobakan pada sejumlah responden.
- b. Setelah diperoleh hasil item-item yang valid, kemudian item-item yang tidak valid dibuang dan item-item yang valid diurutkan dari nomor satu sampai seterusnya.
- c. Butir item dikelompokkan menjadi satu yang kemudian dicari jumlah kuadrat masing-masing butir dengan cara mengkuadratkan jawaban responden dalam satu butir kemudian hasilnya dijumlahkan dalam tiap satu butir.
- d. Mencari varians butir (σ_b^2)
- e. Mencari jumlah varians butir dengan cara menjumlahkan masing-masing masing varians butir.
- f. Mencari varians total
- g. Memasukkan hasil $\sum \sigma_b^2$ dan σ_t^2 ke dalam rumus *Alpha*.

Tabel 3.6. Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|--------------------|------------------|
| 0,00 – 0,199 | Sangat rendah |
| 0,20 – 0,399 | Rendah |
| 0,40 – 0,599 | Sedang |
| 0,60 – 0,799 | Kuat |
| 0,80 – 1,000 | Sangat kuat |

Sugiyono, 2011

Dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik *non-parametrick*, karena data yang akan dianalisis berasal dari jumlah subyek relatif kecil (N=8), seperti yang diungkapkan oleh Siegel (1992) bahwa jika sampel kecil, hanya tes statistik non parametrik yang bisa digunakan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis data non parametrik. *Test statistic non parametrick* yang digunakan adalah Uji Tanda, yaitu untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pemahaman siswa terhadap dampak seks bebas sebelum dan sesudah perlakuan.

Berikut ini adalah langkah-langkah analisis uji tanda menurut Sugiyono, 2010:38:

- 1. Membuat tabel-tabel yang terdiri dari kolom nomor subyek hasil *post-test* (XA), hasil *pre-test* (XB), arah arah perbedaan XA dan XB, tanda arah perbedaan XA dan XB.

- 2. Mencari X yaitu banyak tanda yang lebih sedikit.
- 3. Mencari harga ρ yaitu kemungkinan munculnya harga di bawah H_0 yang diketahui dari mencari angka titik dari X dan N pada tabel D
- 4. Mengkorelasikan harga ρ dengan daerah penolakan untuk $\alpha= 0,05$ dengan ketentuan jika ρ yang dihasilkan dari uji tanda ini lebih kecil dari α maka H_0 ditolak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penyajian data adalah data akhir, yaitu yang berbentuk angka yang sudah dijumlahkan dari masing-masing alternative jawaban yang berpedoman pada kriteria yang sudah ditentukan.

1. Menentukan Kategori

Setelah angket disebar di kelas X-MM 1 SMK Negeri 1 Surabaya, selanjutnya adalah menentukan kategori. Tujuan diadakan pengkategorian adalah untuk mengetahui siswa yang memiliki skor stres terhadap prakerin yang tinggi, kemudian akan diberikan perlakuan melalui modifikasi kognitif perilaku.

Adapun caranya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Persiapan perhitungan SD Angket stres terhadap prakerin

| No. urut | Nama | Skor Stres (X) | Mean (x) | X-x | (X-x)2 |
|----------|------|----------------|----------|-------|---------|
| 1 | AR | 161 | 145,2 | 15,8 | 249,64 |
| 2 | DS | 160 | 145,2 | 14,8 | 219,04 |
| 3 | EA | 141 | 145,2 | -4,2 | 17,64 |
| 4 | DN | 170 | 145,2 | 24,8 | 615,04 |
| 5 | DA | 157 | 145,2 | 11,8 | 139,24 |
| 6 | FAR | 145 | 145,2 | -0,2 | 0,04 |
| 7 | ANS | 108 | 145,2 | -37,2 | 1383,84 |
| 8 | APKS | 127 | 145,2 | -18,2 | 331,24 |
| 9 | FS | 162 | 145,2 | 16,8 | 282,24 |
| 10 | AYA | 130 | 145,2 | -15,2 | 231,04 |
| 11 | ADS | 154 | 145,2 | 8,8 | 77,44 |
| 12 | AYD | 139 | 145,2 | -6,2 | 38,44 |
| 13 | BNC | 151 | 145,2 | 5,8 | 33,64 |

