

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI
STRESS AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMAN
UNGGUL DARUSSALAM**

SKRIPSI

Diajukan oleh

ISTYA DONNA ALI

NIM. 170213030

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021 M/1443 H**

**PENERAPAN TEKNIK RILEKSASI UNTUK MEREDUKSI
STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMAN
UNGGUL DARUSSALAM**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Prodi Bimbingan dan Konseling**

Diajukan Oleh

**ISTYA DONNA ALI
NIM. 170213030**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Fakhri, M.Ed

NIP. 196704011991031006

pembimbing II



Nuzliah, M.Pd

NIDN.2013049001

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI STRES
AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMAN UNGGUL DARUSSALAM**

Skripsi

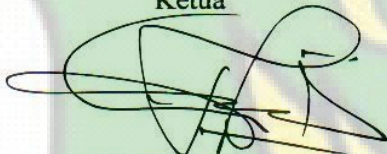
Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pengetahuan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/ Tanggal

Jum'at 31 Desember 2021M
27 Jumadil awal 1443H

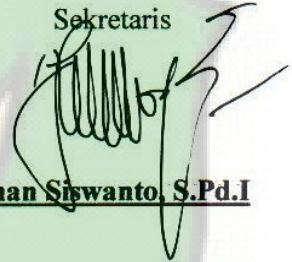
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua



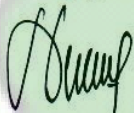
Dr. Fakhri, M.Ed
NIP.196704011991031006

Sekretaris



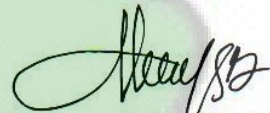
Irman Siswanto, S.Pd.I

Penguji 1



Nuzliah, M.Pd
NIDN.2013049001

Penguji 2



Muslima, S. Agt, M. Ed
NIP.197202122014112001

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh



Dr. Muslim Razali, SH, M.Ag
NIP.195903091989031001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Istya Donna Ali

NIM : 170213030

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul skripsi : Penerapan Teknik Rileksasi untuk Mereduksi Stres Akademik
Siswa Kelas XI Di SMAN Unggul Darussalam

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi data dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini

Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 31 Desember 2021

Yang menyatakan,



Istya Donna Ali

ABSTRAK

Nama : Istya Donna Ali
NIM : 170213030
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan Konseling
Judul : Penerapan Teknik Rileksasi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XI Di SMAN Unggul Darussalam
Tanggal sidang : 31 Desember 2021
Tebal skripsi : 72 lembar
Pembimbing I : Dr. Fakhri, M.Ed
Pembimbing II : Nuzliah, M.Pd
Kata kunci : Teknik Rileksasi, Stres Akademik

Setiap manusia yang lahir ke dunia ini pasti akan memiliki permasalahan-permasalahan, bisa ringan bisa berat, berjangka pendek ataupun berjangka panjang, dan manusia juga memiliki cara penyelesaiannya masing masing dengan cara yang berbeda pula. Ada yang mampu untuk bertahan didalam semua masalahnya dengan bersikap tenang dan ada juga yang merasa masalahnya tidak kunjung selesai dan mengakibatkan kekalutan yang berakibatkan stres. Stres yang terjadi didalam lingkungan sekolah umumnya disebut dengan sters belajar atau stres akademik, stres yang timbul akibat belajar tidak terlepas dari beban psikologis yang dirasakan karena faktor belajar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, Dengan menggunakan pendekatan *design one group pre-test and post test design*, Hasil *post-test* pada pengungkapan stres akademik yang diperoleh dari skor *pre-test* kategori rendah, Hasil analisis data menunjukan rata-rata *pre-test* stres akademik siswa adalah 5.12, sedangkan rata-rata nilai posttest 97.5 dan diperoleh nilai thitung sebesar 11.909 kemudian dikonsultasikan dengan tabel pada (df) N-110-19 maka diperoleh nilai tabel sebesar 11.909. hasil paried sampel test maka dapat dibandingkan : tabel t hitung 0,4973 11.909 dengan demikian dapat disimpulkan nilai t hitung besar. Berdasarkan penelitian menyatakan H_0 ditolak “ penerapan teknik relaksasi tidak berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XI SMAN Unggul Darussalam” tidak terbukti kebenarannya dan H_a diterima “penerapan teknik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XI SMAN Unggul Darussalam”, terbukti kebenarannya.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW, Keluarga dan para sahabatnya. Sujud syukurnya kusembahkan kepadamu Allah SWT yang Maha Tinggi dan Maha Adil dan Maha Penyayang, atas takdirmu telah menjadikan kami manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan. Semoga keberhasilan ini menjadi salah satu langkah awal untuk meraih cita-cita. Akhirnya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XI DI SMAN Unggul Darussalam”**. Skripsi disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi banyak terdapat kendala. Namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat diatasi. Maka dari itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis dengan senang hati mengucapkan terimakasih banyak kepada:

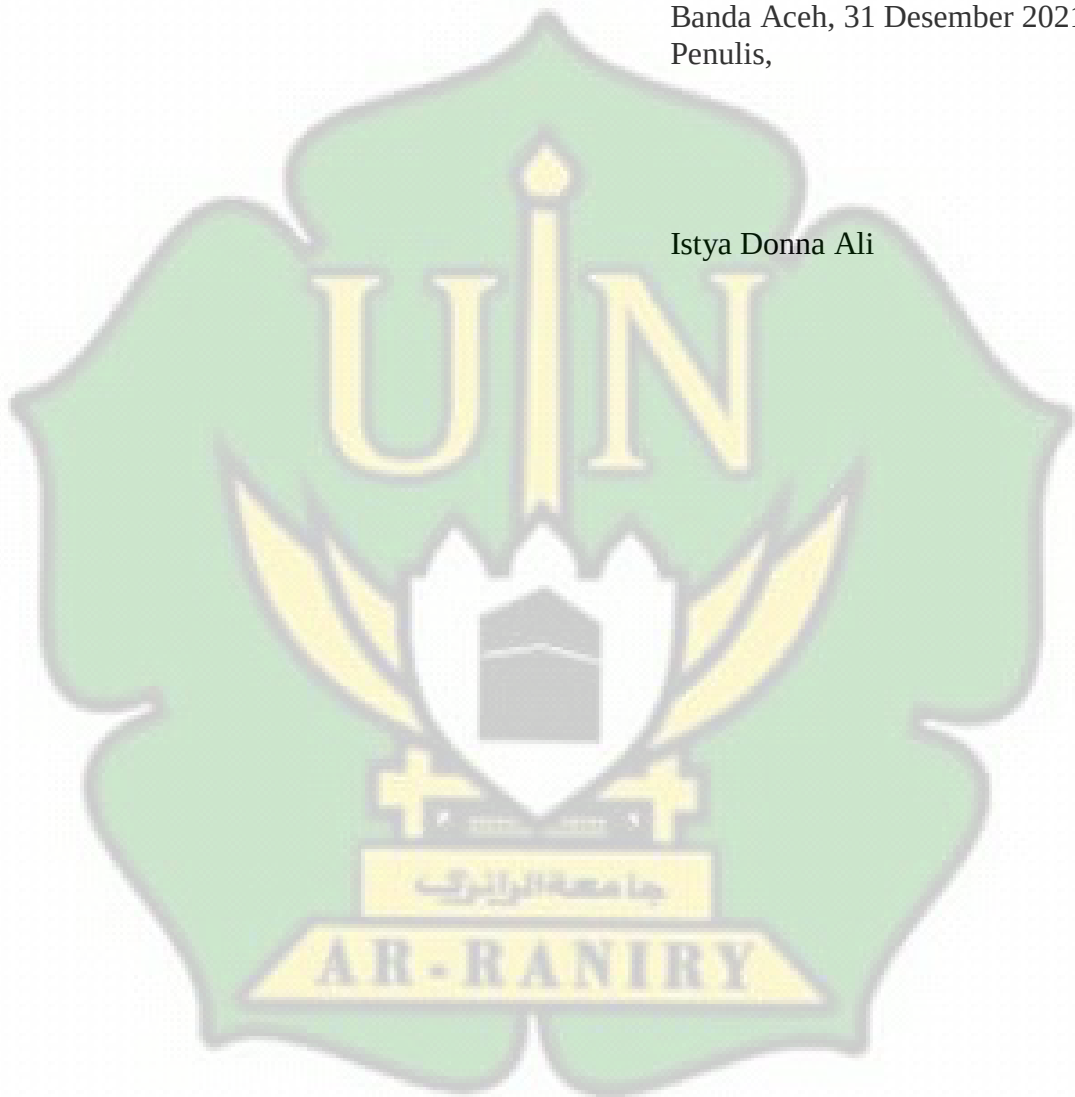
1. Bapak Dr. Fakhri, M.Ed, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi nasehat semoga Allah SWT selalu meridhai dan memberkahi setiap langkah bapak dan keluarga.
2. Ibu Nuzliah, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis serta membimbing penulis dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung. Terimakasih penulis ucapkan sebesar-besarnya atas wawasan dan ilmu pengetahuan yang sangat berharga bagi penulis semoga ibu dan keluarga selalu dalam bimbingan Allah SWT, Amin.
3. Terima kasih saya ucapkan kepada bapak Akmal S.Pd selaku kepala sekolah SMAN Unggul Darussalam yang telah memberikan izin dan mempermudah penulis untuk memperoleh data dari lokasi penelitian. Bapak Riski Agustin, S.Pd, selaku guru Bimbingan dan SMAN Unggul Darussalam yang telah memberi izin dan mempermudah penulis untuk memperoleh data di lokasi penelitian. Dan juga seluruh siswa SMAN Unggul Darussalam kelas X IPA 1 yang telah bekerjasama pada masa penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritikan yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaannya dimasa yang akan datang. Akhirnya kepada Allah SWT semuanya diserahkan, dengan harapan

semoga skripsi ini dapat bermanfaat, terutama bagi penulis pada khususnya dan juga bagi pembaca pada umumnya. Terimakasih bantuan dari semua pihak mendapat balasan yang setimpal dari-Nya. Amin.

Banda Aceh, 31 Desember 2021
Penulis,

Istya Donna Ali



LEMBAR PERSEMBAHAN

“Stres memang adalah hal yang sangat biasa kita dengar dalam kehidupan sehari-hari, bahkan tubuh secara otomatis bisa menyesuaikan diri terhadap dampak stress, namun banyak yang belum kita ketahui bahwa stress yang dibiarkan terus menumpuk akan menjadi besar juga, maka dari itu mari kita sama-sama mengetahui dan mengurangi dampak yang akan kita rasakan jika terjadi stres”

1. Persembahan istimewa teruntuk Ayah tercinta Aliyuddin dan Ibu tersayang Ita Ernawati selaku orang tua yang sangat penulis cintai dan sayangi, yang selama ini telah banyak berkorban, mendidik, membiayai perkuliahan sampai selesai dan membesarkan penulis dengan penuh kasih sayang serta memberikan bimbingan, motivasi, dan doa yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi. Terimakasih penulis ucapkan sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang sangat berjasa dan berharga dalam hidup penulis semoga selalu dalam lindungan Allah SWT, Aamiin.
2. Adik Yudha Karma Ali, Mutia Ramadani Ali dan Akhmar Khaidar Ali yang selalu menyemangati dan mendoakan penulis untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.
3. Sahabatku, Tari Erlisa, Putri Ulfa Thursina, Nadila Siti Zuina, Fitri Fatimah Zuhra, Septiani Zubaida, Farah Nurul Isna, Feby Shoviana Yurifa, Soraya Humairah Riski, Aynal Haniyati Ulfa, Quratul Zulmi, Rohadatul Aisy, Yayang Afrah dan masih banyak nama lagi. Terimakasih untuk kebersamaannya selama ini selalu siap membantu dan memotivasi penulis

dalam hal apapun dan dalam perjuangan menggapai impian. Terima kasih sudah menjadi *support system*. Terimakasih telah memberikan banyak kenangan, keceriaan, kebahagiaan sepanjang menjalankan studi.

4. Kepada teman-teman angkatan 2017 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, khususnya kepada teman-teman terimakasih atas kerjasamanya selama ini.
5. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas segala bantuan, dukungan dan kerjasama serta do'a. semoga Allah memberikan pahala yang berlipat, Amin.
6. Terimakasih untuk EXO yang sudah menemani dalam proses pembuatan skripsi ini, sudah menyemangati saya terutama Do Kyungso dan tentu saja memberlain chanyeol, sehun, kai, suho, lai, xiumin, baekhyun dan chen terimakasih untuk kalian semua.
7. *Last but not least*, terima kasih untuk diri sendiri karena sudah mau bertahan dan sabar hingga sejauh ini, tidak menyerah dan terus percaya, terimakasih untuk banyak air mata yang ditelan sendiri, untuk rasa sakit yang dirasa sendiri. *I just want to say thank you myself I'm proud of you and thanks you for working hard.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	viii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Defenisi Oprasional	8
F. Hipotesis Penelitian.....	9
BAB II : LANDASAN TEORITIS	10
A. Kerangka Teori.....	10
1. Pengertian Teknik Rileksasi.....	11
2. Tujuan Teknik Rileksasi.....	12
3. Manfaat Teknik Rileksasi.....	13
4. Gerakan Rileksasi.....	15
B. Stres Akademik	16
1. Pengertian Stres Akademik	16
2. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	17
3. Gejala yang Timbul Akibat Stres Akademik	21
4. Gejala dan Tahapan Stres	24
C. Layanan informasi.....	27
1. Pengertian Layanan Informasi.....	27
2. Tujuan Layanan Informasi	27
3. Fungsi Layanan Informasi.....	28
BAB III: METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Lokasi,Populasi, dan Sampel Penelitian	33
C. Instrument Pengumpulan data	34
1. Uji Validitas	40
2. Uji Rehabilitas.....	44
D. Teknik Analisis Data	45
1. Uji Normalitas	46
2. Uji T	46

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Gambaran Umum Lokasi penelitian.....	47
2. Profil Stres Akademik Siswa.....	52
B. Pembahasan Hasil penelitian.....	54
1. Penyajian data	54
2. Pengolahan data.....	59
a. Uji Normalitas	60
b. Uji Hipotesis.....	61
C. Pembahasan Penerapan Teknik Rileksasi untuk Mereduksi Stres Akademi Siswa Kelas XI di SMAN Unggul Darussalam.....	64
BAB V: PENUTUP	69
A. Simpulan.....	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia yang lahir ke dunia ini pasti akan memiliki permasalahan-permasalahan, bisa ringan bisa berat, berjangka pendek ataupun berjangka panjang, dan manusia juga memiliki cara penyelesaiannya masing masing dengan cara yang berbeda pula. Ada yang mampu untuk bertahan didalam semua masalahnya dengan bersikap tenang dan ada juga yang merasa masalahnya tidak kunjung selesai dan mengakibatkan kekalutan yang berakibatkan stres. Perlu diketahui adalah bahwa sebenarnya tubuh manusia akan secara otomatis menanggulangi tekanan atau stres yang sesekali terjadi, Namun apabila konflik dan masalah yang datang terus menerus dan tidak memberi jeda untuk ditanggulangi oleh tubuh dan permasalahan itu dibiarkan begitu saja tanpa ada penanganan yang semestinya, maka hal itulah yang menjadikan seorang individu tersebut mengalami tekanan atau stres.

