

ABSTRAK

Irsad Hidayat. 2019. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa sebagai Satu Teknik dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang

Semua orang pernah mengalami stres. Stres yang timbul karena tuntutan akademik dan terjadi di lingkungan pendidikan disebut stres akademik. Stres akademik dialami oleh setiap siswa. Tidak semua siswa mampu menanggulangi stres akademik. Oleh karena itu perlu ditawarkan solusi agar siswa mampu mereduksi stres akademiknya, sehingga bisa belajar lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif yang merupakan satu teknik dalam layanan BK untuk mereduksi stres akademik siswa.

Rancangan penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen (*pre-experiment research*), *the one group pretest-posttest design*. Data diperoleh dari 20 orang siswa kelas IX MTs Negeri 3 Padang yang mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi. Pengumpulan data dilakukan dengan angket. Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* menggunakan *paired-sample t test*.

Temuan penelitian ini yaitu: 1) tingkat stres akademik siswa sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah sedang dengan skor rata-rata 146,6 (66,6%), 2) tingkat stres akademik siswa setelah diberikan relaksasi otot progresif adalah sedang dengan skor rata-rata 117,6 (53,5%), 3) terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan $t_t(5\%=2,093) < t_e(=7,61) > t_t(1\%=2,861)$. Dengan demikian, relaksasi otot progresif efektif untuk mereduksi stres akademik siswa.

Kata Kunci: Stres akademik, relaksasi otot progresif