| | | | | | |
|-----------|----------|------|-------|-------|----------|
| 14 | DF | 175 | 145,2 | 29,8 | 888,04 |
| 15 | EFA | 120 | 145,2 | -25,2 | 635,04 |
| 16 | FAR | 182 | 145,2 | 36,8 | 1354,24 |
| 17 | ABA C | 133 | 145,2 | -12,2 | 148,84 |
| 18 | FA | 132 | 145,2 | -13,2 | 174,24 |
| 19 | AVP | 176 | 145,2 | 30,8 | 948,64 |
| 20 | AM | 144 | 145,2 | -1,2 | 1,44 |
| 21 | BRI | 133 | 145,2 | -12,2 | 148,84 |
| 22 | ERE | 136 | 145,2 | -9,2 | 84,64 |
| 23 | CTMF | 120 | 145,2 | -25,2 | 635,04 |
| 24 | DIP | 177 | 145,2 | 31,8 | 1011,25 |
| 25 | AK | 142 | 145,2 | -3,2 | 10,24 |
| 26 | ASA | 131 | 145,2 | -14,2 | 201,64 |
| 27 | AKP | 143 | 145,2 | -2,2 | 4,84 |
| 28 | BT | 178 | 145,2 | 32,8 | 1075,84 |
| 29 | AZ | 147 | 145,2 | 1,8 | 3,24 |
| 30 | FFJ | 115 | 145,2 | -30,2 | 912,04 |
| 31 | AAR | 117 | 145,2 | -28,2 | 795,24 |
| 32 | FPP | 139 | 145,2 | -6,2 | 38,44 |
| Jumlah | | 4645 | - | - | 12690,28 |
| Tertinggi | | 182 | | | |
| Terendah | | 108 | | | |

Nilai minimum atau MAX = 182
 Nilai maximum atau MIN = 108
 Σ butir pertanyaan = 73
 N = 32
 ΣX = 4645

Cara menghitung *Mean* (x) serta *Standar Deviasi* (SD) adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Mean (x)} \\
 x &= \frac{\Sigma X}{N} \\
 &= \frac{4645}{32} \\
 &= 145,2
 \end{aligned}$$

Standar Deviasi (SD)

$$\begin{aligned}
 \text{SD} &= \sqrt{\frac{\Sigma(X-x)^2}{N}} \\
 &= \sqrt{\frac{12690,28}{32}} \\
 &= \sqrt{396,57125} \\
 &= 19,92
 \end{aligned}$$

Dengan demikian mean dan SD yang diketahui, dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Kategori tinggi adalah = Mean + 1SD ke atas
 = 145,2 + 1 (19,92) ke atas
 = 165,12

= 166 ke atas
 Kategori sedang adalah = Mean – 1 SD sampai Mean + 1 SD

$$= 145,2 - 1 (19,92) \text{ sampai } 145,2 + 1 (19,92)$$

$$= 125,28 \text{ sampai } 165,12$$

$$= 126 \text{ sampai } 166$$

Kategori rendah adalah = Mean – 1 SD ke bawah

$$= 145,2 - 1 (19,92) \text{ ke bawah}$$

$$= 125,28 \text{ ke bawah}$$

$$= 126 \text{ ke bawah}$$

Data hasil *Pre-test*

Dari hasil data perhitungan perkategori dari 32 siswa diperoleh 6 siswa yang mempunyai skor tinggi yang diambil dengan menggunakan rumus standart deviasi bahwa siswa yang memiliki skor 166 ke atas mengalami gejala stres terhadap prakerin tinggi. Ke-enam siswa tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian. Adapun data hasil *pre-test* yang memiliki skor terendah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Data skor hasil *pre-test*

| No | Nama | Skor | Kategori |
|----|------|------|----------|
| 1. | DN | 170 | Tinggi |
| 2. | DF | 175 | Tinggi |
| 3. | AVP | 176 | Tinggi |
| 4. | FAR | 182 | Tinggi |
| 5. | DIP | 177 | Tinggi |
| 6. | BT | 178 | Tinggi |