Stres yang terjadi didalam lingkungan sekolah umumnya disebut dengan sters belajar atau stres akademik, stres yang timbul akibat belajar tidak terlepas dari beban psikologis yang dirasakan karena faktor belajar, aktivitas ini bisa berupa belajar mengajar dalam kelas maupun diluar kelas, ujian-ujian, bahkan tugas sekolah maupun pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru bidang studi. Siswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai macam tugas antara lain LKS, tugas latihan

tugas pratikum dan lain-lain dan cara penyelesaiannya pun beragam mulai dari kelompok, mandiri dan sebagainya dimana setiap tugas yang diberikan memiliki

tingkat kesulitannya masing masing. Dalam jangka waktu dari mendapatkan tugas hingga pengumpulan tugas maka selama jangka itu pulalah siswa berada dibawah tekanan dan hal itu ternyata berdampak terhadap psikologisnya. Dampaknya pun sangat beragam, ada yang berupa kecemasan, insomnia atau susah tidur, kurang konsentrasi dan sebagainya.

Fenomena tersebut juga dialami oleh siswa SMA negeri unggul Darussalam Labuhan Haji, beberapa siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi padahal ujian sudah dekat. Kurang konsentrasi yang dialami oleh siswa tersebut diawali oleh rasa cemas karena akan mengikuti ujian, dan kecemasan itu adalah sumber stres yang dialami oleh siswa tersebut. Ada beberapa hal yang sering luput dari pengamatan dan pengelihan yaitu tak jarang proses pendidikan menjadi salah satu penyebab terjadinya stres yang dialami oleh siswa, dan yang perlu kita ketahui adalah apa dampak yang akan terjadi jika stres dibiarkan tanpa ditanggulangi, baik itu dampak psikologi maupun dampak yang terlihat dari fisik yang terakumulasi oleh siswa disekolah, karena siswa mendapatkan banyak tekanan yang menjadi penyebab utamanya adalah stres.¹

Lumrah terdengar di dalam lingkungan sehari-hari jika seseorang mengalami perasaan tertekan atau mengalami tuntutan terlebih dari orang lain, istilah ini dikenal dengan kata stres. Siswa yang mengalami stres akademik biasanya memiliki sudut pandang maladaptif terhadap tuntutan akademik. Stres akademik adalah persepsi atau respon yang diperlihatkan oleh siswa, bisa berupa

¹ Akbar Zarina dan Pratasiwi Risky, "Rilesensi Diri dan Stres pada Guru Sekolah Dasar", *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 6, No. 2, (2017), h. 14-15.

reaksi langsung berupa fisik dan juga bisa berupa psikologis bahkan emosi negatif yang timbul. Stres tidak akan terjadi tanpa penyebab, ada beberapa faktor penyebab terjadinya stres akademik, antara lain tuntutan akademi yang terlalu berat. Juga biasanya stres terpicu dari adanya stresor, *academic tressor*, yaitu stres yang berawal dari pada proses pembelajaran, misalnya: durasi belajar, banyaknya tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh dan sebagainya.

Stres merupakan suatu kondisi yang sudah tidak asing lagi ditelinga kita, stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara biologis, psikologis atau sosial yang individu inginkan.² Beberapa ahli juga mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap suatu keadaan atau kejadian yang menjadi pememicu stres.³ Stres merupakan bagian yang tak bisa dihindarkan dari kehidupan setiap individu. Stres bahkan dapat mempengaruhi setiap individu tanpa melihat usia dari individu tersebut. Seorang ahli mengemukakan bahwa stres merupakan suatu kondisi kejiwaan ketika seseorang mendapat beban atau tekanan, stres itu sendiri ada dua yaitu stres berat dan stres ringan, stres berat memiliki potensi individu akan mengalami berbagai gangguan, sedangkan stres ringan dapat menstimulus gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya terasa hampa atau menjenuhkan.⁴

Stres merupakan bagian dari kehidupan yang tak bisa dihindari oleh setiap umat manusia. Tapi dengan dengan volume stres yang berbeda-beda, intensitas

² Suyono, dkk., "Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa", Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol. 4, No. 2, (2016), hal. 115.

³ Mufdal Barseli "Konsep Stres Akademik Siswa", Jurnal Konseling Indonesia, Vol. 5, No. 3, (2017), hal. 7.

⁴ Sukadiyanto "Stres dan Cara Mengurangnya", Jurnal ilmiah pendidikan, hal. 4.

yang berbeda dan tingkat keseringan yang berbeda pula. Adapun stres pada remaja disebabkan oleh tekanan yang beragam pula seperti tuntutan lingkungan, guru dan terlebih lagi tuntutan orang tua. Biasanya orang tua menuntut anak agar selalu mempunyai nilai akademik yang bagus disekolah, tanpa melihat kadar kemampuan anaknya sendiri. Ini merupakan penyebab stres yang rata-rata dialami oleh siswa disekolah, kebanyakan akibat dari stres ini berupa sakit kepala, kurang nafsu makan atau sebaliknya, bahkan mengalami kecemasan berlebihan.

Ada salah satu cara yang bisa mereduksi tingkat stres pada siswa, dengan adanya teknik ini diharapkan dapat mengurangi stres yang dialami oleh siswa ditengah tuntutan-tuntutan yang sedang di hadapi oleh siswa, teknik ini disebut dengan relaksasi. Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk layanan konseling yang dapat membantu seseorang agar dapat mengurangi stresnya dengan baik, dapat mempengaruhi proses psikologis siswa, mengurangi ketegangan, menenangkan kembali pikiran, dan menstabilkan kembali emosi siswa sehingga dapat mengurangi stres. Terbebas dari stres akan membuat seseorang memiliki ketenangan jiwa sehingga dapat bertindak dengan lebih tertata dan mudah menimbang segala sesuatu yang terjadi dengan pikiran jernih.

Penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian yang persis sama dengan judul penelitian penulis. Namun penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya

bahan kajian pada penelitian penulis, berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis.

Peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Suyono, Triyono, Dany M. Handarini yang mengambil judul “Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Siswa SMA” penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi untuk menurunkan kadar stres akademik yang dialami oleh siswa SMA. Latar belakang penelitian ini ialah stres ada dua yaitu distress yang merusak atau tidak menyenangkan yang kedua ada eustres sebagai stres yang menghasilkan pengalaman yang menyenangkan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik *one group pretest, protest, design*. Peneliti terdahulu juga dilakukan oleh Uswatun Khasanah pada tahun 2015 dengan mengambil judul “Dampak stres belajar pada siswa” permasalahan yang dibahas pada penelitian ini adalah dampak stres belajar yang dialami siswa. Latar belakang dari penelitian ini adalah dari maraknya stres yang dialami oleh siswa disebabkan oleh belajar seperti prestasi menurun, merokok, membolos dan sebagainya.

Peneliti menemukan beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan apa yang hendak diteliti oleh peneliti, persamaannya adalah sama-sama menggunakan teknik relaksasi dan juga beberapa persamaan variabel independen yaitu menggunakan teknik relaksasi sebagai teknik untuk mereduksi stres. Sedangkan perbedaan terletak pada volume stres siswa yang diteliti. Dari pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XI

SMAN Unggul Darussalam” dengan tujuan untuk membuktikan apakah teknik relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi stres belajar atau tidak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Penerapan Teknik Relaksasi Dapat Mereduksi Stres Akademik Siswa SMAN Unggul Darussalam?”

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, yang dapat menjadi tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah Penerapan Teknik Relaksasi Dapat Mereduksi Stres Akademik Siswa SMAN Unggul Darussalam.

D. Manfaat penelitian

1) Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan pembelajaran, khususnya dalam penerapan Bimbingan dan Konseling, selain itu juga dapat menjadi nilai tambah keilmuan dalam bidang pendidikan, serta penelitian ini diharapkan akan menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya.

2) Manfaat Praktis

a) Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada disekitar kita dan dapat memberikan dampak

yang positif, sehingga peserta didik tidak merasa tabu dengan fenomena stres akademik.

b) Bagi guru

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi khususnya bagi guru BK, mengenai stres akademik yang sering terjadi pada siswa.

c) Bagi peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yaitu penelitian ini dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar dapat lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lain untuk meningkatkan kualitas pembelajaran

E. Defenisi operasional variabel

Supaya terhindar dari kesalah pahaman oleh para pembaca, peneliti mendefenisikan secara operasional penelitian dua variabel penelitian yaitu: (1) Layanan informasi , (2) Penerapan teknik relakksasi, (3) Stres akademik.

1. Layanan informasi

Dalam menjalani kehidupan dan perkembangan diri individu, maka seorang individu memerlukan informasi untuk kehidupan sehari-hari, secara umum informasi adalah memberikan pemahaman kepada individu lainya. praitno mengungkapkan bahwa layanan informasi

adalah layanan yang diberikan untuk memberikan berbagai keterangan data, fakta yang benar kepada individu yang berkepentingan.⁵

2. Penerapan teknik relaksai

Penerapan atau dengan kata lain mempraktikan, penerapan merupakan hal suatu perlakuan yang menggunakan atau mempraktikan suatu metode, teori, hal-hal yang berkaitan untuk mencapai suatu tujuan yang di inginkan. Teknik relaksasi adalah teknik konseling untuk mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stres melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu, Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan rileks, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang,

3. Stres akademik

Stres adalah suatu masalah umum yang biasa terjadi dalam kehidupan. Dengan kata lain stres adalah suatu kondisi mental yang mengalami gangguan atau kekacauan internal. Menurut Thurson seorang ahli psikologi mengemukakan stres akademik disebabkan oleh sulitnya materi pembelajaran bagi siswa sehingga terpicunya rasa cemas dan takut, jika siswa memiliki kemampuan yang baik untuk cepat beradaptasi maka respon yang diberikan juga baik. namun akan muncul berbagai respon dari dua orang siswa dari stressor yang sama.⁶

⁵ Prayitno, Erman Amti”*Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*” PT Rineka Cipta, Jakarta: 2016, hal. 259

⁶ Mufdhal Barseli “*Konsep Stres Akademik Siswa*”, Jurnal konseling Indonesia Vol 5, No 13. 2017 hal. 9

Stres akademik menurut peneliti ialah apabila seorang individu berada dibawah suasana yang tertekan atau situasi yang menyebabkan terjadinya ketidakseuaian antara keinginan dan realita. Stres akademik ini biasa muncul diakibatkan oleh banyak faktor salah satunya kegiatan akademik yang terlalu berat atau sebagainya.

F. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian yaitu Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa SMAN Unggul Darussalam. Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi hipotesis penelitian adalah:

HO (hipotesis nihil) : Penerapan teknik relaksasi tidak berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa XI SMAN Unggul Darussalam.

Ha (hipotesis alternatif) : Penerapan teknik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa XI SMAN Unggul Darussalam.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

Kerangka teori yang dimaksud adalah sebagai suatu dasar pijakan dari penelitian yang berhubungan dengan masalah yang diajukan, yang mana berfungsi sebagai pendukung antara pemikiran dengan objek peneliti serta membantu dalam menganalisa data yang akan diteliti.

Teori-teori yang dianggap relevan dengan peneliti akan dibahas dengan uraian berikut ini:

1. Pengetian Teknik Relaksasi

Relaksasi adalah suatu keadaan tegang dalam volume rendah tanpa adanya emosi yang kuat, batasan dalam teknik relaksasi adalah sebagai suatu bentuk perlakuan yang menekankan atau mengajarkan kepada konseli tentang bagaimana harus rileks, dengan mengasumsikan bahwa keasaan otot yang rileks akan membantu mengurangi ketegangan jiwa, tujuan jangka panjang dari teknik relaksasi ini adalah supaya tubuh dapat terlatih untuk memonitor sesegera mungkin kondisi akan tubuhnya dan secara otomatis membebaskan tegangan atau tekanan yang tidak diinginkan.⁷

Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stres melalui pengenduran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu, Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam

⁷Jumiati, Journal: “Mengatasi Stres Belajar dengan Teknik relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual pada Siswa Kelas VII Negeri Serampah”(Medan, 2018. Hal. 36)

keadaan rileks, seluruh tubuh dalam keadaan homostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Relaksasi dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe, kedua ahli ini beranggapan bahwa dengan lemaskan otot-otot di dalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan serta mengurangi stres.⁸

Seorang ahli yang bernama Thanawy mengemukakan definisi dari relaksasi, Thantawy berpendapat bahwa relaksasi adalah teknik mengatasi kecemasan maupun stres melalui pengenduran otot-otot dan syaraf, itu bersumber pada objek objek tertentu. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia. Sementara dalam aspek spirit tetap seimbang, dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Relaksasi dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe, kedua ahli ini beranggapan bahwa dengan melemaskan otot-otot dalam relaksasi dapat mengurangi tegangan dan kecemasan serta mengurangi stres.

Beech Dkk, berpendapat bahwa relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi perilaku, sedangkan Gemilang mengemukakan bahwa pengertian teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik,

⁸ Aziz, Asma”Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Stres Belajar Siswa SMA Negeri 1 Uluweng Kabupaten Bone” Jurnal Pendidikan hal. 4

menghilangkan berbagai bentuk pemikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan stres dan emosi yang dimilikinya.⁹

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki¹⁰

2. Tujuan Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi bertujuan untuk membantu siswa menumbuhkan respon terhadap emosi yang bergejolak. Siswa remaja akan merasakan tekanan dan tegangan jika menghadapi suatu kejadian tertentu, sama halnya dengan orang dewasa. Dan respon yang diberikanpun sangat beragam seperti kemarahan, ketakutan, kegembiraan ataupun kekesalan dan masih banyak lagi, dan akan sangat bermanfaat bila siswa dapat belajar bagaimana cara agar mengalihkan tegangan itu dengan cara yang lebih baik seperti berbicara, melepaskan semua hal yang mengganjal. Apabila kita memiliki muka yang rileks, leher, bahu, dan tulang belakang yang rileks maka akan dipastikan tegangan yang dihadapi akan sedikit berkurang. Teknik relaksasi ini dilakukan dengan berdasarkan bahwa siswa dapat belajar bagaimana merelaksasikan diri sendiri dengan cara yang sistematis.¹¹

3. Manfaat Teknik Relaksasi

⁹ Kurniawan, M.S 2009. *Pengertian Relaksasi*, Jurnal Konseling Indonesia. 2009, hal. 7

¹⁰ Zuni Eka Khusumawati” *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Gejala Kejenuhan Belajar*” Jurnal Pendidikan, hal. 3

¹¹ Jumiaty, “*Mengatasi Stres Belajar dengan Teknik relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual pada Siswa Kelas VII Negeri Serampah*”(Medan, 2018. Hal. 36)

Berikut ini ada beberapa manfaat dari penerapan teknik relaksasi:

- a. Relaksasi dapat membantu individu agar lebih mampu menghindari rileks yang berlebihan karena adanya stres.
- b. Mengurangi tingkat kecemasan, beberapa peneliti mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan fisiologis yang positif melalui latihan teknik relaksasi.
- c. Mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stres seperti tidur yang terlalu sedikit atau tidur yang terlalu berlebihan.
- d. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres, sebelum situasi kecemasan seperti ketika akan menghadapi ujian.
- e. Mengurangi kelelahan aktivitas mental.
- f. Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berfikir rasional.

4. Gerakan Relaksasi

Gerakan ini dikembangkan oleh Ramadhani (2004) yang mengacu kepada relaksasi otot dari Goldfried. Untuk lebih jelasnya ada beberapa tahapan yang ada didalam teknik relaksasi¹²:

- a. Rasional

Rasional merupakan tahapan awal dalam teknik relaksasi, dengan penjelasan yang sudah tidak asing ditelinga kita yaitu konselor akan menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan

¹² Dewi Maisyarah Dalimunthe, *Pengaruh Relaksasi Otot dan Self Efficacy Terhadap Stres Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kisaran*, (Medan. 2020) hal. 68

dilaksanakan dengan singkat dan jelas dan meminta siswa untuk dapat serius dalam melaksanakan proses pelatihan teknik relaksasi.

b. Lingkungan yang konduktif

Kenyaman selama melaksanakan proses relaksasi adalah hal yang perlu diperhatikan demi mengharapkan kelancaran dalam pelaksanaan, suasana yang tenang dan nyaman harus mendukung dalam melakukan proses relaksasi.

c. Konselor sebagai model

Teknik relaksasi menerapkan konselor sebagai model untuk mengajarkan cara merelaksasikan, selain itu konselor juga hendaklah memberikan intruksi menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Sehingga setelah itu siswa diminta untuk mempraktekannya secara bersama-sama dengan konselor.

Gerakan relaksasi menurut Lichstein yaitu progresif diuraikan seperti berikut¹³:

1) Tangan

Gerakan pertama untuk melatih otot dengan cara menggenggam tangan kiri sambil mebuat kepalan dengan kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi, dan pada saat kepalan tangan dilepas saat itu pulalah teknik relaksasi terjadi. Kepalan hanya dilakukan dengan tangan kiri untuk merasakan

¹³ Dewi Maisyaroh Dalimunthe, *Pengaruh Relaksasi Otot dan Self Efficacy Terhadap Stres Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kisaran*, (Medan. 2020) hal. 72

perbedaan setelah dilakukan ketegangan dan rileks pada otot. Dan bisa dilakukan bergantian tangan kanan dan tangan kiri.

2) Bahu

Gerakan selanjutnya adalah bahu, relaksasi dengan cara mengendurkan otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu tinggi-tinggi seakan menyentuh daun telinga bagian bawah. Fokus gerakan ini berada pada bagian bahu punggung atas dan leher. Beri bahu kondisi tegang selama 10-15 detik kemudian rilekskan.

3) Dahi

Gerakan selanjutnya adalah gerakan untuk melemaskan otot wajah. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara menautkan alis sampai otot-otot terasa kencang lalu rilekskan

4) Mata

Gerakan mata diawali dengan cara menutup mata dengan kuat sehingga kita dapat merasakan kontraksi otot pada daerah sekitar mata, kondisi ini dilakukan selama lebih kurang 10-15 detik lalu rilekskan.

5) Punggung

Gerakan ini bertujuan supaya melatih otot punggung, dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilekukan. Lalu bunsungkan dada selama lebih kurang

10-15detik lalu bersandar kembali dan biarkan otot punggung menjadi rileks kembali.

5. Stres Akademik

Stres adalah suatu masalah umum yang biasa terjadi dalam kehidupan. Dengan kata lain stres adalah suatu kondisi mental yang mengalami gangguan atau kekacauan internal. Stres juga masalah umum yang bisa dialami oleh siapa saja tanpa memandang umur, Stres bisa berdampak atau membahayakan kondisi fisik dan mental.¹⁴

Dalam pengertian umum stres adalah suatu tekanan atau suatu yang terasa menekan didalam diri individu. Banyak hal yang menjadi penyebab terjadinya stres, biasanya stres terjadi dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang terjadi. Menurut beberapa pakar psikologi, stres akan muncul pada diri individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik jasmani maupun rohani.¹⁵

Dalam bidang akademik, stres bukan merupakan hal yang tabu karena hampir rata-rata siswa pernah mengalami setidaknya sekali dalam proses belajar mengajar, baik itu disekolah maupun diluar sekolah, baik ditingkat menengah ataupun perguruan tinggi. Bukan tanpa sebab, stres biasanya sering dipicu oleh tuntutan-tuntutan akademik yang menuntut setiap individu harus memenuhi standar atau target yang harus dihadapi

¹⁴ Aryani F “*Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*” Makasar. 2016. Edukasi Mitra Grafika

¹⁵ Sukadiyanto “*Stres dan Cara Mengurangnya*” Jurnal UNY, hal. 55

oleh siswa itu sendiri, misalnya tugas sekolah, ujian, tugas kelompok dan sebagainya.

Pemahaman terhadap stres memiliki arti penting dalam kehidupan, baik bagi individu maupun organisasi, karena stres memiliki dua sisi yaitu positif dan negatif, yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan individu. Stres memiliki resiko terhadap kesehatan ketika frekuensi terjadi terlalu sering, yang diperpanjang atau dikelola dengan salah. *Outcomes* negatif dari stres pada tingkat perorangan telah banyak di dokumentasikan dan termasuk sakit fisik dan mental.¹⁶

Ada beberapa penelitian yang menunjukkan fakta sebaliknya, bahwa stres dalam hal tertentu memiliki sisi dan dampak positif antara lain dapat meningkatkan kinerja, membangkitkan motivasi dan kreatifitas seseorang. Hubungan antara stres dan peningkatan kinerja sudah dibahas oleh hukum Yerkes-Dodson (*Yerkes-dpdson low*) yang menjelaskan bahwasanya kinerja yang baik akan dicapai ketika stres meningkat, hingga mencapai batas optimum bukan maksimum. Namun yang perlu dicatat adalah tidak semua orang dapat meningkatkan motifasi dari hasil stres yang ia dapatkan.

Cannon adalah peneliti pertama yang mengidentifikasi stres sebagai suatu respon, lawan atau lari (*fight-or-flight response*). Tubuh akan mempersiapkan diri ketika dihadapkan dengan ancaman, dan pilihanya adalah berdiri tegak dan menyiapkan perlawanan atau melarikan

¹⁶ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, 2018. Jakarta timur: PT Bumi Aksara hal.

diri. Respon yang seperti demikian harus dilakukan karena individu ingin bisa memobilisasi diri dengan cepat untuk memilih beberapa jenis tindakan.¹⁷

Menurut penelitian kesehatan coroner terkemuka dari *lifestyle heart trial*, Dr. Dean Ornish mengatakan stres yang berkembang akibatnya mendorong berkembangnya perilaku kesehatan negatif. Sekarang banyak sekali siswa yang mengalami stres baik itu dengan volume ringan maupun berat, stres yang sering dialami oleh siswa itu lebih menjurus kepada stres akademik, dan itu bukanlah hal yang tabu bila diangkat kepublik. stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi meningkat, baik harapan dari keluarga, guru, maupun teman sebaya, namun harapan yang diterima ataupun dimiliki bertolak belakang dengan kemampuan yang dimiliki siswa.¹⁸

kita dapat melihat bahwa sumber stres 70 persennya berasal bukan dari diri individu, dengan kata lain penyebab stres tertinggi adalah ketika individu atau siswa berusaha memenuhi ekspektasi orang lain akan dirinya, oleh sebab itu pula maka timbulah tekanan psikologis yang juga akan berimbas terhadap prestasi yang diraihinya.

Menurut Thurson seorang pakar psikologi mengemukakan stres akademik disebabkan oleh sulitnya materi pembelajaran bagi siswa sehingga munculnya rasa takut terhadap guru yang mengajar. Jika siswa

¹⁷ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, 2018. Jakarta timur: PT Bumi Aksara, hal. 136

¹⁸ Mufdhal Barseli “Konsep Stres Akademik Siswa” *Jurnal Konseling Indonesia*. 2017, Vol 5, No 13, hal. 7

tersebut memiliki tingkat mental yang bagus (memiliki kemampuan yang baik untuk beradaptasi) terhadap tekanan yang baik, maka belajarnya akan baik pula, namun bagaimana jika malah sebaliknya.¹⁹

stres dapat timbul dari dua hal, yang pertama dari karakteristik bawaan yang merupakan predisposisi individu, yang kedua dipengaruhi oleh faktor lingkungan misalnya kondisi dan situasi tempat tinggal serta pengalaman masa lalu individu. Maka munculah stres dari dua faktor yaitu dari dalam diri dan dari luar diri.²⁰

Individu yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya, bahkan stres dengan volume kecil sekalipun, tapi jika dibiarkan berkepanjangan dapat membahayakan diri sendiri bahkan orang lain, maka perlu pengenalan stres dan bagaimana cara mengurangnya. Menurut Brannon dan Feist mengemukakan bahwa stress dapat di jabarkan menjadi tiga yaitu stimulus, respon dan interaksi:

1) Stimulus

Stimulus mengacu pada stress yang diakibatkan dari tiga sumber yaitu pertama, peristiwa karena bencana. Yang kedua, peristiwa hidup utama, misalnya kejadian tertentu yang menyedihkan atau menyusahkan. Dan yang terakhir adalah keadaan kronis seperti tinggal dilingkungan yang tidak nyaman dan kurang kondusif.

¹⁹ Mufdhal Barseli “Konsep Stres Akademik Siswa” Jurnal Konseling Indonesia. Vol 5, No 13. 2017, hal. 9

²⁰ Sukadiyanto “Stres dan Cara Mengurangnya” Jurnal UNY, hal. 58

2) Respon

Respon mengacu lebih kepada cara seseorang terhadap stres atau stressor misalnya menghadapi ujian dan menghadapi diskusi di dalam kelas yang meliputi dua konteks, pertama ada konteks fisiologi, misalnya jantung berdebar, kerongkongan kering dan sakit perut. Yang kedua psikologis yang meliputi perilaku, pikiran dan emosi misalnya perasaan gugup dan sebagainya.

3) Interaksi

Gambaran interaksi stres disebut dengan rangkaian penyesuaian dan proses interaksi antara diri dengan lingkungan, stress bukan saja dilihat sebagai stimulus atau respon melainkan juga sebagai interaksi yang artinya terjadinya stress pada seorang individu merupakan akibat adanya interaksi adantara dirinya dengan lingkungan²¹.

Ketiga unsur pokok diatas menggambarkan bahwa stimulus yang dianggap mendatangkan stres, respon individu yang mengalaminya dan interaksi antara keduanya menjelaskan deskripsi komplek tentang hakikat stres. Stres sendiri merupakan keadaan dimana akan tercipta apabila terjadi sebuah interaksi antara stimulus dan respon yang kemudian membuat individu terdapat ketidakseuaian baik nyata maupun tidak.

²¹ Aryani F “*Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*” Makasar. 2016. Edukasi Mitra Grafika

6. Aspek Stres Akademik

Menurut Cannon ketika organisme merasakan adanya suatu ancaman yang berasal dari beberapa faktor, individu memiliki pilihan yang cenderung menyerang atau bertahan dari ancaman tersebut. Aspek stress akademi sebagai berikut:

a. Kognitif

Aspek kognitif meliputi kondisi stress yang disebabkan oleh kesulitan untuk memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Seperti kebingungan, tidak bias konsentrasi, mudah lupa dan memiliki pemikiran buruk yang tidak biasa.

b. Afektif

Afektif meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri rendah akibat stres serta kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, merasa malu kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.

c. Fisiologi

Aspek fisiologi meliputi respon fisiologi akibat stress akademik dan yang biasa terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugaran fisik menurun. Misalnya seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang, tidur tidak nyenyak, bermimpi buruk dan peningkatan produktivitas keringat. Secara fisik kondisi stress muncul dengan muka

merah, pucat badan terasa lemah, merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin

d. Emosional / psikologis

Berdasarkan aspek emosional individu akan menunjukkan perilaku yang sering gelisah atau cemas mengenai masa depan, sedih karena takut gagal mempertahankan prestasi yang telah digapai, mood yang sering berubah-ubah, agresif, tidak peka atau sensitif, mudah tersinggung dan mudah marah ketika ada yang menegur kesalahannya.²²

7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Secara umum ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik pada siswa yaitu faktor internal dan eksternal²³

1) Faktor Internal

a) Pola pikir

Pola pikir memiliki peran yang penting dalam menentukan kemungkinan volume stres yang akan dihadapi, semakin bagus seorang individu tersebut dalam memegang kendali atas dirinya maka akan semakin kecil volume stres yang akan dialaminya, namun sebaliknya jika seorang individu tidak memiliki kendali yang bagus terhadap dirinya maka volume stres yang akan dialaminya juga akan semakin tinggi.

²² Ekawarna "Menejmen Konflik dan Stres" 2018. Jakarta. PT Bumi Aksara hal. 141

²³ Eprin "Aspek Akademik" 2008, Jurnal Pendidikan Marcu Buana, Yogya. Hal. 13-14

b) Kepribadian

Kepribadian dapat menentukan tanggung rasa (toleransi) individu terhadap stres, siswa yang memiliki rasa optimisme yang tinggi biasanya kemungkinan untuk mengalami stres lebih rendah dan sebaliknya.

c) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri sendiri (rasa percaya diri) juga mengambil peran yang besar dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Karena kepercayaan diri dapat mengubah persepsi individu terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang, individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah juga akan mengalami stres jangka panjang pula.

2) Faktor Eksternal

a) Pembelajaran yang terlalu padat

Kurikulum menjadi momok tersendiri dalam sistem pendidikan, standar semakin tinggi dan akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar ditambah, beban siswa meningkat, walaupun teorinya berkedok *“penting bagi perkembangan pendidikan di dalam Negara”* namun tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadi sumber stres yang meningkat dikalangan siswa²⁴.

b) Tekanan untuk berprestasi

²⁴ ²⁴ Eprin *“Aspek Akademik”* 2008, Jurnal pendidikan. Marcu Buana, Yogya. Hal. 15

Biasanya tekanan untuk berprestasi ini sering muncul dari luar diri individu, terutama orang tua dan guru. Bagaimana mungkin siswa tidak mendapatkan tekanan sedangkan tuntutan diluar dirinya secara tidak langsung menambah beban yang harus dipikul sendirian oleh siswa. Begitu pula yang sering terlihat dilingkungan sehari-hari, tuntutan yang sering dilontarkan selalu baku dan kaku, misalnya jika kamu tidak bisa matematika kamu bodoh atau jika kamu tidak mengerti kimia kamu tidak berprestasi. *Statman* ini mengesampingkan bahwa setiap anak memiliki keahliannya masing-masing.

Berdasarkan dua poin di atas terkait dengan faktor yang mempengaruhi stres adalah dua hal yang perlu diperhatikan dan selalu menjadi beban yang mengakibatkan tekanan yang dihadapi siswa yaitu ekspektasi orang lain terhadap dirinya dan gagalnya usaha individu tersebut dalam mewujudkan “obsesi” orang lain.²⁵

8. Gejala yang timbul akibat stres akademik

Stres terdiri atas fisik, emosi dan perilaku, gejala yang timbul diakibatkan oleh stres yaitu:

1) Gejala emosional (psikologis)

Siswa yang mengalami stres secara emosional kerap kali ditandai dengan serangan panik, gelisah, kecemasan, kurang konsentrasi dan sebagainya yang terkadang juga diawali dengan dengan gejala perilaku, banyak siswa yang

²⁵ Yusuf "Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja" Bandung. Alfabeta, hal. 11

mengalami hal demikian, maka hal yang seperti itulah yang harus lebih diperhatikan kembali.

2) Gejala perilaku

Stres terlihat dari perilaku yang ditimbulkan oleh siswa seperti perilaku agresif, dahi berkerut, cenderung menyendiri, melamun, implusif dan perilaku sosialnya berubah²⁶.

Setelah melihat gejala-gejala di atas maka kita juga harus memperhatikan respon apa yang ditunjukkan oleh siswa, ada tiga respon yang biasanya diperlihatkan oleh siswa yaitu:

a) Pemikiran

Siswa menjadi terlalu *overthinking*, cemas terhadap banyak hal, baik untuk itu tentang masa depan, sulit konsentrasi dan sebagainya.

b) Perilaku

Respon yang ditunjukkan dari perilaku selalu menjadi hal yang mencolok seperti perilaku dilenken pada siswa remaja, menarik diri, tidur ketika jam belajar berlangsung, atau keluar masuk kelas.

c) Perasaan

Respon perasaan adalah respon yang kompleks, siswa bisa saja terserang gangguan kecemasan saat di keramaian, cemas tak menentu, gangguan panik.

²⁶ Ekawarna "Menejmen Konflik dan Stres" 2018. Jakarta. PT Bumi Aksara, hal. 66

Stres biasanya terjadi akibat gagalnya individu untuk melakukan *copying*, sehingga reaksi seperti diatas dapat terjadi, stres akademik bukanlah suatu hal baru, namun upaya intensif dalam penanganan pengelolaan stres tidak banyak di lakukan.

9. Gejala dan Tahapan Stres Akademik

1. Gejala Stres Akademik

Gejala stres yang mudah terlihat adalah gejala fisik, seperti tidur terlalu berlebihan atau terlalu sedikit, berkeringat, tegang pada leher, tidak fokus, makan terlalu sedikit atau terlalu banyak, sedangkan gejala emosional meliputi gugup, *moodswing*, gelisah, cemas, marah-marah dan kurang percaya diri. Kemudian ada gejala intelektual yaitu kesulitan untuk berkonsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya prestasi belajar dari seharusnya. Gejala interpersonal meliputi, kehilangan orang yang disayang, mudah menyalahkan orang lain, egois sering mendiamkan orang lain dan sebagainya.²⁷

Anak yang mengalami stres belajar biasanya menunjukkan perilaku yang khas antara lain, berubah menjadi murung, apatis, tidak mau bergaul, menutup diri lebih suka menyendiri dan mengalami penurunan prestasi yang signifikan dan lain-lain. Siswa yang sedang berada dibawah tekanan (stres) akan memberikan reaksi fisik yang berdampak terhadap perilakunya

²⁷ Gunarsa “*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*” Jakarta. 2008. BPK Gunung Mulia

kemungkinan amarahnya akan meledah ledak atau lebih diam dan apatis dari biasanya, reaksi ini biasanya muncul karena stres yang berkepanjangan.²⁸

Dibandingkan dengan keadaan siswa normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata. Namun terkadang orang dewasa, baik guru maupun orang tua salah dalam menilai dan menganggap siswa tersebut memiliki masalah perilaku namun kenyataannya tidak demikian, perubahan perilaku mungkin hanya akibat dari siswa yang sedang berada didalam tekanan dan tidak tahu harus berbuat apa.

10. Layanan Informasi

Layanan informasi adalah layanan yang memungkinkan individu untuk mendapatkan sebuah pemahaman baru dari informasi dan pengetahuan yang dapat dipergunakan untuk mengenali diri sendiri dan lingkungan. Wingkel menjelaskan bahwa layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu dalam hal informasi yang mereka perlukan. Layanan ini juga dapat membekali peserta didik dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidup²⁹.

a. Tujuan Layanan Informasi

Pemberian layanan informasi merupakan kegiatan pemberian bantuan dari seorang ahli, dalam hal ini guru pembimbing kepada peserta didik baik berupa informasi mengenai pemahaman diri,

²⁸ Kartini Kartano “*Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*” Jakarta. 2017. Rajawali, hal. 10

²⁹ Thorin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*. Pekanbaru: Grafindo Persada

penyesuaian bakat, minat, kemampuan, cita-cita, pendidikan maupun pekerjaan yang akan dipilihnya dimasa depan.

Tujuan layanan informasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

1) Tujuan umum

Tujuan umum layanan informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan. Informasi tersebut selanjutnya digunakan oleh peserta untuk keperluan kehidupannya sehari-hari (*effective daily living*) dan perkembangan dirinya; dan

2) Tujuan khusus

Tujuan khusus layanan informasi terkait dengan fungsi- fungsi konseling. Fungsi pemahaman paling dominan dan langsung diemban oleh layanan informasi. Peserta layanan memahami informasi dengan berbagai seluk-beluknya sebagai isi layanan. Penguasaan informasi tersebut dapat digunakan untuk pemecahan masalah (apabila peserta yang bersangkutan mengalaminya) untuk mencegah timbulnya masalah dan untuk menungknkan peserta didik yang bersangkutan untuk membuka diri dalam mengaktualisasi dirinya sendiri.³⁰

b. Fungsi Layanan Informasi

Layanan informasi berfungsi untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman, menurut Mugiarto “fungsi utama dari layanan informasi adalah fungsi pemahaman dan pencegahan”. Fungsi pemahaman dalam bimbingan dan konseling

³⁰ Prayitno dan Eman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta Rineka Cipta hal. 2-3

adalah pemahaman tentang diri peserta didik beserta permasalahannya, baik itu oleh peserta didik sendiri atau oleh pihak-pihak lain yang membantu peserta didik, termasuk juga pemahaman tentang lingkungan peserta didik. Dalam fungsi pencegahan, layanan yang diberikan dapat membantu peserta didik agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

Fungsi layanan informasi dalam penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang pentingnya mengetahui dan memahami dampak stres akademik. Melalui informasi yang diberikan, peserta didik dapat memperoleh pemahaman baru dengan pemahaman tersebut diharapkan juga dapat menghindarkan peserta didik dari berbagai perilaku salah persepsi mengenai dampak dan bahkan stres itu sendiri³¹.

³¹ I Prayitno dan Eman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling.....* hal. 46

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan atau dengan tujuan tertentu. Untuk mencapai tujuan tersebut maka diperlukanya suatu metode yang relevan untuk mencapai tujuan yang dimaksud. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalag metode penelitian kuantitatif.³² Menurut sugiono, metode pendekatan kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian dengan dasar pada filsafat positivime, digunakan untuk meneliti pada pengambilan sampel dan populasi tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis.³³

Menurut craswel Penelitian kuantitatif merupakan penelitan tentang masalah sosial berdasarkan pada pengujian sebuah teori yang terdiri dari variabel-variabel yang diukur dengan angka-angka dan dianalisis dengan prosedur statistic untuk menentukan apakah prediktif teori tersebut benar.³⁴

³² Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenandamedia, 2014), hal. 426

³³ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitati, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016) hal. 150.

³⁴ Lukas S. Musianto, *Pendekatan Kuantitatif dan Pendekatan Kualitatif Dalam Metode Penelitian*. Jurnal Vol 4, 2002. Hal. 123

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk memperoleh jawaban atas permasalahan dari fenomena-fenomena yang sudah yang sudah ditetapkan. Maka pemilihan metode yang tepat akan sangat berguna untuk membantu peneliti, jenis penelitian ini merupakan kuantitatif yang yang memaparkan fenomena nyata yang terjadi di lokasi penelitian dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk mendapatkan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.³⁵ Metode penelitian eksperimen adalah metode yang bertujuan untuk menjelaskan suatu hal yang akan terjadi pada suatu variabel ketika diberikan perlakuan yang berbeda dengan variabel lainya.³⁶

2. Desain Penelitian

Dengan menggunakan pendekatan design *one group pre-test and post test design*, pertama peneliti melakukan satu kali pengukuran terhadap objek akan diberikan *pre-test* kemudian diberikan perlakuan sesuai dengan waktu yang ditentukan kemudian diukur kembali dengan *post-test* untuk membandingkan antara *pre-test and post-test* setelah itu barulah peneliti melakukan pengukuran terakhir untuk melihat hasilnya setelah siswa diberikan perlakuan.³⁷

³⁵ Henrieus Dimas Frandi Cahyo Broto, “Stres Pada Mahasiswa Penulisan Skripsi” Jurnal Konseling Indonesia. 2016. Hal. 23

³⁶ Uswatun Khansah, “Dampak Stres Belajar Pada Siswa”, Jurnal Pendidikan, 2006. Hal. 29

³⁷ Suryabata, S. “Metode Penelitian” Jakarta, 2010. Raja Grafindo Persada, hal. 34

Desain penelitian merupakan hal yang penting, karena desain penelitian berfungsi untuk mempermudah langkah yang harus dilakukan didalam suatu penelitian dan juga dapat menjadi suatu pegangan agar tidak melewati batas ketentuan sehingga dapat mendapatkan hasil yang diharapkan. Desain penelitian tentunya harus sesuai dengan variable yang ada didalam penelitian, objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.³⁸

Agar penelitian terarah dan efektif maka penulis merancang alur penelitian dengan bagan berikut:

Tabel 3.1
Desain penelitian *pre-test post-test*

Tes Awal	Perlakuan	Tes akhir
o_1	X	o_2

Keterangan :

o_1 = *pre-test*

X = perlakuan

o_2 = *post test*

Dengan menggunakan *one group pre-test and post test design* yang akan mengkaji tentang penggunaan teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik siswa. penelitian ini menggunakan teknik sampling.

³⁸ Uswatun khansah, "*Dampak stres*" Jurnal Pendidikan, (Jakarta 2016) hal. 30.

A. Pengukuran Variabel (*pre-test*)

Bentuk pengukuran variabel (*pre-test*) yang diberikan berbentuk angket. Tujuan dilakuan *pre-test* untuk mengetahui stres akademik siswa sebelum diberikan perlakuan.

B. *Treatment* (perlakuan) Pemberian *treatment* dilakukan selama 1 minggu dengan 3 kali pertemuan, masing-masing pertemuan dalam pemberian perlakuan membutuhkan waktu lebih kurang 1x 30 menit untuk satu sesi.

C. *Post-test*

Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik siswa.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN Unggul Darussalam yang beralamatkan di Labuhan Haji, sumber penelitian adalah siswa kelas dua SMA, khusus untuk melihat Penerapan teknik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa SMAN Unggul Darussalam.

A. Populasi

Populasi adalah sekumpulan anggota terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu, populasi dapat digunakan untuk mengambil data untuk memecahkan masalah dalam penelitian, populasi merupakan keseluruhan objek dalam penelitian yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti

dan kemudian ditarik kesimpulan.³⁹ populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN Unggul Darussalam Labuhan haji, yang berjumlah 25 orang. Pertimbangan memilih kelas XI SMAN Unggul Darussalam karena sekolah ini menganut sistem *school fullday* dengan pembelajaran IPA yang ketat, berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada guru BK terdapat beberapa siswa yang mengalami stres belajar akademik dilihat dari gejala-gejalanya. Selanjutnya kelas ditentukan dari hasil wawancara dengan guru BK terkait kelas XI memiliki tekanan yang lebih dari pada kelas lainya sehingga memerlukan penerapan teknik yang akan diteliti oleh peneliti.

Tabel 3.2
Jumlah populasi siswa kelas XI SMAN Unggul Darussalam

NO	Kelas	Jumlah Siswa
1	XI IPA 1	25 Orang

B. Sampel

sampel adalah sebagian yang mewakili dari populasi yang sedang diteliti, sampel juga merupakan suatu informasi atau data yang sedang diteliti. menurut Sugiono (2016:81) sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang akan diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek.⁴⁰

³⁹Wiranta Sujarweni, “*Metodologi Penelitian*”, (Yogyakarta: Pustaka Baru Pres, 2019) hal. 65

⁴⁰ Sugiyono, “*Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitati, Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2016). Hal. 150.

penulis menggunakan teknik *purposive sampling* yang pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* karena untuk menentukan sampel peneliti harus memilih sampel secara tidak acak dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu agar sampel yang diambil memenuhi kriteria agar sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian. maka penulis menggunakan sampel 10 orang siswa dari kelas XI SMAN Unggul Darussalam.

Kriteria sampel yaitu:

1. Kriteria bisa dilihat dari aspek fisiologis yaitu produksi keringat berlebih, merasa lesu dan lelah, linglung, dan merasa tidak nyaman.
2. Kriteria selanjutnya dari aspek emosional (psikologis) yaitu mudah panik, gelisah, mudah tersinggung, mudah marah.
3. Aspek perilaku dapat dilihat dari kadar intensitas keluar masuk kelas, mudah mengantuk, dan juga sering melamun di dalam kelas.
4. Aspek kognitif yaitu *overthinking*, sulit konsentrasi, tidak fokus, dan sering merasa gagal.

Tabel 3.3
Jumlah sampel siswa kelas XI SMAN Unggul Darussalam

NO	Kelas	Jumlah Siswa
	XI IPA 2	10

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan pengumpulan data digunakan sebagai *setting*, sumber dan cara. dilihat dari segi cara pengumpulan data, maka pengumpulan data dilakukan dengan angket, observasi dan gabungan keduanya. Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan angket. kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya”.⁴¹

Maka diperlukan sebuah alat ukur yang dinamakan dengan instrument penelitian, dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket, karena dapat memperoleh gambaran yang sesuai dengan apa yang terjadi melalui jawaban yang diberikan oleh responden. Angket yang digunakan dalam pertanyaan adalah pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda atau disebut juga dengan pertanyaan tertutup, pertanyaan itu dapat digunakan untuk mengukur pendapat, sikap dan pengetahuan.

Agar penyusunan angket berjalan dengan baik, maka diperlukan langkah-langkah untuk penyusunan angket sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi kuantitatif dirancang untuk menetapkan standarisasi dan control, observasi sebagai suatu alternative metode pengumpulan data, observasi juga salah satu kegiatan ilmiah empiris yang mendasarkan fakta-fakta yang terjadi

⁴¹ Sugyono, “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D....hal. 7

dilapangan, melalui pengamatan pancra indra tanpa menggunakan manipulasi apa pun. Tujuan dari observasi adalah untuk menguji teori dan hipotesis.

2. Dokumentasi

Secara umum dokumentasi berfungsi sebagai alat bukti dan sebagai bahan penelitian ilmunan untuk meningkatkan koleksi dokumen, pengertian dokumentasi adalah proses pengumpulan, pemilihan, pengelolaan, dan penyimpanan informasi dalam bidang pengetahuan, dokumen merupakan suatu cara yang dapat dilakukan untuk menyertakan bukti-bukti yang akurat, dokumentasi juga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan sebagai suatu bentuk proses dalam menyediakan berbagai dokumen dengan bukti dari berbagai sumber dan referensi yang akurat.

Peran dokumentasi adalah untuk membantu pelayanan dalam hal pengembangan dalam bidang keilmuan ilmiah, serta membantu mengembangkan pengolahan dokumen dengan cara perolehan informasi yang berbeda-beda seperti mencari bahan, mencatat hingga pengambilan gambar.

3. kuesioner

Peneliti menggunakan kuesioner yang berbentuk skala *likert* untuk mengumpulkan data mengenai stres akademik. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁴² Skala *likert* dalam penelitian dengan bentuk *cheklist*. Serta lembar observasi yang diamati dalam prosedur penggunaan layanan informasi menggunakan terknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik siswa kela XI di SMAN Unggul Darussalam. Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 134.

tingkat stres akademik kategori tinggi pada siswa Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3. Kisi-kisi skala sters akademik

Variabel	Indikator	Deskriptor	Pernyataan		Jumlah Item
			+	–	
Stres Akademik	Kognitif	Kebingungan dan kurang berkonsentrasi	1,2,3,4	5,6,7,8	8
		Mudah lupa	9,10,11	12, 13, 14,15	7
	Afektif	Kecemasan	15, 16, 17,18	19, 20, 21	7
		Mudah Marah	22, 23, 24, 25	26, 27, 28	7
	Fisiologis	Perilaku tertentu	28,30,31	32, 33, 34	6
	Emosional / psikologis	Mudah tersinggung	35, 36, 37, 38	39, 40, 41	7
		Merasa diabaikan	42, 43, 44, 45	47, 48, 49, 50	8
Total					50

Berdasarkan tabel terdapat 3 aspek stres akademik, terdapat 50 item pernyataan yang terdiri dari 26 item *favourable* dan 24 item *unfavourable*. Butir pernyataan *favourable* dan *unfavourable* pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1-5. Untuk kategori pernyataan *favorable* diberi skor 5 Selalu (SL), 4 Sering (SR), 3 Kadang-kadang (KD), 2 Jarang (JR), 1 Sangat Tidak pernah (TP). Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu skor 1 Selalu (SL), 2 Sering (SR), 3 Kadang-kadang (KD), 4 Jarang (JR), 5 Sangat Tidak pernah (TP).⁴³ Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi tingkat stres akademik

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 135

siswa. Ketentuan pemberian skor pada stres akademik siswa dapat dilihat pada tabel 3.4.

Setelah menyusun kisi-kisi kusioner, langkah selanjutnya yaitu menjadikan kisi-kisi angket menjadi acuan untuk menyusun pertanyaan yang akan ditanyakan didalam angket, dalam angket ini penulis menggunakan angket tertutup, penulis menyediakan alternatif jawaban yang mempunyai gradasi sangat positif hingga sangat negatif. Sebagai keperluan untuk analisis data kuantitatif, maka dari alternatif jawaban tersebut penulis menetapkan penyekoran seperti yang tertera pada tabel:

Tabel 3.4
Menetapkan penyekoran

Alternative jawban	Skor alternatif jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak setuju	2	4
Sangat tidak setuju	1	5

Jawaban skor positif diberi skor 5,4,3,2,1 sedangkan jawaban untuk soal negatif diberikan 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan arah yang di maksudkan sesuai dengan pernyataan yang diberikan kepada siswa adalah soal yang sesuai dengan tujuan.

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti melakukan tahapan validitas instrumen terlebih dahulu, yaitu validitasi konstruk yang dilakukan penimbangan oleh 2 orang dosen ahli untuk mengetahui kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan dasar dalam penyempurnaan alat

pengumpulan data yang telah dibuat. Hasil penimbangan menunjukkan 50 item dapat digunakan kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas instrumen. Hasil penimbangan dari ahli ditampilkan pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3. 5
Hasil Penimbangan kuesioner Pengungkap stres akademik siswa

Hasil Penimbangan Pakar	Nomor Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50,	50

a) Uji Validasi instrument

validasi adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan suatu instrument, instrument yang valid mempunyai validitas yang tinggi pula. Namun apa bila instrument yang kurang valid maka validitasnya akan rendah pula, valid berarti instrument tersebut mengukur hal yang sebenarnya. Validitas dapat disimpulkan sebagai suatu ukuran yang mengukur tingkat keabsahan atau kesahihan suatu instrument. Adapun rumus kolerasi manual yang dapat digunakan adalah dengan rumus kolerasi *product moment*⁴⁴ sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{\{n\sum x^2\}\{n\sum y^2 - (\sum Y^2)\}}}$$

⁴⁴ Shuharsimi Arikunto, "Prosedur Penelitian" , (Jakarta. Rineka cipta, 2010), hal. 213

Keterangan: $(\sum X)^2$

r_{xy} = koefisien korelasi antara X dan Y

X = Skor butir

Y = skor total

n = jumlah subjek

$\sum XY$ = jumlah produk dari X dan Y

$\sum X$ = Jumlah nilai X

$\sum Y$ = Jumlah nilai Y

Selanjutnya, hasil dari perhitungan validitas dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Sebaliknya, apabila $r \text{ hitung} \leq r \text{ tabel}$ (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, ini berarti instrumen dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 50 item pernyataan dengan jumlah subjek 25 siswa dari 50 item diperoleh 20 item yang valid dan 30 item tidak valid.

Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1,4,5, 7,8,9,10,12,17,18,19, 21,24,26, 29,32,39,40,42, 46,47,50.	20
Tidak Valid	2,3,6,7,8,13,14,15,16,20, 22,23,25,27,28,30,31,33,34, 35,36,37,38,41,43,44,45,48,49	30

Data yang telah didapatkan akan diuji validitas dan dianalisis dengan menggunakan table koefisien kolerasi, pengambilan uji validasi ini dilakukan dengan dasar membandingkan nilai r hitung dengan r tabel seperti table berikut:

Jika nilai r hitung > r tabel = valid
Jika nilai r tabel < r tabel + tidak valid

Kriteria pengajuan suatu butir dikatakan valid apabila nilai probabilitas lebih kecil, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya tidak signifikan. Namun apabila probabilitasnya lebih besar atau sama, maka H_a di terima H_0 ditolak yang artinya signifikan.⁴⁵

Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus product moment tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 3.6
Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item

No Pernyataan	r hitung	r table	Kesimpulan	Keterangan
1	0.589	0.380	Valid	Dipakai
4	0.465	0.380	Valid	Dipakai
5	0.522	0.380	Valid	Dipakai
9	0.399	0.380	Valid	Dipakai
10	0.569	0.380	Valid	Dipakai
12	0.447	0.380	Valid	Dipakai
17	0.451	0.380	Valid	Dipakai
18	0.441	0.380	Valid	Dipakai
19	0.513	0.380	Valid	Dipakai
21	0.444	0.380	Valid	Dipakai
24	0.482	0.380	Valid	Dipakai

⁴⁵ Sugyono, *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D....* hal 20

25	0.291	0.380	Invalid	Dipakai
26	0.440	0.380	Valid	Dipakai
29	0.383	0.380	Valid	Dipakai
32	0.412	0.380	Valid	Dipakai
39	0.395	0.380	Valid	Dipakai
40	0.664	0.380	Valid	Dipakai
42	0.387	0.380	Valid	Dipakai
46	0.601	0.380	Valid	Dipakai
47	0.544	0.380	Valid	Dipakai
50	1	0.380	Valid	Dipakai

b) Uji rehabilitasi

Uji rehabilitasi memiliki tujuan untuk melihat sejauh mana instrument mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Instrument adalah sebagai suatu media yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

keterangan:

r_{11} = Rehabilitas instrument

k = banyak butir soal

$\sum \sigma^2 b$ = jumlah varian soal

$\sigma^2 t$ = varian total

Uji reliabilitas dilakukan setelah item instrumen dinyatakan valid. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai $\alpha > 0.60$ Interpretasi mengenai

besarnya koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.3
Kategori Reliabilitas Instrumen

Alpha	Reliabilitas
α 0,800-1,00	Sangat Tinggi
α 0,600-0.800	Tinggi
α 0.200-0.400	Rendah
α 0,000-0,200	Sangat rendah

Berdasarkan analisis reliabilitas, diketahui nilai *Cronbach's Alpha*. karena nilai > 0.6 , artinya instrumen penelitian dinyatakan reliabel.⁴⁶ Adapun output SPSS seri 20 uji reliabilitas instrumen sebagai berikut:

Tabel 3. 7
Output Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.819	20

Sumber: Output SPSS versi 20

Berdasarkan pengolahan data, hasil perhitungan memperlihatkan dari 20 item pernyataan menunjukkan koefisien reliabilitas (konsistensi internal) instrumen stres akademik siswa sebesar 0.819. Artinya, tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrumen stres akademik berada pada kategori tinggi.

Sebagai hal yang mengimplementasikan rehabilitasi untuk menjadi alternatif dari jawaban yang lebih dari dua kali, maka peneliti menggunakan uji rehabilitasi menggunakan perhitungan statistik yang dilakukan menggunakan program komputer SPSS.

⁴⁶ V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2019), hal.192

D. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data merupakan salah satu langkah yang mendasar dan juga sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan adanya analisa data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yaitu mencoba, diamati akibat dari perlakuan.

1. Uji normalitas

Uji normalitas dapat dikatakan normal jika nilai signifikan lebih besar atau sama dengan nilai probabilitas, pengujian normalitas distribusi data populasi dilakukan dengan menggunakan *kolmogrov smirnov*, rumusnya adalah

$$KS = 1,36 \sqrt{\frac{-n1+n2}{n1 \times n2}} \quad n1 \times n2$$

Keterangan:

KS = harga *kolmogrov smirnov*

$n1$ = jumlah sampel hasil observasi

$n2$ = jumlah sampel yang diharapkan

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan uji-t. rumusnya adalah:

$$t_{hitung} = \frac{Md}{\sqrt{\sum X^2 d N(n-1)}}$$

Md = Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

X_d = Deviasi masing-masing subjek($d-Md$)

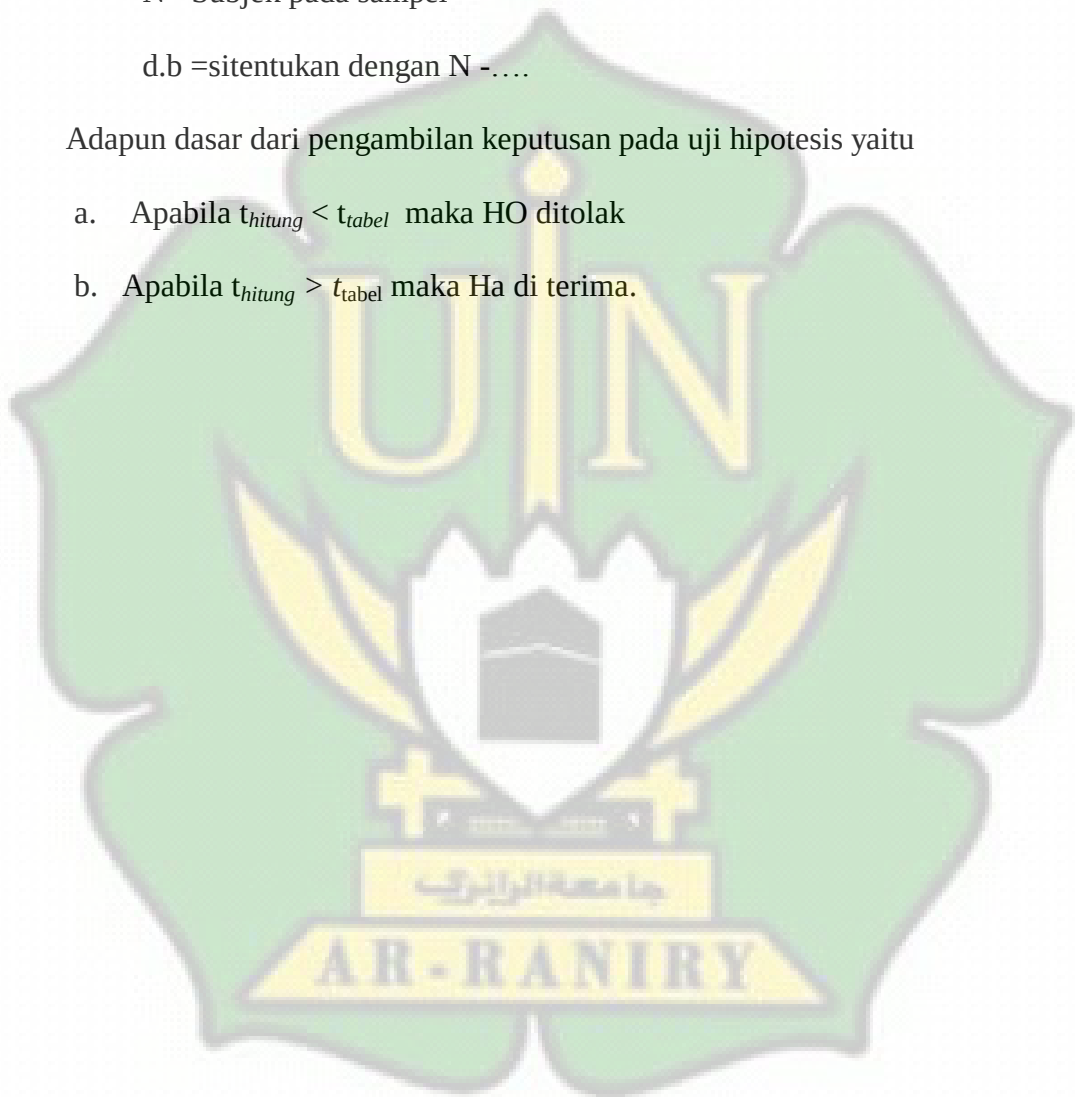
$\sum X^2_d$ = jumlah kuadrat deviasi

N =Subjek pada sampel

$d.b$ =sitentukan dengan $N -$

Adapun dasar dari pengambilan keputusan pada uji hipotesis yaitu

- a. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 ditolak
- b. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a di terima.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN Unggul Darussalam pada tanggal 11 November 2021 sampai dengan 20 November 2021. SMAN Unggul Darussalam beralamat di desa ujung bate kecamatan Labuhan Haji kabupaten Aceh Selatan. SMAN Unggul Darussalam Labuhan Haji mengusung pengembangan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada kurikulum sekolah yang sesuai dengan situasi dan kondisi sekolah. SMAN unggul memiliki kriteria tersendiri untuk menerima siswa yang akan bersekolah di SMAN Unggul Darussalam dengan menggunakan metode tes bersama. SMAN Unggul juga salah satu sekolah yang selalu melibatkan dan berkomunikasi dengan orang tua atau wali murid secara terbuka agar tidak ada hal yang ditutupi antara permasalahan anak dan orang tua.

Tabel 4.1. Deskripsi sekolah SMAN Unggul Darussalam

Gambaran Umum	Keterangan
Nama Sekolah	SMAN Unggul Darussalam
NPSN	10113351
Tahun Beroperasi	2011
Status Sekolah	NEGERI
Kecamatan/Kota (LN)	Labuhan Haji

Kab.-Kota/Negara (LN)	Aceh Selatan
Alamat Madrasah	Desa ujung Batee, Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Aceh Selatan.
No. SK. Akreditasi	842/BAN-SM/SK2019
Akreditasi	A dengan nilai 91
Tanggal SK. Akreditasi	07 Oktober 2019
Kontak	Smanungguldarussalam@gmail.com Ig : osis_smanundala
Website	https://www.smanungguldarussalam.sch.id/

2. Visi, Misi dan Tujuan SMAN Unggul Darussalam

Visi, misi dan tujuan merupakan hal-hal yang wajib dimiliki oleh sebuah kelompok lembaga ataupun organisasi.

a. Visi Dayah SMAN Unggul Darussalam

“Berprestasi dengan Ilmu dan Teknologi Berakhlak dengan Iman” dengan indikator visi sebagai berikut.

- 1) Terwujudnya lulusan yang cerdas, kompetitif, cinta tanah air, beriman dan bertakwa
- 2) Terwujudnya pelaksanaan kurikulum di sekolah
- 3) Terwujudnya standar proses pembelajaran yang efektif dan efisien
- 4) Terwujudnya standar sarana dan prasarana pendidikan yang relevan
- 5) Terwujudnya standar pendidikan dan tenaga kependidikan
- 6) Terwujudnya standar pengelolaan pendidikan
- 7) Terwujudnya penggalangan biaya pendidikan yang memadai

8) Terwujudnya budaya yang berkarakter, bermutu serta akhlakul karimah

b. Misi SMAN Unggul darussalam

- 1) Mewujudkan lulusan yang cerdas, kompetitif, cinta tanah air, beriman dan bertaqwa.
- 2) Mewujudkan pembelajaran dan bimbingan secara efektif, sehingga setiap siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan prestasi yang dimiliki
- 3) Mewujudkan budaya kreatif, inovatif, dan bertanggung jawab
- 4) Mewujudkan tuntutan kurikulum di sekolah
- 5) Mewujudkan dan menumbuhkan kembangkan potensi yang dimiliki siswa dalam bidang akademis dan non akademik
- 6) Mewujudkan kualifikasi akademik, kinerja dan profesionalisme guru beserta karyawan
- 7) Mewujudkan standar sarana dan prasarana pendidikan yang relevan
- 8) Mewujudkan/ mengembangkan sumberdaya manusia yang ada di sekolah
- 9) Mewujudkan standar biaya pendidikan yang memadai
- 10) Mewujudkan manusia beriman dan bertaqwa untuk pegangan hidup
- 11) Mewujudkan/ mengintegrasikan materi ajaran agama dan tidak berdasarkan iman dan taqwa dalam kehidupan sehari-hari
- 12) Mewujudkan polah hidup yang bersih, sehat dengan pola 3S 7K

c. Tujuan SMAN Unggul Darussalam

SMAN Unggul Darussalam mengusung tujuan :

- 1) Mengembangkan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada kurikulum sekolah yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah

- 2) Meningkatkan professional kepala sekolah, guru dan kepegawai dalam melaksanakan tugasnya
- 3) Melaksanakan program yang kreatif, dan inovatif sesuai dengan tuntutan mata pelajaran
- 4) Mengembangkann dan mengoptimalkan sarana dan prasarana
- 5) Membentuk lulusan yang berilmu dan berakhlak mulia
- 6) Melaksanakan menejmen sekolah yang terbuka dan aspiratif

3. Sarana dan Prasarana Sekolah

Tabel. 4.2.

Sarana dan prasarana sekolah SMAN Unggul Darussalam

Sarana dan Prasarana Sekolah	
a. Jumlah rombongan belajar yang tersedia	Guru 74 org, Siswa 115 Jumlah:
b. Luas lahan yang dipakai	3.500
c. Keadaan Bangunan sekolah	Keadaan bangunan sekolah masih dalam tahap pembangunan, namun sangat layak untuk digunakan ditinjau dari sarana dan prasarana juga memadai terlihat dengan adanya lab. komputer, lapangan sekolah yang memadai dll.
d. Ruang pimpinan	Tersedia, ruang pimpinan atau kepala sekolah SMAN Unggul Darussalam berada di bagian central bangunan SMAN Unggul Darussalam
e. Ruang guru	Tersedia, ruang guru dibawi menjadi 2, ruang guru perempuan dan ruang guru laki laki, ruang guru perempuan disamping kiri ruang TU dan ruang guru laki laki di bagian kanan ruang TU
f. Ruang Perpustakaan	Tersedia, perpustakaan SMAN Unggul Darussalam
g. sekolah	diantara kelas kelas siswa agar mudah dijangkau siswa dengan 1 unit komputer

h. Tempat ibadah (masjid, dsb)	Tersedia, mushala SMAN Unggul Darussalam terletak disebelah kiri disamping lapangan
i. Ruang Unit Kesehatan Sekolah	Tersedia, ruang unit kesehatan sekolah ada 1, terletak diantara mushala dan ruang BK dengan fasilitas tandu timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, P3K.
j. Ruang Laboratorium	Laboratorium yang tersedia laboratorium komputer, ada sekitar 30 komputer didalamnya. Dan lab sains ada beberapa fasilitas yang digunakan seperti mikrosko dan alat alat kimia dan fisika lainnya
k. Lapangan Sekolah (untuk upacara bendera maupun pembelajaran diluar kelas)	Lapangan upacara sekolah dilakukan dihalaman sekolah didepan kantor.
l. Tempat Olahraga	Tersedia, lapangan serba guna di SMAN Unggul Darussalam seperti lapangan Basket, dan lapangan bola
m. Kantin Sekolah	Tersedia, kantin putra dan putri tidak dipisah
n. WC sekolah (Guru dan Siswa)	Wc siswa letaknya di belakang kelas, dan wc guru ada di dalam kantor dayah.
o. Alat – alat olahraga	Alat alat olahraga yang tersedia:1. Bola sepak. 2. Bulu Tangkis, 3. Tenis Meja, 4. Takrau, 5. Bola voli, 6. Lempak Lembing
p. Alat – alat kesenian (musik, tari, teater dsb)	Alat alat kesenian yang tersedia: 1. Gitar 2. Gendang 3. Speaker 4. Mic
p. Ketersediaan Media pembelajaran	Tersedia, seperti Infocus, layar infocus, komputer, spiker, buku paket, dll

3. Profil Umum Stres Akademik Siswa

Stres akademik siswa dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Profil umum stres siswa merupakan gambaran tingkatan dalam stres akademik. Adapun batas nilai dari pengkategorian stres akademik siswa di SMAN Unggul Darussalam Batas nilai dari pengkategorian stres akademik berdasarkan hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 4.3 :

Tabel 4.3
Batas nilai dan Kategori stres akademik
siswa SMAN Unggul Darussalam

No	Batas Nilai	Kategori
1	Tinggi	$X > 120$
2	Sedang	$90 < X < 119$
3	Rendah	$X < 89$

Pada tabel 4.3 menyatakan batas nilai lebih besar dari 120 berada pada kategori tinggi, batas nilai 90-119 berada pada kategori sedang dan pada kategori rendah batas nilai siswa lebih kecil dari 89. Kategori didapatkan dengan terlebih dahulu mencari nilai rata-rata dari nilai yang telah diperoleh responden, kemudian mencari nilai standar deviasinya. Kategori kemudian ditentukan dengan rumus pada tabel 4.4 :

Tabel 4.4
Rumus Kategori

Tinggi	$X > M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan :

M = Rata-rata skor

SD = Standar Deviasi

X = Skor masing-masing responden⁴⁷

Berdasarkan rumus maka stres akademik siswa dikelompokkan pada kategori yang sesuai dengan *persentase* masing-masing. *Persentase* kategori stres akademik yang dirasakan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{F (\text{Skor yang dicapai})}{N (\text{jumlah skor maksimal})} \times 100$$

Hasil *persentase* stres akademis siswa kelas XI IPA I SMAN Unggul Darussalam tersaji pada tabel 4.5:

Tabel 4.5
Tingkat *Persentase* stres akademik siswa SMAN Unggul Darussalam

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	10	40%
Sedang	7	28%
Rendah	8	32%
Jumlah	25	100%

Tabel 4.5 menjelaskan terdapat 10 orang siswa yang memiliki volume stres akademik tinggi dengan persentase 40%, terdapat 7 siswa yang memiliki volume stres akademik sedang dengan persentase 28%, dan terdapat 8 siswa yang memiliki volume stres akademik rendah dengan persentase 32%.

⁴⁷ Saiduddin Azwar, “*Metodologi Penelitian*”, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012). Hal.

A. Hasil Penelitian

1. Penyajian Data

Penelitian dilakukan di SMAN Unggul Darussalam pelaksanaan penelitian dengan memberikan *Pre-test* berupa instrumen (angket) skala stres akademik siswa, kemudian dilanjutkan dengan memberi layanan konseling yakni layanan informasi menggunakan teknik relaksasi yang terdiri dari empat kali melakukan *treatment*. Rincian secara umum *treatment* konseling yang peneliti berikan kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor stres akademik dengan nilai tinggi.

Tujuan dilakukan layanan informasi menggunakan teknik relaksasi adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap stres dan bagaimana cara mereduksi stres dengan cara sederhana dan dapat dilakukan bahkan dalam keadaan belajar mengajar di dalam kelas. Secara khusus rangkaian pemberian *treatment* yang peneliti lakukan adalah:

a. *Pre-test*

Pre-test diberikan kepada siswa kelas XI-IPA1 berjumlah 25 siswa yang dilaksanakan pada tanggal 12 November 2021 berupa instrumen skala stres akademik siswa. Pada hari pemberian *pre-test* di lokasi penelitian, peneliti memperoleh hasil jawaban *pre-test* siswa.

Tingkat stres akademik dalam penelitian ini dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah berdasarkan skor yang diperoleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau *treatment*) pengelompokkan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.6:

Tabel 4.6
Hasil Nilai *Pre-test* Responden

No.	Responden	Total
1	FZ	135
2	M	112
3	SZ	84
4	MNA	137
5	ZA	113
6	MFE	131
7	AL	83
8	MH	123
9	MARN	92
10	GR	87
11	TMB	133
12	RAK	87
13	DSR	133
14	TAM	98
15	RS	113
16	NS	130
17	MS	87
18	PR	147
19	A	135
20	FMZ	94
21	AN	87
22	TS	90
23	AN	83
24	L	101
25	HM	120

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperolehnya. Siswa yang memiliki volume stres akademik tinggi berjumlah 10 orang akan diberikan perlakuan dengan layanan informasi menggunakan teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik siswa. Hasil skor *pre-test* siswa sebelum diberikan perlakuan tersaji pada tabel 4.7:

Tabel 4.7
Nilai *Pre-test* stres akademik dengan Skor tinggi

No	Nama	Nilai <i>Pretest</i>
1	Fz	135
2	RA	137
3	MHQ	131
4	NR	123
5	AI	133
6	FT	133
7	HS	130
8	JF	147
9	MA	135
10	MI	120

Tabel 4.7 menunjukkan siswa dengan skor kategori tinggi dijadikan sebagai sampel penelitian yang akan diberikan *treatment* berupa layanan informasi menggunakan teknik relaksasi.

b. *Treatment* (Perlakuan)

1. Pemberian *Treatment* I

Treatment I dilakukan pada tanggal 12 November 2021, pemberian *treatment* berupa layanan informasi tentang stres akademik dengan menggunakan teknik relaksasi dengan tujuan siswa mampu merelaksasikan diri ketika terjadi reaksi fisiologis apabila berada dibawah tekanan atau stres. Kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan I menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa mengetahui apa itu teknik relaksasi dan dan mengurangi reaksi fisiologisnya.

2. Pemberian *Treatment* II

Treatment II kedua pada tanggal 13 November 2021 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap teknik relaksasi

dengan tujuan siswa dapat mengurangi kecemasan ketika berada dibawah tekanan atau stres. Setelah melakukan perlakuan siswa menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa menjadi dapat mengurangi rasa cemas atau mengurangi menggerakkan kaki ketika berada dibawah tekanan atau stres.

3. Pemberian *Treatment* III

Treatment ketiga dilaksanakan pada tanggal 14 November 2021 merupakan kegiatan lanjutan teknik relaksasi dengan tujuan siswa mengurangi aspek emosional ketika berada dibawah tekan atau stres. Setelah melakukan perlakuan siswa menunjukan perubahan dari aspek emosional berupa kurangnya rasa gelisah atau panic secara mendadak atau dapat mengendalikan rasa marahnya.

4. Pemberian *Treatment* IV

Treatment keempat dilaksanakan pada tanggal 17 November 2021 dimana peneliti melakukan sekali lagi perlakuan dengan mengulangi tahap awal layanan konseling yaitu layanan informasi menggunakan teknik relaksasi dengan tujuan mengevaluasi tingkat stres akademik selama diberikan perlakuan. Perubahan yang dialami siswa setelah memperoleh perlakuan ditandai dengan siswa memiliki keinginan untuk mencari informasi-informasi tentang stres akademik dan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mereduksi stres akademik yang sesuai dengan dirinya diluar dari materi yang diberikan sebagai tambahan untuk pemahaman kepada siswa dengan informasi yang telah diberikan.

c. *Post-test*

Post-test dilaksanakan pada tanggal 18 November 2021 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan sudah diberikan *treatment*. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *post-test* adalah untuk membantu siswa agar dapat mereduksi stres akademik dengan menggunakan teknik relaksasi dalam tiga kategori stres akademik rendah ke kategori tinggi dan sedang.

Pelaksanaan kegiatan *post-test*, peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi instrumen skala *post-test* dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian *post-test*. Hasil *post-test* pada pengungkapan stres akademik yang diperoleh dari skor *pre-test* kategori rendah, terdapat perubahan skor tersaji pada tabel 4.7.

Tabel 4.7
Data *Pre-test* dan *Post-test* Responden

Nama	Nilai <i>Pre-test</i>	Nilai <i>Post-test</i>
FZ	135	99
MNA	137	96
MFE	131	103
MH	123	100
TBM	133	90
DSR	133	107
NS	130	98
PR	147	94
A	135	89
HM	120	99

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat nilai *post-test* responden cenderung menurun dibandingkan *pre-test* sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa

tingkat tentang stres akademi dengan penerapan teknik relaksasi mengakibatkan ter-reduksinya stres akademik yang dialami oleh siswa.

2. Pengolahan Data

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan.⁴⁸ Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, normal tidaknya data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan apabila $\text{sig} > 0,05$ maka berdistribusi normal. Sedangkan apabila $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal⁴⁹ hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas tersaji pada tabel 4.8

⁴⁸ Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk...*, h. 54.

⁴⁹ Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk...*, h. 55.

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5,19236691
	Absolute	,185
Most Extreme Differences	Positive	,185
	Negative	-,176
Kolmogorov-Smirnov Z		,586
Asymp. Sig. (2-tailed)		,882

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* data stres akademik siswa adalah 0,882 yaitu lebih besar dari $\text{sig} > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data stres akademik siswa dengan layanan informasi menggunakan teknik relaksasi berdistribusi normal. Setelah dipastikan sebaran data berdistribusi normal, langkah berikutnya adalah menguji hipotesis yang diajukan, yaitu :

Hipotesis Nihil (H_0) : penerapan teknik relaksasi tidak berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XI IPA 1.

Hipotesis Alternatif (H_a): penerapan teknik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa.

b. Uji Hipotesis

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa yaitu dengan membandingkan skor stres akademi sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi menggunakan teknik relaksasi. Perubahan yang dimaksud yaitu pengurangan skor stres akademik artinya teknik relaksasi yang dilaksanakan dapat mereduksi stres akademik siswa. Data *Pre-test* dan *Post-test* stres akademik siswa disajikan pada tabel 4.9:

Tabel 4.9
Data *Pre-test* dan *Post-test* stres akademik

Nama	Nilai <i>Pre-test</i>	Nilai <i>Post-test</i>
FZ	135	99
MNA	137	96
MFE	131	103
MH	123	100
TBM	133	90
DSR	133	107
NS	130	98
PR	147	94
A	135	89
HM	120	99
Jumlah	1324	975

Tabel 4.9 menggambarkan hasil *pre-test* dan *post-test* stres akademik mengalami penurunan secara signifikan. Secara rinci perbandingan *persentase* skor stres akademik pada pengukuran awal dan akhir disajikan pada tabel 4.10.

Tabel 4.10.
Perbandingan *persentase* skor *pre-test* dan *post-test* stres akademik

No	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		F	%	F	%
1	Tinggi	10	100%	0	0%
2	Sedang	0	0%	9	90%
3	Rendah	0	0%	1	10%
	Jumlah	10	100%	10	100%

Tabel 4.10 menunjukkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* stres akademik yang mengalami penurunan secara signifikan. Hasil *pre-test* pada kategori tinggi dengan jumlah 10 siswa dengan *persentase* 100%, menurun dengan hasil *post-test* pada kategori tinggi 0 siswa dengan *persentase* 0%, kategori sedang dengan jumlah 9 siswa dengan *persentase* 90%, dan kategori rendah dengan jumlah 1 siswa dengan presentasi 10%.

Berdasarkan hasil skor rata-rata teknik relaksasi terhadap stres akademik untuk mereduksi stres siswa yang diuji dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang cukup baik karena menghasilkan penurunan yang signifikan. Pada perubahan skor rata-rata stres akademik pada *pre-test* dan *post-test*, dapat dilihat pada tabel 4.11:

Tabel 4.11
Hasil Perhitungan Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test*

Paired Samples Statistic
Group Statistics

	pretest.posttest	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Pretest	10	132,4000	7,44162	2,35325
	Posttest	10	97,5000	5,52268	1,74642

Tabel 4.11 menunjukkan rata *pretest* sebesar 132,4000, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 97,5000. Artinya rata-rata *posttest* lebih rendah dari pada rata-rata *pretest*. Sehingga dapat dikatakan terjadi penurunan pada stres akademik siswa setelah memperoleh layanan informasi menggunakan teknik relaksasi.

Tabel 4.12
Uji t Berpasangan *Pre-test* dan *Post-test* stres akademik
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	,228	,086	-11,517	38	,000	-62,45000	5,42236	-73,42699	-51,47301
	Equal variances not assumed			-11,517	29,169	,000	-62,45000	5,42236	-73,53718	-51,36282

(Sumber: SPSS versi 20)

Tabel 4.12 menunjukkan perolehan nilai t_{hitung} sebesar 11,517 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 10-1 = 9$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,833. Hasil

paired samples test maka dapat dibandingkan: $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} = 1,72 < 11,51$. Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak, dengan kata lain H_a diterima. Berdasarkan hasil keputusan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa.

B. Pembahasan Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Stres

Akademik Siswa Kelas XI SMAN Unggul Darussalam

Seorang ahli yang bernama Thanawy mengemukakan definisi dari relaksasi, menurut Thantawy berpendapat bahwa relaksasi adalah teknik mengatasi kecemasan maupun stres melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu bersumber pada objek objek tertentu. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia. Sementara dalam aspek spirit tetap seimbang, dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Relaksasi dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe, kedua ahli ini beranggapan bahwa dengan melemaskan otot-otot dalam rilaksasi dapat mengurangi tegangan dan kecemasan serta mengurangi stres.

Beech Dkk, berpendapat bahwa relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi prilaku, sedangkan Gemilang, mengemukakan bahwa pengertian teknik releksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pemikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan stres dan emosi yang dimilikinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik releksasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki⁵⁰

Dalam bidang akademik, stres bukan merupakan hal yang tabu karena hampir rata-rata siswa pernah mengalami setidaknya sekali dalam proses belajar mengajar, baik itu di sekolah maupun diluar sekolah, baik ditingkat menengah ataupun perguruan tinggi. Bukan tanpa sebab, stres biasanya sering dipicu oleh tuntutan-tuntutan akademik yang menuntut setiap individu harus memenuhi standar atau target yang harus dihadapi oleh siswa itu sendiri, misalnya tugas sekolah, ujian, tugas kelompok dan sebagainya.

Pemahaman terhadap stres memiliki arti penting dalam kehidupan, baik bagi individu maupun organisasi, karena stres memiliki dua sisi yaitu positif dan negatif, yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan individu. Stres memiliki resiko terhadap kesehatan ketika frekuensi terjadi terlalu sering, yang diperpanjang atau dikelola dengan salah. *Outcomes* negatif dari stres pada tingkat perorangan telah banyak di dokumentasikan dan termasuk sakit fisik dan mental.⁵¹

Ada beberapa penelitian yang menunjukan fakta sebaliknya, bahwa stres dalam hal tertentu memiliki sisi dan dampak positif antara lain dapat

⁵⁰ Zuni Eka Khusumawati” *Penerapan kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Gejala Kejenuhan Belajar*” Jurnal Pendidikan, hal. 3

⁵¹ Ekawarna, “*Manajemen Konflik dan Stres*”, 2018. Jakarta timur. PT Bumi Aksara, hal. 135

meningkatkan kinerja, membangkitkan motivasi dan kreatifitas seseorang. Hubungan antara stres dan peningkatan kinerja sudah dibahas oleh hukum Yerkes-Dodson (*Yerkes-dpdson low*) yang menjelaskan bahwasanya kinerja yang baik akan dicapai ketika stres meningkat, hingga mencapai batas optimum bukan maksimum. Namun yang perlu dicatat adalah tidak semua orang dapat meningkatkan motifasi dari hasil stres yang di dapatkan.

Cannon adalah peneliti pertama yang mengidentifikasikan stres sebagai suatu respon, lawan atau lari (*fight-or-flight response*). Tubuh akan mempersiapkan diri ketika dihadapkan dengan ancaman, dan pilihanya adalah berdiri tegak dan menyiapkan perlawanan atau melarikan diri. Respon yang seperti demikian harus dilakukan karena individu ingin bisa memobilisasi diri dengan cepat untuk memilih beberapa jenis tindakan.⁵²

Menurut penelitian kesehatan coroner terkemuka dari *lifestyle heart trial*, Dr. Dean Ornish mengatakan stres yang berkembang akibatnya mendorong berkembangnya perilaku kesehatan negatif. Sekarang banyak sekali siswa yang mengalami stres baik itu dengan volume ringan maupun berat, stres yang sering dialami oleh siswa itu lebih menjurus kepada stres akademik, dan itu bukanlah hal yang tabu bila diangkat kepublik. stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi meningkat, baik harapan dari keluarga, guru, maupun teman sebaya, namun harapan yang diterima ataupun dimiliki bertolak belakang dengan kemampuan yang dimiliki siswa.⁵³

⁵² Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, 2018. Jakarta timur, PT Bumi Aksara hal. 136

⁵³ Mufdhal Barseli “*Konsep Stres Akademik Siswa*” Jurnal Konseling Indonesia. 2017. Vol 5, No. 13, hal. 7

Berdasarkan hasil pengolahan data dari penyebaran angket sebelum diberikan *treatment* menyatakan bahwa tingkat stres akademik yang terjadi pada siswa di SMAN Unggul Darussalam berada pada 3 kategori yakni kategori tinggi, sedang, dan rendah. Adapun siswa yang berada pada kategori tinggi adalah siswa yang tidak mendapat banyak tekanan dari dalam diri maupun dari orang lain dan dijadikan sampel dalam penelitian untuk diberikan *treatment* agar stres akademik menurun.

Siswa yang berada pada kategori tinggi berjumlah 10 orang. Siswa akan diberikan *treatment* oleh peneliti sebanyak 4 kali pertemuan. *Treatment* yang diberikan peneliti menggunakan teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XI IPA 1. Berdasarkan penyajian data hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi dapat mereduksi stres akademik siswa. Dilihat dari persentase stres akademik siswa sebelum diberikan *treatment* dimana pada saat *pre-test* (belum adanya perlakuan) terdapat 10 siswa dengan kategori tinggi dengan persentase 100%. 0 siswa kategori sedang dengan persentase 0%. Mengalami perubahan meningkat pada saat *post-test* (setelah diberikan perlakuan) sehingga terdapat 1 siswa yang berkategori rendah dengan persentase 10%, dan sebanyak 0 siswa kategori tinggi dengan persentase 0% dan dengan kategori sedang 9 siswa dengan persentase 90%. Maka dapat dikatakan penelitian cukup berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa.

Hasil observasi menunjukkan, pada awal *treatment* siswa masih banyak yang belum mengetahui pemahaman dalam mereduksi stres akademik yang diderita.

Peneliti berusaha untuk membuat siswa memahami penerapan teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik sehingga siswa menunjukkan perubahan dan mengetahui bagaimana cara mereduksi stres akademik dengan teknik relaksasi. Berlanjut pada pertemuan kedua dan ketiga dimana siswa sudah mulai memahami cukup baik tentang topik yang diberikan peneliti.

Pertemuan ke empat, dengan mengulang kembali materi yang diberikan secara perlahan dengan tujuan mengevaluasi tingkat pemahaman siswa terhadap teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik sudah mulai memiliki pemahaman yang cukup. Perubahan pada siswa setelah diberikan *treatment* dalam penelitian yaitu siswa memiliki keinginan untuk mencari informasi yang terbuka tentang stres akademik dan bagaimana cara mereduksi stres tersebut. berdasarkan hasil pemberian perlakuan, maka analisis hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat stres akademik siswa kelas XI IPA 1 sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui layanan informasi teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. H_a artinya adanya pengaruh penerapan teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik siswa. penerimaan H_a dapat dilihat dari hasil *Paired Sampel Test* yaitu jika nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed})$ dalam penelitian adalah $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik relaksasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan oleh peneliti mengenai penerapan teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik siswa di SMAN Unggul Darussalam pada tahun ajaran 2020/2021 menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data menunjukkan rata-rata *pretest* stres akademik siswa adalah 5.12, sedangkan rata-rata nilai *posttest* 97.5 dan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11.909 kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada $(df) = N - 1 = 10 - 1 = 9$ maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 11.909. hasil *paried sampel test* maka dapat dibandingkan : $t_{tabel} < t_{hitung} = 0,4973 < 11.909$ dengan demikian dapat disimpulkan nilai t_{hitung} besar daripada t_{tabel}
2. Berdasarkan penelitian menyatakan H_0 ditolak dengan pernyataan “penerapan teknik relaksasi tidak berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XI SMAN Unggul Darussalam” tidak terbukti kebenarannya dan H_a diterima dengan pernyataan “penerapan teknik relaksasi berpengaruh untuk mereduksi stres akademik siswa kelas XI SMAN Unggul Darussalam”, terbukti kebenarannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa mampu mereduksi tekanan atau stres akademik yang dialami dengan menggunakan teknik relaksasi yang sudah di berikan, agar siswa dapat mengurangi stres akademik yang sedang dialaminya dengan gerakan gerakan relaksasi

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat menggunakan teknik relaksasi berikut dengan gaya yang sudah dicantumkan didalam skripsi ini untuk membantu siswa yang dirasa memiliki gejala stres akademik maupun di bawah tekanan belajar, dan juga diharapkan dapat membantu guru BK untuk mereduksi kadar stres yang dialami siswa.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti lain yang akan meneliti dengan penelitian yang serupa, diharapkan dapat meneliti dan juga sebagai sumber acuan juga tambahan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan penerapan teknik relaksasi untuk mereduksi stres akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Zarina & Pratasiwi Risky. 2017. *Rilesensi Diri dan Stres Pada Guru Sekolah Dasar*, Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. Vol 6, No 2.
- Aryani F “*Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*” Makasar. 2016. Edukasi Mitra Grafika.
- Aziz, Asma.2016. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Stres Belajar Siswa SMA Negeri1 Ulaweng Kabupaten Bonw*. Jurnal Pendidikan.
- Dewi Maisyaroh Dalimunthe. 2020, *Pengaruh Relaksasi Otot dan Self Efeicacy Terhadap Stres Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kisaran*, Medan.
- Ekawarna. 2018. *Menejmen Konflik dan Stres*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Eprin. 2008. *Aspek Akademik*, Jurnal Pendidikan. Yogya: Marcu Buana.
- Ekawarna. 2018. *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.
- Gunarsa. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hibana Rahman S. 2003. *Bimbingan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jumiaty. 2018. *Mengatasi Stres Belajar dengan Teknik relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual pada Siswa Kelas VII Negeri Serampah*. Medan.
- Kartini kartano. 2017. “*Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*” Jakarta: Rajawali.
- Lukas S. Musianto. 2002. *Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dan Pendekatan Kualitatif Dalam Metode Penelitian*. Jurnal Pendidikan Vol 4.
- Mufdhal Barseli. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal konseling Indonesia Vol 5, No 13.
- Mufdal Barseli. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal konseling Indonesia Vol 5. No. 3.
- Muri Yusuf. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenandamedia.
- Mufdhal Barseli. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal konseling Indonesia. Vol 5, No 13.
- Prayitno, Erman Amti. 2016. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Prayitno dan Eman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Ramdhani, N. 2004. *Pengembangan Multimedia Relaksasi*. <http://eworldindonesia.com>

Sukadiyanto.2018. *Stres dan Cara Mengurangnya*. Jurnal UNY.

Sukadiyanto. 2009. *Stres dan Cara Mengurangnya*. Jurnal ilmiah pendidikan. Yogyakarta. No 10

Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitati, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Shuharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka cipta

Suyono, Triyano, Dany M.Handriani. 2016. *Kefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa*. Jurnal pendidikan humaniora Vol 4, No 2.

Thorin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*. Pekanbaru: Grafindo Persada.

Uswatun Khansah. 2016. *Dampak Stres*. Jakarta: Jurnal Pendidikan ,Vol 3 No 12.

Wiratna Sujarweni. 2019. *SPSS Untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Wiranta Sujarweni. 2019. *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.

Suryabata, S. 2010. *“Metode Penelitian”* Jakarta: Raja GRafindo Persada.

Zuni Eka Khusumawati. 2007. *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-instruction Untuk Mengurangi Gejala Kejenuhan Belajar* Jurnal Pendidikan



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-16732/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2021
Lamp : -
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,
Kepala Sekolah SMAN Unggul Darussalam Labuhan Haji

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **ISTYA DONNA ALI / 170213030**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Ds.Lam ujong kec. Baitussalam kab.Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Penerapan Teknik Rileksasi untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 11 November 2021

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Dr. M. Chalis, M.Ag.

Berlaku sampai : 11 Desember
2021



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-16732/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2021
Lamp : -
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,
Kepala Sekolah SMAN Unggul Darussalam Labuhan Haji

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **ISTYA DONNA ALI / 170213030**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Ds.Lam ujong kec. Baitussalam kab.Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Penerapan Teknik Rilaksasi untuk Mereduksi Sires Akademik Siswa*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 11 November 2021
an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Dr. M. Chalis, M.Ag.

Berlaku sampai : 11 Desember
2021



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI UNGGUL DARUSSALAM LABUHANHAJI

Jalan Desa Ujung Batu Kec. Labuhanhaji Kab. Aceh Selatan KP 23761
Email: smaungguldarussalam@gmail.com Website: www.smanungguldarussalam.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 422/204 / 2021

Kepala SMAN Unggul Darussalam Labuhanhaji Kabupaten Aceh Selatan dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

- Nama : ISTYA DONNA ALI
- NIM : 170213039
- Jurusan : Bimbingan Konseling

Benar yang namanya tersebut di atas telah selesai melaksanakan penelitian di SMAN Unggul Darussalam Labuhanhaji Kabupaten Aceh Selatan dengan Tema: **"Teknik Rileksasi untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN Unggul Darussalam Labuhanhaji"**

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Labuhanhaji, 26 November 2021

Kepala Sekolah,



Drs. AKMAL
Kepala Tk.I
NIP. 196210101988031005



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS WILAYAH KABUPATEN ACEH SELATAN
Alamat Jalan Tapaktuan-Medan Km.21,Pasie Raja-Aceh Selatan Kode Pos 23755
E-mail: disdikprov.acehselatan@gmail.com

REKOMENDASI

Nomor : 800 / U.2/972 / 2021

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Aceh Selatan dengan ini memberi Rekomendasi kepada :

Nama : **ISTYA DONNA ALI**
NIM : 170213030
Semester/Jurusan : IX/Bimbingan Konseling
Judul : Penerapan Teknik Rileksasi untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa

Untuk melakukan penelitian ilmiah dalam rangka penyusunan Skripsi di SMA Negeri Unggul Darussalam Labuhanhaji, sesuai dengan surat dari wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar -Raniry Nomor :B - 16732/Un.08/FKT.1/TL.00/11/2021 Tanggal 11 November 2021.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Aceh Selatan, 09 November 2021
KEPALA CABANG DINAS WILAYAH
KABUPATEN ACEH SELATAN,

NIP. 19800306 200312 1 003

HASIL JUDGEMEN INSTRUMEN

Instrumen : Stres Akademik

Nama : Istya Donna Ali

Nim : 170213030

PERTIMBANGA	SARAN/ REKIMENDASI/REVISI
Bahasa	<i>Baik Sekali</i>
Konstruksi	<i>Baik Sekali</i>
Isi	<i>Baik</i>

Banda Aceh 16 November 2021
Penimbang Instrumen

Dr. H. A. Mufakihir, M.A
NIP.1963033021991021002

HASIL JUDGEMEN INSTRUMEN

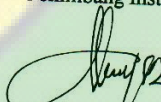
Instrumen : Stres Akademik

Nama : Istya Donna Ali

Nim : 170213030

PERTIMBANGA	SARAN/ REKIMENDASI/REVISI
Bahasa	Baik
Kontruk	Baik
Isi	Baik

Banda Aceh 16 November 2021
Penimbang Instrumen


Muslima, S.Ag., M.Ed

```

NEW FILE.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
GET DATA /TYPE=XLSX
  /FILE='C:\Users\WINDOWS 7\Documents\uji reliabilitas dona.xlsx'
  /SHEET=name 'Sheet1'
  /CELLRANGE=full
  /READNAMES=on
  /ASSUMEDSTRWIDTH=32767.
EXECUTE.
DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
  /VARIABLES=soal1 soal2 soal3 soal4 soal5 soal6 soal7 soal8 soal9
soal10 soal11 soal12 soal13 soal14 soal15 soal16 soal17 soal18
soal19 soal20
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL.

```

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	96,0
	Excluded ^a	1	4,0
	Total	25	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,819	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
soal 1	59,58	106,601	,478	,806
soal 2	59,88	110,636	,388	,811
soal 3	59,17	108,841	,485	,807
soal 4	60,04	112,216	,248	,820
soal 5	59,08	106,862	,598	,801
soal 6	58,83	112,928	,339	,814
soal 7	58,58	112,601	,427	,811
soal 8	59,50	111,739	,302	,816
soal 9	59,79	104,955	,500	,805
soal 10	59,58	111,471	,313	,815
soal 11	59,38	102,505	,586	,799
soal 12	59,00	102,870	,512	,804
soal 13	59,83	121,710	-,075	,834
soal 14	60,33	117,101	,225	,818
soal 15	59,42	110,167	,354	,813
soal 16	59,42	102,601	,662	,795
soal 17	58,79	109,563	,393	,811
soal 18	59,75	112,370	,457	,810
soal 19	60,00	112,783	,468	,810
soal 20	58,33	116,667	,179	,820

Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item

No Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	0.589	0.380	Valid	Dipakai
2	0.088	0.380	Invalid	Dibuang
3	0.003	0.380	Invalid	Dibuang
4	0.465	0.380	Valid	Dipakai
5	0.522	0.380	Valid	Dipakai
6	0.220	0.380	Invalid	Dibuang
7	0.325	0.380	Invalid	Dibuang
8	0.323	0.380	Invalid	Dibuang
9	0.399	0.380	Valid	Dipakai
10	0.569	0.380	Valid	Dipakai
11	0.235	0.380	Invalid	Dibuang
12	0.447	0.380	Valid	Dipakai
13	0.043	0.380	Invalid	Dibuang
14	0.036	0.380	Invalid	Dibuang
15	0.166	0.380	Invalid	Dibuang
16	0.375	0.380	Invalid	Dibuang
17	0.451	0.380	Valid	Dipakai
18	0.441	0.380	Valid	Dipakai
19	0.513	0.380	Valid	Dipakai
20	0.239	0.380	Invalid	Dibuang
21	0.444	0.380	Valid	Dipakai
22	0.222	0.380	Invalid	Dibuang
23	0.074	0.380	Invalid	Dibuang
24	0.482	0.380	Valid	Dipakai
25	0.291	0.380	Invalid	Dipakai
26	0.440	0.380	Valid	Dipakai
27	0.160	0.380	Invalid	Dibuang
28	0.119	0.380	Invalid	Dibuang
29	0.383	0.380	Valid	Dipakai
30	0.224	0.380	Invalid	Dibuang
31	0.268	0.380	Invalid	Dibuang
32	0.412	0.380	Valid	Dipakai
33	0.008	0.380	Invalid	Dibuang
34	0.107	0.380	Invalid	Dibuang
35	0.045	0.380	Invalid	Dibuang
36	0.131	0.380	Invalid	Dibuang

37	0.214	0.380	Invalid	Dibuang
38	0.222	0.380	Invalid	Dibuang
39	0.395	0.380	Valid	Dipakai
40	0.664	0.380	Valid	Dipakai
41	0.115	0.380	Invalid	Dibuang
42	0.387	0.380	Valid	Dipakai
43	0.144	0.380	Invalid	Dibuang
44	0.270	0.380	Invalid	Dibuang
45	0.310	0.380	Invalid	Dibuang
46	0.601	0.380	Valid	Dipakai
47	0.544	0.380	Valid	Dipakai
48	0.084	0.380	Invalid	Dibuang
49	0.088	0.380	Invalid	Dibuang
50	1	0.380	Valid	Dipakai

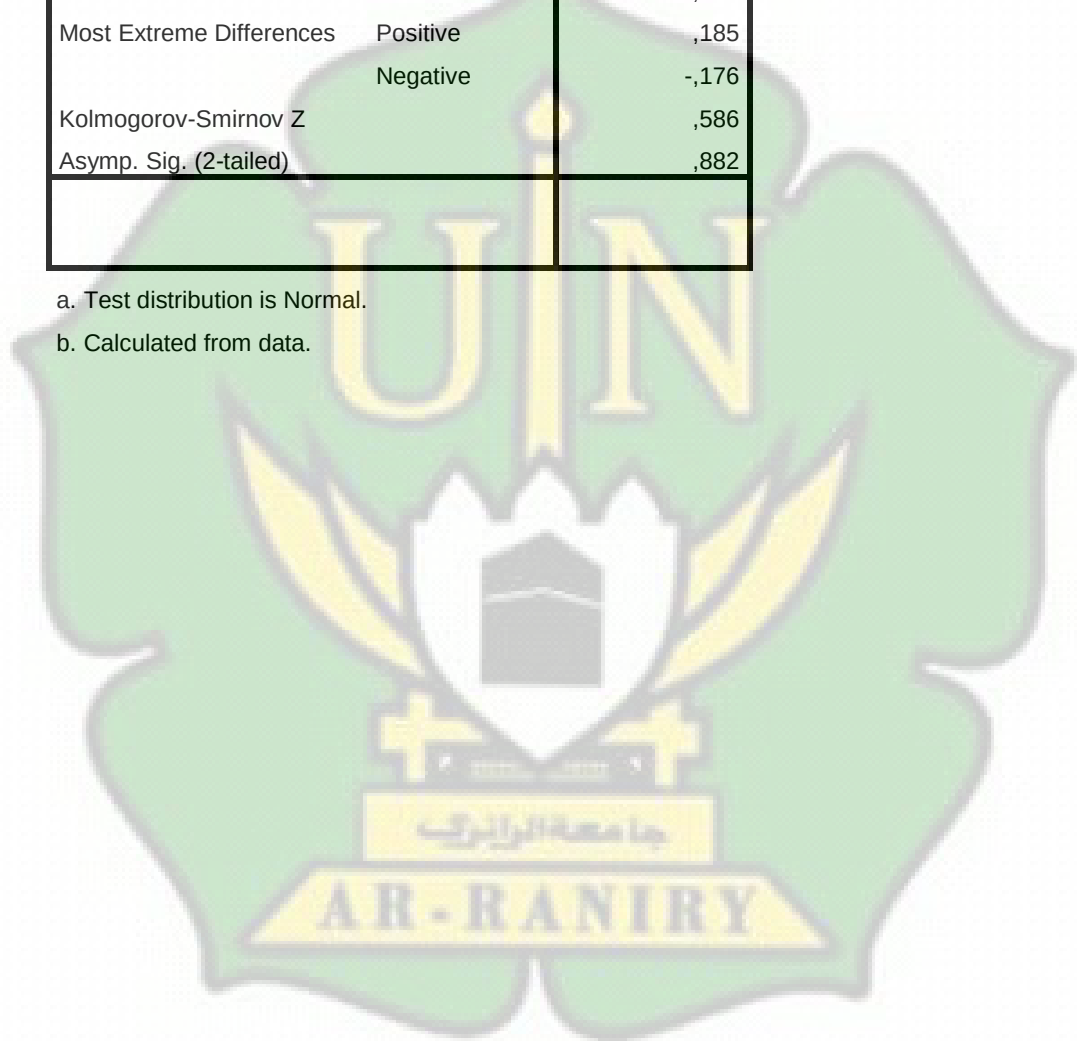


One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5,19236691
	Absolute	,185
Most Extreme Differences	Positive	,185
	Negative	-,176
Kolmogorov-Smirnov Z		,586
Asymp. Sig. (2-tailed)		,882

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



T-Test

Group Statistics

	pretest.posttest	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	Pretest	10	132,4000	7,44162	2,35325
	Posttest	10	97,5000	5,52268	1,74642

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	,228	,639	11,909	18	,000	34,90000	2,93049	28,74327	41,05673
	Equal variances not assumed			11,909	16,606	,000	34,90000	2,93049	28,70602	41,09398

```

NEW FILE.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
GET DATA /TYPE=XLSX
  /FILE='C:\Users\WINDOWS 7\Documents\uji reliabilitas dona.xlsx'
  /SHEET=name 'Sheet1'
  /CELLRANGE=full
  /READNAMES=on
  /ASSUMEDSTRWIDTH=32767.
EXECUTE.
DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
  /VARIABLES=soal1 soal2 soal3 soal4 soal5 soal6 soal7 soal8 soal9
soal10 soal11 soal12 soal13 soal14 soal15 soal16 soal17 soal18
soal19 soal20
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL.

```

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	24	96,0
	Excluded ^a	1	4,0
	Total	25	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,819	20

Item-Total Statistics

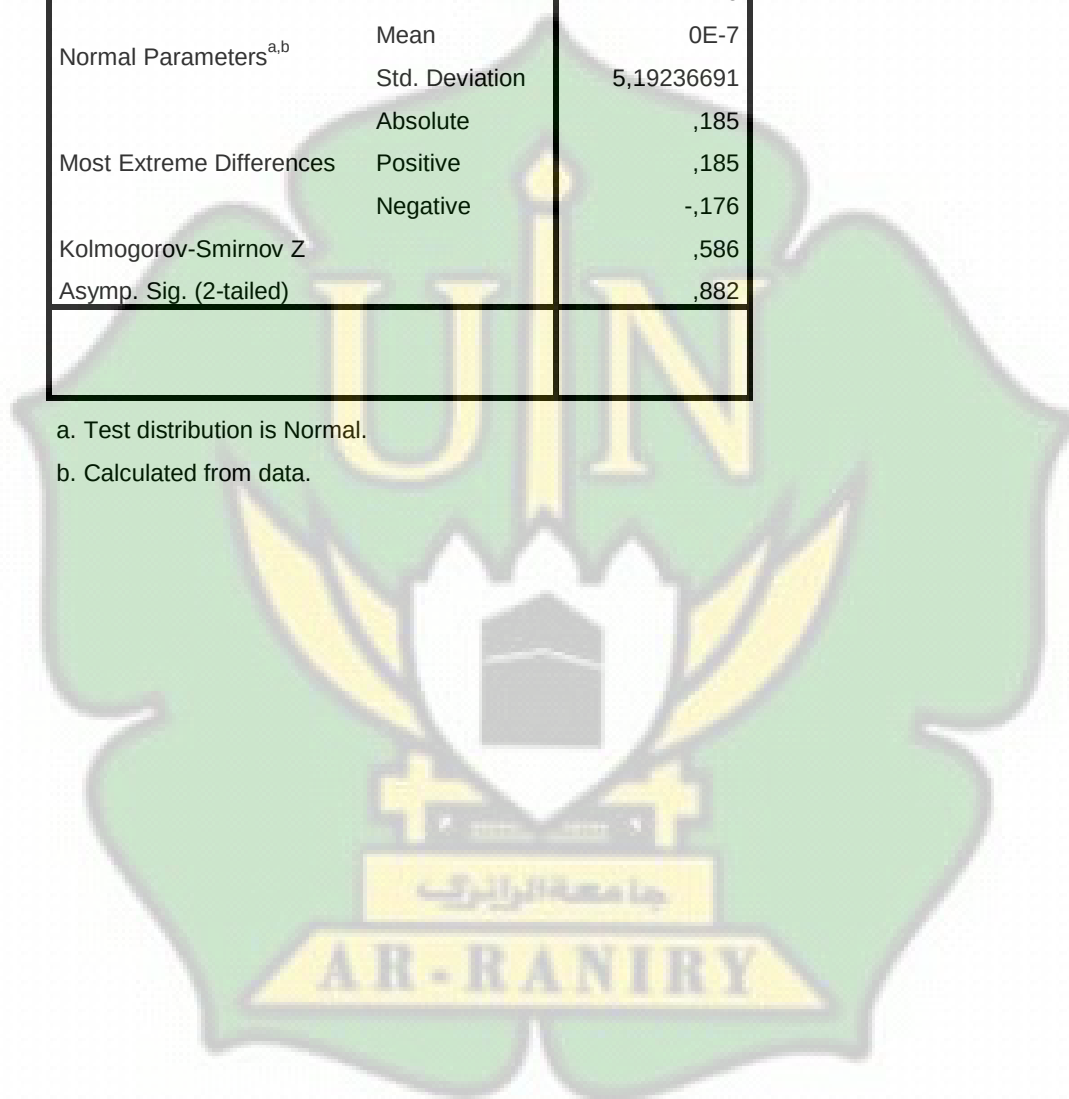
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
soal 1	59,58	106,601	,478	,806
soal 2	59,88	110,636	,388	,811
soal 3	59,17	108,841	,485	,807
soal 4	60,04	112,216	,248	,820
soal 5	59,08	106,862	,598	,801
soal 6	58,83	112,928	,339	,814
soal 7	58,58	112,601	,427	,811
soal 8	59,50	111,739	,302	,816
soal 9	59,79	104,955	,500	,805
soal 10	59,58	111,471	,313	,815
soal 11	59,38	102,505	,586	,799
soal 12	59,00	102,870	,512	,804
soal 13	59,83	121,710	-,075	,834
soal 14	60,33	117,101	,225	,818
soal 15	59,42	110,167	,354	,813
soal 16	59,42	102,601	,662	,795
soal 17	58,79	109,563	,393	,811
soal 18	59,75	112,370	,457	,810
soal 19	60,00	112,783	,468	,810
soal 20	58,33	116,667	,179	,820

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5,19236691
	Absolute	,185
Most Extreme Differences	Positive	,185
	Negative	-,176
Kolmogorov-Smirnov Z		,586
Asymp. Sig. (2-tailed)		,882

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



T-Test

Group Statistics

	pretest,posttest	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	Pretest	10	132,4000	7,44162	2,35325
	Posttest	10	97,5000	5,52268	1,74642

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	,228	,639	11,909	18	,000	34,90000	2,93049	28,74327	41,05673
	Equal variances not assumed			11,909	16,606	,000	34,90000	2,93049	28,70602	41,09398

Dokumentasi



