



Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Guru di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan.
The Effectiveness of Relaxation Therapy on Reducing Work Stress in Teachers at Muhammadiyah 1 Pandaan Vocational School.

Nurul Farida, S.Psi
192030100104

Dosen Pembimbing
Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog

Dosen Penguji
Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si
Lely Ika Maryati, M.Psi., Psikolog

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Agustus, 2023

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Guru Di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan

Nama Mahasiswa : Nurul Farida
NIM : 192030100104

Disetujui oleh

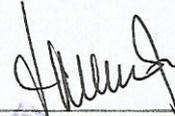
Dosen Pembimbing
Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog



Dosen Penguji 1
Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si

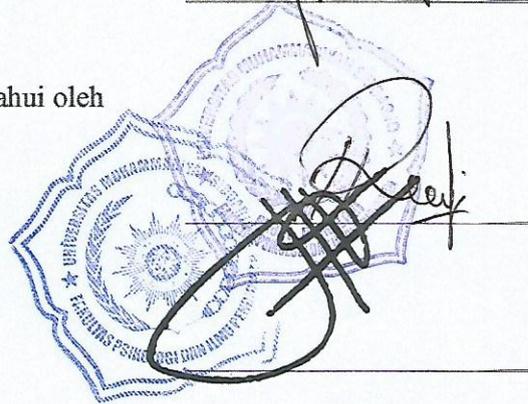


Dosen Penguji 2
Lely Ika Maryati, M.Psi., Psikolog



Diketahui oleh

Ketua Program Studi
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A
NIK/NIP. 212498



Dekan
Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd
NIK/NIP. 210390

Tanggal Ujian
14 Agustus 2023

Tanggal Lulus
14 Agustus 2023

DAFTAR ISI

A. Bagian Pengesahan

1. Sampul
2. Lembar Pengesahan
3. Daftar Isi

B. Bagian Isi

1. Judul
2. Abstrak
3. Pendahuluan
4. Metode Penelitian
5. Hasil dan Pembahasan
6. Kesimpulan
7. Daftar Pustaka

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Nurul Farida
NIM : 192030100104
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

DAN

Dosen Pembimbing : Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog
NIK : 208336
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Guru Di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan
Kata Kunci : Stres Kerja, Terapi Relaksasi, Guru

TELAH:

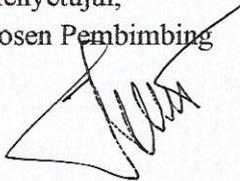
1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- Bertanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

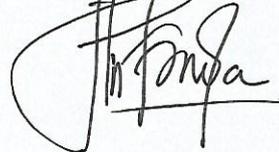
Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi, Psikolog
NIK. 208336

Sidoarjo, 14 Agustus 2023

Mahasiswa



Nurul Farida
NIM. 192030100104

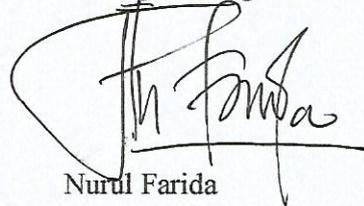
*Centang salah satu.

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul “**Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Kerja Pada Guru Di SMK Muhammadiyah 1 Pandaan.**” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Sidoarjo, 14 Agustus 2023



Nurul Farida

NIM. 192030100104