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

Diagram 4.1. Diagram batang data skor hasil angket *Pre-test*

2. Perlakuan

Setelah mengetahui hasil *pre-test* yang dilakukan terhadap siswa kelas X-MM 1 yang menunjukkan 6 siswa yang tergolong dalam kategori tinggi, maka dari itu selanjutnya akan diadakan perlakuan dengan menggunakan penerapan modifikasi kognitif perilaku. Perlakuan modifikasi kognitif perilaku ini dilaksanakan selama 7 kali pertemuan. Proses pelaksanaan perlakuan yang diberikan pada 7 siswa akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Pertemuan pertama
 Hari / tanggal : Rabu, 2 Oktober 2013
 Waktu : 09.30 – 10.15 (45 menit)
 Ruang : Ruang BK
 Topik Materi
- 1) Pembentukan hubungan, mengakrabkan diri antara konselor dengan konseli
 - 2) Memberikan penjelasan maksud dan tujuan peneliti bertemu dengan subjek
 - 3) Membentuk komitmen bersama
- Tujuan
- 1) Konselor melakukan pembentukan hubungan dengan anggota kelompok agar saling percaya antara masing-masing anggota kelompok dan konselor sehingga akan memudahkan pelaksanaan dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan
 - 2) Konselor menjelaskan maksud dan tujuan pelatihan relaksasi dan intruksi diri serta bersama anggota kelompok agar konseli memahami pentingnya diberikannya latihan tersebut
 - 3) Konselor bersama konseli merumuskan komitmen bersama untuk senantiasa dan sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok sampai berakhirnya kegiatan
- b. Pertemuan kedua
 Hari : Selasa, 8 Oktober 2013
 Waktu : 08.15 – 09.00 (45 menit)
 Ruang : Pendopo depan
 Topik Materi
- 1) Menjelaskan pengertian stres
 - 2) Menyampaikan penjelasan tentang stres terhadap pelaksanaan prakerin
 - 3) Memberikan penjelasan tentang dampak stres terhadap prakerin
- Tujuan
- 1) Agar konseli memahami maksud bahwa stres bukan merupakan penyakit yang harus ditutupi dan memahami bahwa stres itu wajar
 - 2) Agar konseli paham yang dimaksud dengan stres terhadap pelaksanaan prakerin
- c. Pertemuan ketiga
 Hari : Rabu, 16 Oktober 2013
 Waktu : 10.00 – 10.45 (45menit)
 Ruang : Taman depan Lab. Komputer
 Topik Materi
- 1) Menanyakan bagaimana cara konseli mengelola/mengatasi stres selama ini.
 - 2) Bertanya pada konseli apa cara yang digunakan selama ini berhasil atau tidak.
 - 3) Memberikan penjelasan dengan cara mengumpamakan cara yang digunakan untuk mengelola stres bila digunakan untuk mengelola stres prakerin.
- Tujuan
- 1) Mengetahui cara konseli mengelola stres.
- 2) Memberikan kepercayaan kepada konseli bahwa ada cara lain yang lebih efektif digunakan untuk mengelola stres terhadap prakerin.
- d. Pertemuan keempat
 Hari : Jum'at, 19 Oktober 2013
 Waktu : 11.15 – 12.00 (45 menit)
 Ruang : Lab. Komputer
 Topik Materi
- 1) Pemahaman tentang pengertian dan cara melaksanakan pelatihan relaksasi pernafasan dan intruksi diri.
 - 2) Berlatih relaksasi pernafasan dan intruksi diri
- Tujuan
- 1) Memberikan pemahaman kepada konseli tentang cara melakukan relaksasi pernafasan dan mengintruksi diri
 - 2) Mengetahui masing-masing konseli paham tentang tata cara pelaksanaan pelatihan
- e. Pertemuan kelima
 Hari : Selasa, 22 Oktober 2013
 Waktu : 10.00 – 10.45 (45 menit)
 Ruang : Ruang BK
 Topik Materi
- Mempraktekkan secara terbimbing apa yang mereka tulis
- Tujuan
- Agar lebih terampil dalam menggunakan relaksasi pernafasan dan intruksi diri
- f. Pertemuan keenam
 Hari : Selasa, 29 Oktober 2013
 Waktu : 08.45– 09.30 (45 menit)
 Ruang : Lab. Komputer
 Topik Materi
- Berlatih kembali untuk melanjutkan target atau perilaku yang belum sempat dilatihkan pada pertemuan sebelumnya karena keterbatasan waktu serta untuk memberikan tugas yang harus dilakukan dirumah yaitu berlatih mengintruksi diri dan relaksasi pernafasan.
- Tujuan
- 1) Agar lebih terampil dalam melakukan relaksasi pernafasan dan intruksi diri
 - 2) Agar konselor mengetahui apakah konseli sudah memahami latihan jika dilakukan dalam situasi lain.
- g. Pertemuan ketujuh
 Hari : Rabu, 30 Oktober 2013
 Waktu : 10.00 – 10.45 (45 menit)
 Ruang : Ruang BK
 Topik Materi
- Membahas tugas yang telah dikerjakan konseli dirumah satu-persatu
- Tujuan

Agar konselor mengetahui apakah tiap konseli paham tentang cara mengintruksi dirinya dan melakukan relaksasi

mengetahui hasil post- test tersebut maka selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan Uji Tanda (*Sign Test*).

3. Data Pengukuran Akhir (Post-Test)

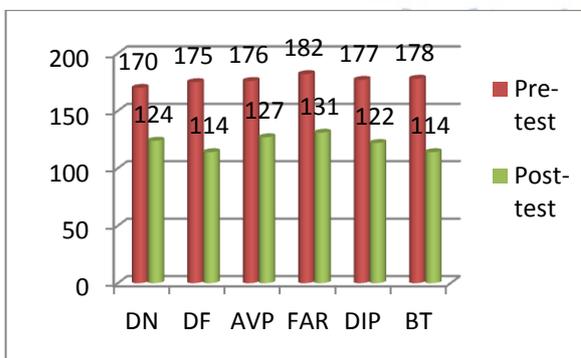
Setelah diberi perlakuan berupa penerapan modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik relaksasi pernafasan dan intruksi diri pada 6 siswa di kelas X-MM1 yang memiliki tingkat stres yang tinggi, maka kegiatan selanjutnya diberi pengukuran akhir (*Post-test*). Adapun data yang diperoleh dari hasil post-test yakni sebagai berikut:

Tabel 4.12 Data Hasil Post-Test

| No | Nama | Skor | Keterangan |
|----|------|------|------------|
| 1. | DN | 124 | Rendah |
| 2. | DF | 114 | Rendah |
| 3. | AVP | 127 | Sedang |
| 4. | FAR | 131 | Sedang |
| 5. | DIP | 122 | Rendah |
| 6. | BT | 114 | Rendah |

Berdasarkan tabel 4. di atas, apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

Diagram 4.2. Diagram batang data skor hasil angket Post-test



Berdasarkan dari data diatas yaitu data hasil dari pre- test dan post test maka menjelaskan bahwa ada perbedaan skor antara sebelum dan sesudah melakukan perlakuan. Dan bisa dilihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman terhadap dampak seks bebas bagi setiap siswa. Untuk lebih jelas lagi setelah

Tabel 4.13 Hasil Analisis Pengukuran Pre-Test Dan Post-Test

| No | Nama | Pre-test (O ₁) | Post-test (O ₂) | Tanda |
|----|------|----------------------------|-----------------------------|-------|
| 1 | DN | 170 | 124 | - |
| 2 | DF | 175 | 114 | - |
| 3 | AVP | 176 | 127 | - |
| 4 | FAR | 182 | 131 | - |
| 5 | DIP | 177 | 122 | - |
| 6 | BT | 178 | 114 | - |

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa keenam subjek memperoleh tanda negatif (-), maka N (jumlah pengamatan yang relevan) = 6, sedangkan r (banyaknya tanda paling tinggi) = 0. Untuk menentukan signifikansi dilakukan berdasarkan tabel *probabilitas binomial*, dengan ketentuan N = 6 dan r = 0 maka diperoleh $\rho_{tabel} = 0,016$ yang memiliki harga lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,016 < 0,05$. Untuk menolak H_0 peluang sampel harus lebih kecil dari 0,05.

Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan skor antara sebelum dan setelah dilakukan modifikasi kognitif perilaku. Sehingga dapat dikatakan bahwa modifikasi kognitif perilaku dapat membantu siswa mengelola stres terhadap prakerin di SMK Negeri 1 Surabaya.

Berikut ini sajian data hasil dari analisis *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut :

Tabel 4.18 Perubahan Skor Pre-test dan Post-test

| No | Nama | Skor | Kategori | Skor | Kategori |
|----|------|------|----------|------|----------|
| 1 | DN | 170 | Tinggi | 124 | Rendah |
| 2 | DF | 175 | Tinggi | 114 | Rendah |
| 3 | AVP | 176 | Tinggi | 127 | Sedang |
| 4 | FAR | 182 | Tinggi | 131 | Sedang |
| 5 | DIP | 177 | Tinggi | 122 | Rendah |
| 6 | BT | 178 | Tinggi | 114 | Rendah |

Berdasarkan proses analisis data yang dilakukan dengan uji tanda atau *sign test* menunjukkan bahwa $\rho = 0,016$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, artinya modifikasi kognitif perilaku dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola stres terhadap pelaksanaan praktek kerja industri (prakerin) di SMK Negeri 1 Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat stres terhadap kegiatan praktek kerja industri (prakerin) antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan modifikasi kognitif-perilaku

yang dilihat dengan adanya perbedaan skor antara sebelum dan sesudah perlakuan. Pemberian perlakuan dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan dengan jangka waktu yang sudah ditentukan dan disepakati bersama anatara konselor dan konseli. Modifikasi kognitif-perilaku teknik relaksasi dan intruksi diri merupakan latihan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola stres terhadap prakerin. Adapun teknik relaksasi pernafasan dan intruksi diri diambil dari ahli.

Modifikasi kognitif-perilaku teknik relaksasi dan intruksi diri menjadi penting untuk diberikan kepada mereka sebagai upaya pencegahan agar mereka tidak mengalami stres terhadap pelaksanaan prakerin. Seperti pernyataan Nevid S. dkk., 2003:140 bahwa perubahan hidup menjadi sumber stres bila perubahan tersebut menuntut kita untuk menyesuaikan diri. Apabila seseorang dihadapkan dengan kekuatan-kekuatan yang mengancam, terutama kekuatan yang tidak dapat dilawan secara fisik seringkali akan menyerah dan timbul penyakit organ sebagai suatu ekspresi dari frustrasi. Seperti yang terjadi pada konseli bahwa faktor yang menyebabkan mereka stres adalah berasal dari pikiran negatif mereka sendiri yang belum pasti terjadi di tempat prakerin sehingga timbul perilaku yang tidak diinginkan.

Selanjutnya, setelah siswa diberikan perlakuan modifikasi kognitif perilaku teknik relaksasi pernafasan dan intruksi diri siswa diberikan angket *post-test* untuk melihat adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Dari hasil *post-test* diketahui ada perbedaan skor dari keenam siswa, secara keseluruhan keenam siswa menunjukkan penurunan skor akhir, terdapat 4 siswa yang memiliki skor akhir dengan kategori rendah dan terdapat 2 siswa yang memiliki skor akhir dengan kategori sedang.

Diharapkan konselor sekolah dapat melakukan bimbingan selama praktek kerja industri untuk mengetahui bahwa konseli merasa nyaman ditempat prakerin. Salah satu bimbingan yang dapat dilakukan oleh konselor sekolah adalah membimbing untuk melakukan relaksasi ditengah-tengah kunjungan di tempat praktek kerja industri siswa.

Simpulan

Simpulan tersebut didasarkan pada hasil analisis data dengan uji tanda (*sign test*) yang menunjukkan bahwa $\rho = 0,016$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang berbunyi “Penerapan modifikasi kognitif-perilaku teknik relaksasi dan intruksi diri dapat digunakan untuk mengelola stres terhadap prakerin pada siswa dapat diterima”

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi kognitif perilaku teknik relaksasi pernafasan dan intruksi diri dapat menurunkan tingkat stres siswa terhadap prakerin. Hal tersebut dapat diketahui dengan adanya

penurunan skor stres siswa terhadap prakerin setelah diberikan perlakuan.

Dari penjelasan diatas dibuktikan bahwa penerapan modifikasi kognitif-perilaku teknik relaksasi dan intruksi diri dapat menurunkan tingkat stres siswa terhadap prakerin bisa diterima.

Saran

1. Bagi Konselor Sekolah

Latihan relaksasi dan intruksi diri dapat dijadikan rujukan bagi konselor untuk digunakan sebagai materi yang dapat dilatihkan pada siswa yang ingin melakukan praktek kerja industri (prakerin), sehingga dapat mencegah siswa mengalami stres ditempat prakerin.

2. Bagi peneliti lain

Agar dapat menambah wawasan bagi penulis lain khususnya dalam penelitian modifikasi kognitif perilaku teknik relaksasi dan intruksi diri dalam mengelola stres terhadap praktek kerja industri (prakerin) serta dapat menambah ide- ide baru yang dapat memperbaiki hasil penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2005. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Monterey California: Brooks/Cole Co.
- Wangsa, Teguh, 2010. *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Muis, Tamsil. 2010. Respons Relaksasi. *Makalah disajikan dalam acara Kepelatihan Relaksasi bagi Kodikal*. Surabaya 2010.
- National Safety Council. 2004. *Manajemen Stres*. Widjayanti Palupi Penterjemah. Jakarta : EGC
- Saifuddin, Azwar. 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono (2011) Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Nonparametris: Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta