

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA
SEBAGAI SATU TEKNIK DALAM LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
IRSAD HIDAYAT
NIM. 14006062

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MEREDUKSI
STRES AKADEMIK SISWA SEBAGAI SATU TEKNIK DALAM
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

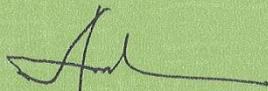
Nama : Irsad Hidayat
NIM/BP : 14006062/2014
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 14 Februari 2019

Disetujui Oleh

Pembimbing

Ketua Jurusan/Prodi



Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.
NIP. 19560616 198003 1 004



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektivitas Relaksasi Otot Progresif untuk Mereduksi Stres
Akademik Siswa sebagai Satu Teknik dalam Layanan Bimbingan
dan Konseling
Nama : Irsad Hidayat
NIM : 14006062
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 14 Februari 2019

Tim Penguji Skripsi,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.	2. 
3. Anggota	: Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irsad Hidayat
NIM/BP : 14006062/2014
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Efektivitas Relaksasi Otot Progresif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Sebagai Satu Teknik dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 14 Februari 2019

Saya yang menyatakan,


Irsad Hidayat
NIM. 14006062

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

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Rabb semesta alam. Kami senantiasa memuji, memohon pertolongan, ampunan dan perlindungan kepada-Nya. Karena hanya Dia-lah yang pantas dimintai semua itu. Barangsiapa yang Dia beri petunjuk, niscaya tak seorang pun yang mampu menyesatkannya dan barangsiapa yang Dia sesatkan, niscaya tak seorang pun di muka bumi ini yang mampu memberinya petunjuk.

Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW., keluarga, para sahabat, tabiin, dan orang-orang yang senantiasa mengikuti sunahnya hingga akhir hayat mereka.

Skripsi tentang “Efektivitas Relakasasi Otot Progresif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa sebagai Satu Teknik dalam Layanan Bimbingan dan Konseling” ini terwujud dengan bantuan orang-orang yang luar biasa dan semoga Allah selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka. Oleh karena itu, penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orangtua, Bapak Fajri Nasution dan Ibu Efriyenti, Amd.Kep., yang senantiasa memberikan dukungan dan penulis berharap agar selalu menjadi kebanggaan mereka.
2. Bapak Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons. selaku pembimbing, mentor dalam diskusi, dan orangtua di kampus. Atas ide dan arahan beliau, semoga Allah memberi keberkahan atas ilmu yang beliau ajarkan.
3. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons. selaku penguji skripsi.

4. Ibu Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons. selaku penguji skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. selaku ketua dan sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Semoga Allah memberikan keberkahan atas ilmu yang telah Bapak dan Ibu ajarkan.
7. Bapak Ramadi selaku staf tata usaha Jurusan Bimbingan dan Konseling, yang telah membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan.
8. Kelapa sekolah MTs Negeri 3 Padang beserta jajarannya dan guru-guru yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian.
9. Ibu Elpi Yanti, S.Pd. selaku Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan dan Guru BK MTs Negeri 3 Padang yang secara khusus memberikan kesempatan dan pendampingan selama penulis melakukan penelitian.
10. Kurniawati, S.Pd. teman diskusi dan berbagi cerita, yang menyemangati penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis mengucapkan *billaahi taufiq wal hidaayah*.
Assalaamu'alaikum wa rohmatullaahi wa barokaatuh.

Padang, 14 Februari 2019

Penulis,
Irsyad Hidayat

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Asumsi Penelitian	8
F. Tujuan Penelitian	8
G. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Landasan Teori	10
1. Stres	10
2. Stres Akademik.....	21
3. Relaksasi.....	27
4. Relaksasi Otot Progresif	30
5. Relaksasi Otot Progresif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa	37
B. Kerangka Konseptual	40
C. Hipotesis Penelitian	41

BAB III	METODE PENELITIAN	42
	A. Jenis Penelitian	42
	B. Subjek Penelitian	43
	C. Definisi Operasional	44
	D. Pengembangan Instrumen.....	45
	E. Teknik Pengumpulan Data	47
	F. Teknik Analisis Data	47
	G. Pelaksanaan Penelitian	52
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
	A. Deskripsi Hasil Penelitian	56
	1. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.....	56
	2. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik siswa terkait gejala-gejala dalam bentuk perilaku sebelum dan sesudah perlakuan.....	61
	3. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik siswa terkait gejala-gejala dalam bentuk pikiran sebelum dan sesudah perlakuan	64
	4. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik siswa terkait gejala-gejala dalam bentuk perasaan sebelum dan sesudah perlakuan.....	66
	5. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik siswa terkait gejala-gejala fisik sebelum dan sesudah perlakuan	69
	B. Pengujian Hipotesis	73
	C. Pembahasan	75
	D. Keterbatasan Penelitian	82
BAB V	PENUTUP	84
	A. Kesimpulan.....	84
	B. Saran	84
	KEPUSTAKAAN	86
	LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor yang diberikan untuk pernyataan-pernyataan dalam angket.....	45
Tabel 2. Kriteria penafsiran skor angket.....	50
Tabel 3. Sebaran data <i>pretest</i> pada setiap kelas.....	53
Tabel 4. Data jumlah siswa dan tanggal pelaksanaan <i>pretest</i> setiap kelas subjek penelitian.....	54
Tabel 5. Jadwal pelaksanaan perlakuan relaksasi otot progresif	54
Tabel 6. Skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.....	57
Tabel 7. Distribusi frekwensi skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.....	58
Tabel 8. Rekapitulasi perubahan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	59
Tabel 9. Skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian terkait gejala-gejala perilaku sebelum dan sesudah perlakuan.....	61
Tabel 10. Distribusi frekwensi skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian terkait gejala-gejala perilaku sebelum dan sesudah perlakuan.....	62
Tabel 11. Skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian terkait gejala-gejala pikiran sebelum dan sesudah perlakuan.....	64
Tabel 12. Distribusi frekwensi skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian terkait gejala-gejala pikiran sebelum dan sesudah perlakuan.....	65
Tabel 13. Skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian terkait gejala-gejala perasaan sebelum dan sesudah perlakuan.....	67
Tabel 14. Distribusi frekwensi skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian terkait gejala-gejala perasaan sebelum dan sesudah perlakuan.....	68
Tabel 15. Skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian terkait gejala-gejala fisik sebelum dan sesudah perlakuan.....	70

Tabel 16. Distribusi frekwensi skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek penelitian terkait gejala-gejala fisik sebelum dan sesudah perlakuan	71
Tabel 17. Uji normalitas dengan menggunakan analisis <i>shapiro wink</i> ..	74
Tabel 18. Uji hipotesis dengan menggunakan uji <i>paired-sample T test</i> .	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka konseptual.....	40
Gambar 2. Grafik perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.....	60
Gambar 3. Grafik perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik terkait gejala-gejala perilaku subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.....	63
Gambar 4. Grafik perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik terkait gejala-gejala pikiran subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.....	66
Gambar 5. Grafik perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik terkait gejala-gejala perasaan subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.....	69
Gambar 6. Grafik perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> stres akademik terkait gejala-gejala fisik subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Angket	91
Lampiran 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	100
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	102
Lampiran 4. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> Seluruh Siswa Kelas IX	108
Lampiran 5. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Subjek penelitian	112
Lampiran 6. Rekapitulasi Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Subjek Penelitian	114
Lampiran 7. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gejala-gejala Perilaku Saat Stres Akademik Subjek penelitian	115
Lampiran 8. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gejala-gejala Pikiran Saat Stres Akademik Subjek penelitian	117
Lampiran 9. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gejala-gejala Perasaan Saat Stres Akademik Subjek penelitian	119
Lampiran 10. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gejala-gejala Fisik Saat Stres Akademik Subjek penelitian.....	121
Lampiran 11. Panduan Relaksasi Otot Progresif	123
Lampiran 12. Daftar Hadir Peserta Kegiatan Latihan Relaksasi Otot Progresif	131
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	135
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan.....	138
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian dari Kementerian Agama Kota Padang	139
Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari MTs Negeri 3 Padang.....	140

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan suatu kondisi normal yang dialami oleh setiap orang. Ini merupakan suatu hal yang wajar sebagai akibat dari upaya pemenuhan kebutuhan mereka. Untuk memenuhi kebutuhan, ada tuntutan-tuntutan tertentu yang mesti dilakukan dan diselesaikan. Tuntutan ini membawa tekanan bagi yang dituntut. Kondisi tertekan inilah yang dimaksud dengan stres.

Sedikit banyaknya stres berdampak bagi kesehatan (Stroebe, 2011; Taylor, 2015). Satu penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal Psychophysiology* menunjukkan pada kondisi tertentu stres bisa meningkatkan respon kekebalan tubuh seseorang (Musbikin, 2010). Bagaimanapun, orang yang tertekan memperlihatkan kondisi ‘terjaga’ yang membuatnya siap dengan tantangan-tantangan. Misalnya, siswa yang tertekan karena ujian biasanya terdorong untuk belajar sebelum ujian, selama ia bisa mengendalikan tekanan ini.

Contoh tersebut hanya satu dari banyak kemungkinan yang bisa terjadi. Hal itu disebabkan oleh adanya perbedaan penilaian dan interpretasi terhadap stresor (Lazarus dalam Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013) dan resiliensi pada diri setiap orang (Barseli & Ifdil, 2017). Artinya, stresor yang sama bisa menimbulkan efek yang berbeda pada setiap orang (Taylor, 2015).

Stres dapat menjangkau setiap aspek kehidupan; keluarga, aktivitas akademik, pekerjaan, kehidupan bersama pasangan, dan sebagainya. Setiap aspek itu memuat beragam tuntutan dan peran yang bisa membebani dan membuat tertekan.

Bagi siswa, tuntutan-tuntutan akademik dapat menjadi stresor dan menimbulkan stres (Taufik, dkk., 2013). Elias (dalam Taufik, dkk., 2013) mengungkapkan tuntutan akademik merupakan sumber stres yang berkontribusi besar dalam masalah-masalah yang dihadapi siswa. Stres yang berhubungan dengan, dan ditimbulkan oleh tuntutan-tuntutan akademik ini disebut “Stres Akademik”. Berbagai tuntutan kegiatan akademik seperti tugas, ujian, tuntutan untuk memperoleh prestasi yang memuaskan, dan tuntutan belajar merupakan stresor yang lazim bagi siswa (Barseli & Ifdil, 2017). Mereka berpotensi terserang stres yang merusak atas tuntutan-tuntutan ini.

Tuntutan tugas, misalnya, bisa menjadi beban apabila siswa yang bersangkutan tidak mampu menyelesaikannya. Padahal tugas merupakan satu tuntutan yang menentukan proses dan hasil belajar (Endriani & Syukur, 2015).

Stres tidak selalu bernilai negatif. Stres akademik dalam kadar dan kondisi tertentu dapat membawa pengaruh positif bagi siswa (Lomas, 2000; Taufik, dkk., 2013). Hanya saja, stres yang tidak ditangani dengan baik akan menjadi suatu masalah besar dan dapat meningkat ke taraf selanjutnya; kecemasan. Stres yang tidak tertangani ini juga akan mengganggu aktivitas-aktivitas mereka, terutama aktivitas akademik. Setiap siswa mungkin pernah merasakan kegelisahan, susah untuk tenang, dan ketidaktentraman sebelum ujian dimulai.

Atau siswa menjadi mudah tersinggung ketika ia dihadapkan dengan tugas-tugas sekolah yang begitu banyak dan menumpuk. Ini menandakan siswa mengalami stres, stres atas tuntutan ujian dan tugas.

Hasil pengolahan Alat Ungkap Masalah (AUM) PTSDL yang peneliti laksanakan di SMP Negeri 7 Padang pada bulan Agustus 2017 mengungkapkan lebih dari 50% dari 34 orang siswa yang mengisi AUM PTSDL mengalami stres akademik. Gejala-gejala yang terungkap diantaranya adalah perasaan khawatir dan cemas setelah ujian, perasaan gelisah, murung, atau sedih yang mengganggu kegiatan belajar, dan kelelahan ketika hendak belajar. Gejala-gejala tersebut merupakan indikator sekaligus efek yang ditimbulkan oleh stres (Barseli & Ifdil, 2017).

Memastikan adanya penyebaran data ini, peneliti kemudian bertanya secara langsung kepada siswa-siswa yang tidak ikut mengisi AUM PTSDL di beberapa kelas IX. Hasilnya, hampir semua siswa mengalami gejala-gejala stres akademik. Mereka menyatakan mengalami perasaan-perasaan seperti gelisah, mudah tersinggung, dan tidak tenang ketika mereka punya tuntutan akademik, baik di sekolah maupun di rumah. Stres mereka bahkan bisa meningkat menjadi kecemasan, misalnya di saat waktu ujian segera berakhir, mereka merasakan mulut mereka kering dan nafas mereka tidak teratur. Kondisi ini tentu berpengaruh buruk bagi mereka yang mengalaminya.

Berbagai penelitian tentang stres akademik telah mengungkapkan data. Berdasarkan temuan Kinantie, Hernawati, dan Hidayati (2012), telah teridentifikasi 49,74% siswa mengalami stres dengan tingkat sedang. Tahun

berikutnya Taufik, dkk. (2013) mengidentifikasi 71,8% siswa SMA Negeri di Kota Padang yang mengalami tingkat stres akademik sedang. Silvi (2017) juga mengidentifikasi 59,4% siswa mengalami stres akademik dengan tingkat sedang. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami stres dengan tingkat yang tinggi, yakni 30,05% (Kinantie, 2012) dan 13,2% (Taufik, dkk., 2013).

Stres ketika ujian, misalnya. Kajian-kajian psikologi tentang ingatan dan lupa menemukan fakta, emosi-emosi negatif ternyata mempengaruhi kemampuan otak untuk mengingat informasi. Emosi-emosi negatif ini dapat menghalangi informasi yang ingin diingat, yang berada dalam ketidaksadaran, untuk muncul ke alam sadar (Holmes, 1974 dalam Atkinson, Atkinson, & Hilgard, 2010). Dampaknya informasi itu menjadi sulit untuk diingat kembali atau bahkan gagal untuk diingat. Kegelisahan selama ujian dapat menghalangi siswa untuk mengingat kembali informasi yang telah mereka pelajari, padahal informasi ini dibutuhkan saat hendak menjawab soal-soal ujian. Akhirnya, kegagalan mengingat ini menjadi faktor yang menyebabkan siswa yang bersangkutan tidak mampu memperoleh hasil belajar yang memuaskan.

Stres akademik sebenarnya bisa dientaskan, baik secara pribadi maupun dengan bantuan tenaga profesional. Hanya saja ada siswa yang tidak tahu bagaimana mengentaskannya, terutama dengan metode yang telah dibuktikan para ahli melalui berbagai riset. Pada umumnya siswa yang mengalami stres memilih untuk berekreasi atau sekedar menonton film alih-alih mengentaskan masalah yang menjadi sumber stres atau mereduksi reaksi stres mereka.

Guru BK menawarkan bantuan melalui berbagai layanan BK untuk membantu siswa mengentaskan stres mereka. Layanan itu diantaranya adalah layanan informasi (Putri, 2015), konseling kelompok, dan konseling perorangan (Barseli, 2016; Silvi, 2017; Wardi, 2016). Hanya saja, tantangannya saat ini adalah bagaimana membantu siswa mereduksi stres mereka secara mandiri.

Meskipun bantuan guru BK dapat diandalkan, tetapi ada keterbatasan yang membuat bantuan itu sulit dijangkau. Beberapa kasus diantaranya adalah siswa stres selama ujian berlangsung, bantuan dibutuhkan ketika sedang belajar dengan guru mata pelajaran, stres dialami saat tidak di sekolah, termasuk pertimbangan waktu yang dibutuhkan untuk satu sesi layanan. Oleh karena itu, penting mengajarkan siswa bagaimana mereduksi stres secara mandiri.

Ada berbagai prosedur yang dapat dilakukan siswa untuk mereduksi stres secara mandiri. Tentu, meskipun demikian mereka perlu bimbingan tenaga profesional sebelum terbiasa melakukannya. Diantaranya adalah *mindfulness-based stress reduction* (MBSR), *expressive writing*, *self-affirmation*, dan *relaxation training* (Taylor, 2015).

Sayangnya beberapa cara yang ditawarkan tersebut tidak disarankan bagi siswa karena mereka biasanya memiliki keterbatasan-keterbatasan tertentu untuk melakukannya. Diantaranya adalah keterbatasan waktu dan biaya. Maka bagi mereka, prosedur yang ditawarkan akan lebih baik jika dapat dilakukan dengan waktu yang tidak begitu lama dan hasilnya sudah bisa dirasakan

segera setelah melakukannya, serta tidak memakan biaya yang besar – bahkan tanpa biaya apapun. Atas pertimbangan itu maka prosedur relaksasi layak untuk ditawarkan kepada siswa.

Praktisi ilmu psikologi dan konseling mengembangkan beragam teknik relaksasi; dari relaksasi sederhana yang bisa dilakukan sendiri hingga relaksasi yang membutuhkan panduan profesional. Salah satu teknik relaksasi yang ada adalah Relaksasi Otot Progressif (*Progressive Muscle Relaxation*) (ROP). ROP merupakan teknik dalam konseling dan psikoterapi yang berakar dari pendekatan *Mindfulness*. Dengan belajar mengidentifikasi bagaimana cara otot-otot menjadi tegang dan bagaimana pula otot-otot menjadi rileks, orang dapat belajar untuk rileks, dengan demikian mereka dapat mereduksi stres mereka (Kottler & Chen, 2011 dalam Erford, 2015).

ROP dapat diandalkan karena teknik ini tidak membatasi siswa soal biaya dan waktu. Teknik ini bisa dilakukan tanpa biaya dan waktu yang relatif singkat. Bahkan dengan 5 – 10 menit ROP, siswa bisa memperoleh manfaatnya (Taylor, 2015).

Permasalahannya adalah, siswa mungkin tidak tahu bagaimana melakukan ROP dan bagaimana ROP bisa bermanfaat bagi mereka. Terlebih metode ini mungkin satu hal baru bagi mereka. Melatih siswa untuk dapat melakukan ROP, diduga siswa bisa mereduksi stres – terutama stres akademik – mereka secara mandiri. Ini merupakan dugaan yang perlu untuk diuji lebih lanjut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

“Efektivitas Relaksasi Otot Progresif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ada siswa yang mengalami stres akademik.
2. Siswa yang mengalami stres akademik dan tidak mampu mereduksi stres itu berpotensi buruk bagi aktivitas akademik dan hasil belajarnya.
3. Ada siswa yang tidak tahu cara mereduksi stres akademik mereka.
4. Ada keterbatasan dalam layanan yang diberikan guru BK untuk membantu siswa mereduksi stres.
5. Tantangan untuk membantu siswa agar mampu mereduksi stres secara mandiri.
6. Ada siswa yang tidak tahu cara melakukan ROP.
7. Ada siswa yang tidak tahu cara ROP bermanfaat bagi mereka.

C. Batasan Masalah

Beberapa permasalahan yang telah teridentifikasi, agar penelitian ini menjadi lebih terarah, maka perlu dibatasi masalah penelitian pada hal-hal berikut:

1. Identifikasi siswa yang mengalami stres akademik.
2. Efektivitas relaksasi otot progresif dalam mereduksi stres akademik siswa.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik yang dialami siswa?
2. Bagaimana gambaran stres akademik siswa sebelum melakukan relaksasi otot progresif?
3. Bagaimana gambaran stres akademik siswa setelah melakukan relaksasi otot progresif?
4. Seberapa efektif relaksasi otot progresif dapat mereduksi stres akademik siswa?

E. Asumsi Penelitian

Dalam penelitian ini, sebagai pijakan berpikir dan bertindak, peneliti bertolak pada asumsi-asumsi berikut:

1. Setiap siswa pernah mengalami stres akademik.
2. Stres akademik dapat direduksi.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi siswa yang mengalami stres akademik.
2. Mengidentifikasi tingkat stres siswa sebelum melakukan relaksasi otot progresif.
3. Mengidentifikasi tingkat stres siswa setelah melakukan relaksasi otot progresif.

4. Menguji efektivitas relaksasi otot progresif dalam mereduksi stres akademik siswa.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, terutama terkait stres akademik dan pengentasannya, serta relaksasi otot progresif.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memperkaya konsep penelitian selanjutnya yang terkait stres akademik dan pengentasannya, serta relaksasi otot progresif.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru BK, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam menyusun dan merencanakan strategi pelayanan.
- c. Bagi siswa, teknik relaksasi otot progresif yang diteliti dan dibahas dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mengatasi stres akademik yang dihadapi.
- d. Bagi peneliti, data dan bahasan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk kepentingan penelitian selanjutnya
- e. Bagi Pimpinan Jurusan BK FIP UNP, apabila terbukti efektif, maka pimpinan dan dosen jurusan BK FIP UNP bisa mempertimbangkan untuk memasukkan teknik relaksasi otot progresif sebagai materi kuliah bagi mahasiswa BK.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Stres dapat didefinisikan sebagai keadaan tertekan. Davinson, Neale, dan Kring (2006) mengungkapkan dalam mendefinisikan stres peneliti biasanya menggunakan basis respon dan stimulus. Selain itu menurut Morisson dan Bennet (2009) stres setidaknya diuji dengan melihat 3 (tiga) cara; stimulus yang terjadi pada diri individu, transaksi psikologis antara stimulus yang terjadi dengan karakteristik kognitif dan emosional individu, dan reaksi fisik atau biologis.

Definisi berbasis respon menjelaskan stres merupakan respon terhadap kondisi lingkungan (Williams, 1997). Sebaliknya, para peneliti yang melihat stres dalam basis stimulus mendefinisikan stres sebagai suatu stimulus, yang seringkali disebut stresor. Kedua definisi ini mengandung berbagai masalah terutama dalam mengidentifikasi apa dan bagaimana, baik respon atau stimulus, yang dinilai sebagai stres atau menunjukkan stres tingkat tertentu.

Definisi stres kemudian ditinjau dari aspek kognitif, yakni cara individu menerima atau menilai lingkungan menentukan apakah terdapat suatu stresor. Apabila ia merasa apa yang terjadi pada dirinya

berada diluar batas kemampuannya, maka ia akan mengalami stres (Makin & Lindley, 1997; Davinson, dkk., 2006).

Secara implisit dapat dipahami definisi tersebut juga mengandung hal tentang adaptasi, yakni bagaimana adaptasi individu terhadap tekanan yang dialaminya (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Stres juga didefinisikan sebagai peristiwa-peristiwa menantang yang membutuhkan adaptasi psikologis, kognitif, dan *behavioral* (Oltmanns & Emery, 2012).

b. Faktor-faktor Penyebab Stres

Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang umumnya dikenali tubuh sebagai ancaman – meskipun hal itu terkadang adalah hal positif – seperti memperoleh pekerjaan baru, dipromosikan, penyakit, dan sebagainya. Reaksi tubuh terhadap faktor-faktor ini dapat menyebabkan stres emosional positif (*eustress*) atau stres emosional negatif (*distress*) (MTD Training, 2010).

Faktor-faktor penyebab stres dapat ditinjau dari berbagai perspektif, diantaranya adalah perspektif teori-teori biologis dan teori-teori psikologis. Bahasan lebih lanjut mengenai hal ini yang telah disadur dari pendapat Davinson, dkk. (2006) adalah sebagai berikut:

1) Teori biologis

Respon biologis terhadap stres merupakan bagian dari respon yang sehat dan rutin. Kerusakan hanya akan timbul apabila respon itu terus-menerus diaktifkan, sebagaimana telah dijelaskan, tubuh

merespon stresor dengan memproduksi hormon-hormon tertentu yang apabila produksinya tidak terkendali maka akan merugikan tubuh atau bila proses *counter-regulatory* tidak mengembalikan sistem tubuh ke kondisi sebelum stres dalam waktu yang tidak lama.

a) Teori kelemahan somatik (*somatic weakness theory*)

Faktor-faktor genetik, penyakit yang pernah diderita dan sejenisnya dapat mengganggu sistem organ tertentu, yang kemudian menjadi lemah dan tidak memiliki daya terhadap stres. Kelemahan itulah yang menjadi penghubung antara stres dan gangguan psikofisiologis. Misalnya sistem pernapasan yang lemah sejak lahir dapat memicu seseorang menderita asma.

b) Teori reaksi spesifik (*specific reaction theory*)

Menurut teori ini, individu merespon stres dengan cara yang khas mereka sendiri, misalnya pada seseorang reaksinya adalah detak jantung yang cepat sedangkan pada orang lain berupa tarikan napas yang cepat tanpa disertai peningkatan kecepatan detak jantung, dan sistem tubuh yang paling responsif terhadap hal ini adalah yang paling berpotensi mengalami gangguan psikofisiologis yang terjadi kemudian.

2) Teori psikologis

Teori psikologi umumnya berupaya menjelaskan stres dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti kondisi emosional, karakteristik kepribadian, penilaian kognitif, dan gaya *coping* tertentu terhadap stres.

a) Teori psikoanalisis

Menurut teori psikoanalisis konflik-konflik dan kondisi emosional negatif yang terkait dengannya memicu gangguan psikofisiologis. Dalam hal ini Franz Alexander berpendapat setiap gangguan psikofisiologis merupakan akibat kondisi emosional yang tidak disadari yang spesifik dengan gangguan itu.

b) Faktor-faktor kognitif dan behavioral

Emosi-emosi negatif terhadap kejadian, maupun kondisi tertentu akan merangsang aktivasi sistem simpatetik dan sekresi hormon-hormon stres. Hal ini membuat tubuh dalam kondisi darurat bahkan untuk waktu yang lebih lama. Kemampuan kognisi yang tinggi dalam hal ini dapat membuat respon tersebut bertahan lebih lama dari yang diinginkan sehingga tubuh menanggung beban yang membahayakan.

c. Gejala dan Akibat Stres

Stres adalah sesuatu yang alami, sebagai bentuk respon atas persepsi kita akan stimulus (MTD Training, 2010). Stres merupakan respon adaptif kita terhadap berbagai aspek kehidupan. Artinya stres merupakan cara tubuh beradaptasi dengan kejadian disekitarnya. Misalnya orang cenderung akan menjauh dari ular, melompat ketika ada batu yang jatuh dan berpotensi membahayakan diri, dan berlindung dari sengatan lebah. Ular, batu yang jatuh, dan sengatan lebah adalah beberapa contoh stresor. Apabila orang tidak mengalami stres, maka ketiga hal itu tidak berarti baginya; ia tidak akan bergeming ketika ular mendekatinya, diam saja ketika batu itu menimpanya, dan tidak mencari perlindungan dari sengatan lebah. Artinya orang yang bersangkutan tidak mengalami respon adaptif, dengan kata lain ia tidak mengalami stres atas ketiga hal itu.

Sebenarnya, lari dari stresor bukan satu-satunya respon adaptif yang dimaksud. Respon lainnya adalah menyerang. Atas ketiga contoh stresor tadi misalnya, orang akan menyerang ular itu, memukul batu itu atau berusaha menghadangnya dengan benda keras lainnya, dan memukul lebah itu sebelum ia tersengat. Lari atau menyerang merupakan konsep tentang respon individu menghadapi stresor.

Fight-or-flight adalah konsep yang pertama kali dikemukakan Walter Cannon. Cannon dalam Oltmanns dan Emery (2012) melihat stres sebagai aktivasi *fight-or-flight* respon. Dengan demikian dapat

dipahami dalam menanggulangi stresor orang akan cenderung memilih antara menghadapinya atau melarikan diri darinya.

Gejala-gejala yang menandakan stres dapat dilihat dari tiga aspek; tingkah laku, emosi dan pikiran, serta fisik. Dari aspek tingkah laku, orang yang mengalami stres menunjukkan gejala-gejala seperti menunjukkan agresi— biasanya dapat dilihat dari bahasa tubuhnya (mengepalkan tinju dan menggebuk meja), intonasi suara (keras) dan bahasa yang digunakan, menarik diri, mencoba melakukan beberapa hal sekali waktu atau hiperaktif, banyak bersumpah, sedikit bicara, dan sedikit tersenyum atau tertawa. Dari aspek emosi dan pikiran, gejala yang dialami oleh orang stres diantaranya; kehilangan konsentrasi, lalai, merasa terisolasi, kurang objektif – lebih cenderung memahami situasi atau informasi secara negatif, dan motivasi menurun. Dan dilihat dari aspek fisik, gejala yang timbul adalah; merasa kesakitan, kurang nafsu makan, kehilangan dorongan seksual, susah atau sedikit tidur, kelelahan, dan kekurangan stamina (Lomas, 2000).

Stres sebagaimana diungkapkan diawal pembahasan, berpengaruh besar terhadap kondisi fisik. Bidang ilmu psikoneurologi telah mempelajari hubungan antara faktor-faktor psikologis, terutama stres, dengan cara kerja sistem endoktrin/kelenjar (kelenjar yang memproduksi dan melepaskan hormon langsung ke saluran darah), kekebalan tubuh, dan sistem saraf (Nevid, dkk., 2005).

Dalam respon terhadap stres, kelenjar adrenal melepaskan 2 (dua) hormon; epinefrina yang lebih familiar dengan *rush of adrenaline* (dorongan adrenalin) dan kortisol (hormon stres) (Oltmanns & Emery, 2012). Gabungan keduanya menggerakkan tubuh menghadapi stresor dengan meningkatkan kerja jantung dan menstimulasi hati untuk melepaskan persediaan gula, menjadi tenaga yang bisa digunakan untuk melepaskan diri kita dalam situasi yang mengancam. Selama stres yang kronis, tubuh terus-menerus memompa keluar hormon-hormon, yang dapat menyebabkan kerusakan pada keseluruhan tubuh, termasuk menekan kemampuan dari sistem kekebalan tubuh (Nevid, dkk., 2005).

d. Sumber-sumber Stres

Stimuli yang dapat memicu stres atau stresor secara sederhana dapat dipahami sebagai ancaman (Nolen-Hoeksema, 2011). Stresor bersumber dari segala kejadian atau peristiwa yang dialami individu yang bersangkutan. Hal ini merujuk pada penjelasan Oltmanns dan Emery (2012), “. . . *stress as a challenging event*. . .” Dengan demikian segala sesuatunya – hal ini juga berarti sesuatu yang sebenarnya positif – dapat menjadi sumber-sumber stres.

Stresor membuat pengaruh yang berbeda-beda terhadap masing-masing individu, karena stres menyangkut adaptasi psikologis, kognitif, dan tingkah laku individu dalam menghadapi stresor. Beberapa orang mahasiswa mungkin saja mengalami stres ringan

ketika hendak menghadapi ujian, namun bagi mahasiswa lain yang merasa ujian tersebut berada di luar kemampuan menanggulangi stresnya (*coping ability*) bisa mengalami depresi atau sebagian lain merasa ujian tidak menyebabkan mereka stres.

Sumber-sumber stres dapat berbentuk sumber-sumber fisik dan sumber-sumber psikologis (Nevid, dkk., 2005). Penjelasan lebih lanjut adalah sebagai berikut:

1) Sumber stres fisik

Sumber stres fisik pada umumnya berasal dari kondisi, peristiwa-peristiwa tampak yang terjadi pada dan/atau di luar diri individu. Misalnya badai, suara keras atau kegaduhan, udara dingin, sengatan listrik, ruangan sempit dan sebagainya. Apabila individu dipaparkan dengan sumber stres fisik ini dalam jangka waktu yang lama, maka dapat mengurangi fungsi kekebalan tubuh.

2) Sumber stres psikologis

Kondisi-kondisi jiwa tertentu pada diri individu juga dapat menyebabkan stres. Misalnya susah tidur, ujian akhir, bertemu orang-orang baru, kekhawatiran setelah naik jabatan, dan sebagainya.

e. Proses Terjadinya Stres

Sindrom adaptasi menyeluruh (*general adaptation syndrome – GAS*) yang diperkenalkan Hans Selye pada tahun 1936 telah menggambarkan bagaimana stres bisa terjadi. Selye (dalam Davinson, dkk., 2006) menggambarkan kejadian stres dalam 3 (tiga) fase, yaitu:

1) Reaksi alarm (*alarm reaction*)

Fase ini ditandai dengan aktifnya sistem saraf otonom oleh stres. Sistem saraf yang aktif akan membuat kelenjar adrenal memproduksi hormon yang dapat menghasilkan tenaga. Tenaga yang dihasilkan kemudian disalurkan pada reaksi; menyerang atau lari. Jika stres terlalu kuat, terjadi luka pada saluran pencernaan, kelenjar adrenal membesar, dan thimus menjadi lemah.

2) Tahap resistensi (*stage of resistance*)

Fase selanjutnya adalah beradaptasi dengan stres melalui berbagai mekanisme *coping* (penanggulangan) yang dimiliki. Individu yang mengalami stres mengerahkan upaya penanggulangan untuk bereaksi terhadap stresor. Konsep *coping* adalah tentang bagaimana orang berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya. Variasi itu tergantung pada cara individu menghadapi situasi. Lazarus dan Folkman mengidentifikasi 2 (dua) dimensi *coping*, yaitu:

a) *Problem-focused coping*

Merupakan *coping* yang berfokus pada masalah, mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi. Misalnya menyusun jadwal belajar untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam satu semester sehingga mengurangi tekanan pada akhir semester.

b) *Emotion-focused coping*

Merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres, misalnya melakukan relaksasi.

3) Tahap kelelahan (*stage of exhaustion*)

Jika stresor menetap atau individu tidak mampu merespon secara efektif maka terjadi kelelahan yang amat sangat, dan ia bisa menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki. Pada tingkat tertentu, stres bisa meningkat menjadi depresi.

f. Manajemen Stres

Beberapa ahli, yaitu Davinson dan Thompson, Lehrer dan Woolfolk, serta Steptoe dalam Davinson, dkk., (2006) mengemukakan manajemen stres mencakup penggunaan berbagai teknik, diantaranya:

1) Pengurangan ketegangan

Pengurangan ketegangan biasanya dilakukan dengan berbagai teknik relaksasi, dan terkadang dibantu dengan *biofeedback*.

mempelajari dan menerapkan keterampilan relaksasi terhadap stresor dapat membantu menurunkan tingkat stres. Selain itu juga terdapat bukti fungsi kekebalan dapat meningkat dengan latihan relaksasi. Manfaat relaksasi untuk jangka waktu yang panjang lebih bertahan jika latihan ini dilakukan secara rutin dalam kurun waktu yang lama.

Stres dianggap sebagai reaksi yang tidak dapat diduga, tidak dapat dikendalikan, atau keduanya. Dengan berkembangnya *self-efficacy* melalui relaksasi dapat memberikan manfaat atas kondisi stres yang dialami.

2) Restrukturisasi kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan manajemen yang berfokus pada perubahan sistem kepercayaan seseorang dan meningkatkan kejernihan interpretasi logisnya terhadap pengalaman berdasarkan asumsi kapasitas intelektual seseorang dapat mempengaruhi perasaan dan tingkah lakunya. Nasihat sederhananya, berpikir lebih jernih dalam menghadapi stresor.

3) Pelatihan keterampilan behavioral

Pada umumnya perasaan terbebani menunjukkan ketidakterampilan dalam hal-hal tertentu sehingga menimbulkan tekanan dan stres. Untuk itu orang perlu diajarkan tingkah laku tertentu agar mampu menghadapi stresor, seperti manajemen

waktu, penempatan prioritas, keterampilan asersi, ekspresi suka atau tidak suka tanpa melanggar hak orang lain.

4) Pendekatan perubahan lingkungan

Masalah yang menjadi stres terkadang berada pada lingkungan, maka cara mengatasinya adalah mengubah (kondisi) lingkungan itu. Idanya adalah mengurangi karakteristik yang menyebabkan stres dari lingkungan dimana individu itu berada. Salah satu bentuk penekanannya adalah tentang peranan positif dukungan sosial pada kesehatan. Contohnya dengan perubahan pada lingkungan kerja dengan memberikan privasi yang lebih besar dan interupsi yang lebih sedikit. Selain itu menciptakan lingkungan yang membahagiakan juga mampu membuat orang lebih produktif.

2. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merujuk pada kondisi tertekan yang disebabkan oleh satu atau sejumlah tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Tuntutan-tuntutan akademik tersebut menimbulkan persepsi subjektif siswa yang akhirnya menimbulkan perasaan tertekan. Perasaan tertekan menimbulkan reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang cenderung negatif dan merusak.

Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan sekolah akan mengalami stres. Ini terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan tersebut dengan daya aktual yang

dimilikinya (Rahmawati, dalam Barseli & Ifdil, 2017). Terkait hal tersebut, Lazarus (dalam Taufik, dkk., 2013) mengatakan, siswa akan menilai stresor akademik melalui dua penilaian. Pertama, penilaian primer untuk menilai apakah satu kejadian mengandung bahaya. Kedua, penilaian sekunder merupakan evaluasi terhadap potensi untuk menghadapi kondisi atau kejadian.

Dengan demikian, stres akademik dipahami sebagai perasaan tertekan akibat penilaian subjektif siswa terhadap berbagai tuntutan akademik.

b. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Siswa seringkali kehilangan kemampuan menghadapi masalah sebab minimnya pengetahuan, pengalaman, dan dukungan lingkungan terhadap kebutuhan psikologis (Stallard, 2004 dalam Nurmaliyah, 2014). Hal tersebut seringkali membuat siswa gagal mengelola tuntutan mereka, sehingga menimbulkan perasaan terhadap tuntutan yang tidak terselesaikan.

Puspitasari (dalam Barseli & Ifdil, 2017) mengatakan, stres akademik timbul karena sejumlah faktor yang berasal dari dalam diri siswa dan lingkungannya. Lebih lanjut akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor internal

Sebagaimana stres akademik dipahami timbul akibat penilaian subjektif siswa terhadap tuntutan akademik, maka sejumlah hal yang digunakan siswa untuk menilai stresor memberikan pengaruh.

Dalam hal ini, pola pikir, kepribadian, dan keyakinan siswa menjadi faktor dalam diri yang mempengaruhi timbulnya stres.

Siswa yang berpikir ia dapat mencapai tuntutan akademik akan lebih tahan terhadap stres. Sebaliknya, siswa yang berpikir tidak mampu mengendalikan situasi cenderung mengalami stres yang lebih besar.

2) Faktor eksternal

Pengaruh juga dapat datang dari luar diri siswa. Pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan persaingan antar orangtua merupakan pengaruh luar yang menimbulkan stres bagi siswa.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dipahami siswa memperoleh pengaruh dari dalam dan luar diri dalam menginterpretasi berbagai tuntutan akademik. Hal tersebut memicu timbulnya perasaan tertekan pada siswa.

c. Gejala dan Reaksi Siswa terhadap Stres Akademik

Stres ditandai dengan timbulnya gejala dan reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Berikut penjelasan Lomas (2000), Barseli dan Ifdil (2017) lebih lanjut mengenai gejala dan reaksi terhadap stres:

- 1) Gejala fisik stres diantaranya sakit kepala, percepatan detak jantung, mudah lelah, sering buang air kecil dan sulit menelan. Stres biasanya diiringi dengan ketegangan otot, peningkatan laju detak jantung dan pengaktifan sistem imun yang berlebihan,

sehingga fisik bereaksi secara berlebihan dan kehilangan energi lebih banyak. Dengan demikian, siswa yang stres menunjukkan ketidakbugaran, rentan terhadap penyakit, dan mengalami reaksi-reaksi berlebihan lain seperti telapak tangan berkeringat, mulut kering, sakit kepala, mual, dan sakit perut.

- 2) Gejala perilaku stres diantaranya adalah tindakan agresif, kecenderungan menarik diri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, berjalan mondar-mandir, lebih sedikit bicara, kesulitan dalam mendengar dan memahami informasi, dan sedikit senyum atau tertawa. Reaksi yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku diantaranya menarik diri, penyalahgunaan obat dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangi tanpa alasan.
- 3) Gejala pikiran siswa yang stres diantaranya adalah mudah lupa, susah berkonsentrasi, kehilangan atau kurang kreatif, kehilangan motivasi, dan kurang objektif dalam menilai dan memahami satu keadaan atau informasi. Akibatnya, siswa yang stres akan cenderung pesimis dan merasa tidak punya kompetensi yang baik, sulit dalam memecahkan satu permasalahan, hilang percaya diri, dan takut gagal.
- 4) Gejala emosi yang timbul saat siswa stres adalah cepat marah, murung, cemas, mudah khawatir, gelisah, mudah menangis, merasa terisolasi atau sendirian, dan tidak mampu rileks. Siswa yang stres

menunjukkan reaksi emosional terganggu seperti mudah tersinggung, panik, marah, dan merasa terkucil.

Dengan demikian, untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami stres dapat dilakukan dengan mengidentifikasi sejumlah gejala yang terjadi pada siswa. Gejala yang dimaksud dapat berupa gejala fisik, perilaku, pemikian, dan emosi.

d. Penanganan Stres Akademik di Sekolah

Stres dapat direduksi dengan berbagai strategi. Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, 2015; Taufik, dkk., 2013) mengemukakan dua strategi *coping* untuk mereduksi stres.

- 1) *Problem-focused coping* yakni strategi mereduksi stres dengan melakukan usaha konstruktif terhadap situasi atau keadaan yang dinilai mengancam, merugikan, dan menantang. Dalam hal ini, siswa diarahkan untuk mengentaskan masalah yang menjadi sumber stresnya.
- 2) *Emotional-focused coping* merupakan usaha mereduksi stres dengan mengatur respon emosional yang timbul akibat stresor. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah relaksasi.

Guru BK di sekolah menggunakan strategi tersebut untuk membantu siswa mereduksi stres. Strategi ini diterapkan melalui berbagai layanan BK.

Berikut merupakan layanan BK yang seringkali digunakan untuk mengentaskan stres akademik siswa:

- 1) Layanan informasi biasanya diberikan guru BK secara klasikal. Materi-materi yang diberikan terkait dengan pengentasan stres (Putri, 2015; Wardi, 2016; Silvi, 2017). Melalui layanan ini, siswa diberikan pemahaman tentang pengelolaan stres (Barseli, 2016). Putri (2015) dalam penelitiannya mengungkapkan layanan informasi efektif untuk mereduksi stres siswa dalam menghadapi ujian.
- 2) Layanan penguasaan konten diberikan kepada siswa terutama untuk memberikan siswa keterampilan untuk mengentaskan stres dan mengelola pemicu stres (Silvi, 2017). Diantara konten yang bisa diajarkan kepada siswa adalah latihan relaksasi. Dalam penelitian ini, siswa dilatih untuk melakukan relaksasi otot progresif. Harapannya, siswa mampu secara mandiri mereduksi stres mereka dengan beberapa menit relaksasi otot progresif.
- 3) Layanan konseling kelompok menurut Wardi (2016) dapat dimanfaatkan untuk membantu anggota kelompok mereduksi stres. Teknik relaksasi bisa diterapkan selama layanan ini, karena relaksasi bisa dilakukan secara berkelompok.
- 4) Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) juga terbukti efektif mengatasi stres akademik siswa (Konadi, Mudjiran, & Karneli, 2017).

5) Layanan konseling perorangan bisa dimanfaatkan untuk membantu siswa mereduksi stres akademiknya (Silvi, 2017; Wardi, 2016). Terlebih layanan ini dapat dilaksanakan dalam berbagai pendekatan konseling. Melalui layanan ini, guru BK bisa menggunakan teknik relaksasi untuk membantu siswa. Terlebih relaksasi telah digunakan dalam terapi dan konseling perilaku (Davis, dkk., 2008; Curwen & Ruddell, 2011).

3. Relaksasi

a. Konsep Dasar Relaksasi

Orang biasanya mengasosiasikan kata relaksasi dengan kegiatan-kegiatan hipnosis panggung (*stage hypnosis*) seperti yang ditayangkan media televisi. Dalam tayangan itu, penonton biasa mendengar seruan seperti, “kamu akan merasakan relaksasi yang amat dalam..” atau “tubuh anda akan rileks setelah hitungan ketiga..” dan pernyataan-pernyataan lain yang berkonotasi sama.

Orang juga seringkali disarankan untuk merelaksasi diri saat dalam kondisi tegang. Dalam hal ini, istilah relaksasi dikaitkan dengan upaya mengurangi ketegangan (Psikodemia.com, 2018).

Pemahaman awam tentang konsep relaksasi terkadang memunculkan konsep-konsep yang kurang tepat. Seperti relaksasi sama dengan hipnosis, sehingga sulit dilakukan. Bahkan ada orang yang berpikir relaksasi merupakan bagian dari ritual penganut Budha sehingga tidak cocok dilakukan oleh penganut kepercayaan lainnya.

Oleh karena itu, perlu dipahami makna dan penggunaan istilah relaksasi secara tepat.

Secara bahasa, kata rileks dapat dipahami sebagai kondisi nyaman (Merriam-Webster, 2018). Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah ini diartikan tindakan yang mengupayakan pengenduran (Psikodemia.com). Dengan akar bahasa ini, relaksasi dapat dipahami sebagai upaya menyamankan; mencapai kondisi yang nyaman dengan mengendurkan ketegangan.

Menurut Chaplin (2009) relaksasi adalah kembalinya satu otot pada keadaan istirahat setelah mengalami kontraksi atau peregangan; satu keadaan tegangan rendah tanpa emosi yang kuat. Merujuk pada definisi ini, maka dapat dipahami, relaksasi adalah mengupayakan keadaan nyaman bagi tubuh, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari anggota tubuh, untuk mengurangi tekanan dan ketegangan dengan mengendurkan tekanan dan ketegangan yang dimaksud.

b. Manfaat Relaksasi

Relaksasi telah digunakan untuk berbagai kepentingan dan dalam berbagai kesempatan. Misalnya dalam urusan medis, relaksasi digunakan untuk membantu pasien memamanajemi rasa sakit sehingga siap untuk penanganan medis. Hipnoterapis juga memasukkan relaksasi dalam sesi terapi yang mereka lakukan untuk berbagai masalah psikologis (Bernstein, Barkovec, & Hazlett-Stevens, 2000).

Selain dengan bantuan tenaga profesional seperti yang dilakukan oleh tenaga medis dan hipnoterapis, relaksasi bisa dilakukan sendiri. Tujuan latihan relaksasi adalah untuk membuat orang mampu untuk rileks sebanyak mungkin. Dengan berlatih dan melakukannya secara rutin maupun pada kondisi tertentu, relaksasi dapat memberikan manfaat sebagaimana relaksasi dengan bantuan tenaga profesional (Morrison & Bennet, 2009).

Apabila relaksasi dilakukan secara teratur, maka manfaat yang dapat diperoleh menurut Wilkinson (2002) antara lain:

- 1) Tidur lebih nyenyak,
- 2) Menambah daya tahan fisik dan mental,
- 3) Menghilangkan kelelahan,
- 4) Menghilangkan gugup dan cemas, dan
- 5) Tidak menimbulkan ketagihan.

Burn dalam Beech, dkk. (2000 dalam Wijayanti, 2014) mengemukakan sejumlah keuntungan yang diperoleh melalui relaksasi, yaitu:

- 1) Mencegah timbulnya reaksi yang berlebihan terhadap stres, serta mengatasi masalah yang berhubungan dengannya, seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia;
- 2) Mengurangi kecemasan;
- 3) Mengatasi kelelahan akibat aktivitas fisik dan mental;
- 4) Menunjang penyembuhan penyakit tertentu dan pasca operasi.

4. Relaksasi Otot Progresif

a. Konsep Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi Otot Progresif (ROP) pertama kali dikembangkan Edmund Jacobson. Jacobson melakukan banyak penelitian tentang kerangka otot manusia, terutama untuk memperoleh keterangan tentang apa yang membuat otot mengalami tegangan, dan apa yang bisa membuatnya rileks. Ia menemukan aktivitas mental di neuromusculatur sebaik keberadaannya di otak. Kemudian ia mengukur aktivitas mental di neuromusculatur ketika orang mengalami ketegangan otot dan ketika otot mereka rileks, dan dengan menggunakan kedua data ini ia menciptakan teknik relaksasi otot progresif (Jacobson, 1977 dalam Erford, 2015).

Prosedur relaksasi otot progresif yang dibuat oleh Jacobson membutuhkan waktu berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun untuk dipelajari. Oleh karena itu, Joseph Wolpe menyederhanakan prosedur ini dengan menyertakan sugesti verbal untuk rileks. Prosedur ini bisa dilatihkan dan dikuasai dalam waktu berberapa hari atau beberapa minggu saja. Wolpe menggunakan prosedur ini sebagai bagian dari teknik desensitisasi sistematis yang ia gunakan dalam menangani kasus fobia (Davis, Eshelman, & M'Kay, 2008: 41; Curwen & Ruddell, 2011: 55).

b. Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Orang tidak bisa merasakan perasaan tenang dan bahagia sementara dirinya tengah menghadapi masalah psikologis. Oleh karena itu, konselor, psikolog, psikiatri dan pekerja sosial lainnya yang melibatkan diri dalam upaya meningkatkan kesehatan mental telah meneliti dan menciptakan prosedur penanganan yang beragam (Hemmings, 2018). Salah satu perlakuan yang populer untuk mencapai tujuan tersebut adalah relaksasi.

Prosedur relaksasi umumnya digunakan untuk membantu menangani masalah-masalah psikologis, meningkatkan *well-being* dan kesehatan mental dan mengatasi berbagai gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan fobia. Lebih sederhana, orang menggunakan teknik ini untuk meredakan emosi negatif dan menyingkirkan pikiran destruktif, misalnya saat sedang marah dan panik.

Relaksasi otot progresif tidak hanya membantu orang mengatasi masalah-masalah psikologis yang ditandai dengan gangguan emosi dan pikiran, akan tetapi teknik ini juga meningkatkan kualitas kesehatan dengan memberikan efek seperti meredakan denyut nadi dan detak jantung yang tidak normal, mengurangi reflek keterkejutan, dan mereduksi kecepatan perspirasi dan respirasi tubuh (Davis, dkk., 2008).

Relaksasi otot progresif juga dapat dimanfaatkan sebagai penanganan untuk masalah ketegangan otot, kecemasan, depresi, kelelahan, insomnia, sakit leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, dan fobia ringan (Davis, dkk., 2008; Hemmings, 2018).

Berikut ini merupakan beberapa manfaat relaksasi otot progresif (Burn dalam Beech, dkk., 2000 dalam Wijayanti, 2014; Psikodemia.com, 2018):

- 1) Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekwensi jantung, dan laju metabolisme;
- 2) Mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen;
- 3) Meningkatkan konsentrasi, kebugaran dan perasaan rileks;
- 4) Memperbaiki kemampuan untuk menanggulangi stres;
- 5) Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, dan gagap ringan;
- 6) Membangun emosi positif.

c. Penelitian Terkait Relaksasi Otot Progresif

Prosedur relaksasi otot progresif pertama kali dibuat oleh Jacobson berdasarkan penelitiannya tentang otot dan kerangka manusia. Prosedur ini kemudian dikembangkan oleh Wolpe sehingga lebih mudah untuk dilakukan (Erford, 2015).

Beberapa ahli, diantaranya Davis, dkk. (2008) dan Hemmings (2018) menulis, teknik ini dapat dimanfaatkan untuk mengatasi

permasalahan psikologis. Berbagai penelitian telah mengungkapkan data-data yang lebih rinci tentang pemanfaatan teknik relaksasi otot progresif, diantaranya adalah:

- 1) Relaksasi otot progresif terbukti mampu mereduksi perilaku agresif pasien cacat mental (To & Chan, 2000).
- 2) Relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kualitas hidup dan mereduksi kecemasan pasien setelah operasi (Cheung, Molassiotis, & Chang, 2001, 2003).
- 3) Relaksasi otot progresif menjadi perlakuan yang efektif untuk mengatasi perilaku agresif remaja yang mengalami stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Nickel, dkk., 2005).
- 4) Relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi uji kompetensi (Hidayat, Zaitun, & Rochayati, 2017). Teknik ini juga efektif menurunkan kecemasan belajar pada siswa sekolah menengah atas (Rasid, 2002 dalam Hidayat, Zaitun, & Rochayati, 2017), dan kecemasan murid sekolah dasar dalam menghadapi *manarche* (Jumrotin, Suroso, & Meiyuntariningsih, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, relaksasi otot progresif terbukti sebagai perlakuan yang efektif untuk berbagai masalah mental dan mampu meningkatkan kualitas hidup individu yang menerapkannya.

d. Prosedur Relaksasi Otot Progresif

Ketika tubuh dipapar stresor, biasanya tubuh akan merespon dengan ketegangan otot (Davis, 1995 dalam Psikodemia.com, 2018). Hal ini bisa menimbulkan gangguan pemikiran, emosi, dan tingkah laku yang membuat orang tidak efektif melakukan kegiatannya. Oleh karena itu ketegangan ini perlu diredakan. Hal ini merupakan dasar pemikiran tentang cara relaksasi otot progresif bekerja.

Berbeda dengan prosedur relaksasi lainnya, relaksasi otot progresif tidak memerlukan imajinasi dan sugesti dalam prosedurnya (Psikodemi.com). Relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan otot-otot tertentu kemudian melemaskannya berturut-turut (Synder & Lindquist, 2002 dalam Psikodemia.com, 2018). Dengan memperhatikan sensasi yang timbul saat otot tegang dan lemas, Tubuh akan mampu membedakan perbedaan keduanya dan belajar mengidentifikasi ketegangan otot sehingga reaksi ini bisa diatasi segera.

Prosedur dalam relaksasi ini dapat digabungkan dengan latihan napas dalam (Kustanti & Widodo, 2008 dalam Psikodemia.com, 2018). Latihan napas dalam, yakni dengan mengatur keluar-masuknya udara dalam paru-paru, dapat dilakukan bersamaan dengan, atau sesudah otot-otot dikendurkan.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan teknik relaksasi ini diantaranya proses menegangkan otot lebih singkat

dibandingkan saat melelemkannya, masing-masing dilakukan dua kali pada tiap-tiap otot, lakukan dalam kondisi yang nyaman yaitu dalam keadaan duduk atau berbaring, dan dilakukan dengan ritme yang sedang. Tidak disarankan dilakukan dalam posisi berdiri.

Apabila memungkinkan sediakan bantal atau kursi yang bisa menunjang kenyamanan dalam posisi duduk maupun berbaring. Lakukan dalam suasana yang tenang dan sunyi (Psikodemia.com, 2018). Sebagian orang mungkin merasa lebih baik jika kegiatan dilakukan dengan iringan musik. Hal itu tidak masalah selama tidak membayangkan konsentrasi selama relaksasi dilakukan.

Saat melakukan relaksasi otot progresif, disarankan untuk menegangkan otot selama lima sampai tujuh detik dan melelemkannya untuk waktu dua puluh sampai tiga puluh detik. Apabila ada kelompok otot yang sulit merasakan rileks, maka prosedur untuk kelompok otot itu dapat ulangi hingga lima kali (Davis, dkk., 2008). Biasanya relaksasi otot progresif membutuhkan 15 sampai 30 menit (Johnson, 2005 dalam Wijayanti, 2014).

Davis, dkk., menegaskan, relaksasi otot progresif dapat dilakukan dalam dua prosedur, yaitu prosedur dasar dan prosedur yang dipersingkat. Prosedur dasar bisa dilakukan dengan panduan orang lain atau dengan merekam instruksi-instruksi, sehingga dapat dilakukan sendiri. Prosedur ini dilakukan dengan berdasarkan urutan dan dilakukan pada satu kelompok otot ke kelompok otot berikutnya.

Berbeda dengan prosedur dasar, prosedur dipersingkat dilakukan pada beberapa kelompok otot sekaligus, sehingga lebih efisien. Hal ini tentu menguntungkan bila relaksasi perlu dilakukan segera dan dalam waktu singkat.

e. Relaksasi Otot Progresif dalam Layanan BK

Guru BK memberikan berbagai layanan BK guna mengembangkan dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik siswa, serta membantu mereka mengatasi berbagai masalah. Untuk mencapai hal ini, guru BK menerapkan berbagai teknik dan metode, serta menggunakan beragam pendekatan yang berguna dalam layanan-layanan yang diberikan.

Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang telah diterapkan terapis maupun konselor untuk membantu klien mereka. Berbagai masalah dapat diatasi dengan teknik ini. Teknik ini juga merupakan bagian yang penting dalam konseling dan psikoterapi perilaku (Curwen & Ruddell, 2011). Oleh karena itu, teknik ini tidak bisa diabaikan begitu saja dalam pelayanan konseling di sekolah.

Guru BK bisa memanfaatkan teknik ini dan menerapkannya dalam berbagai format layanan, karena relaksasi otot progresif tidak terbatas untuk dilakukan sendirian atau berkelompok.

Pada umumnya, bantuan yang diberikan kepada siswa untuk mengatasi stres berupa layanan informasi, penguasaan konten, konseling kelompok, dan konseling perorangan (Wardi, 2016). Hal ini

memungkinkan guru BK untuk membantu siswa dengan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif melalui berbagai layanan tersebut.

Menurut Hemmings (2018), konselor dan psikolog telah meneliti berbagai hal yang menyebabkan kesehatan mental meningkat maupun menurun, dan menciptakan berbagai perlakuan untuk mengatasi masalah-masalah mental dan mengembangkan kesehatan mental. Tidak terkecuali relaksasi otot progresif dapat diterapkan guru BK dalam pelayanannya di sekolah.

5. Relaksasi Otot Progresif untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa

Sejumlah tuntutan akademik yang dialami siswa menimbulkan perasaan tertekan. Hal ini dikenal dengan stres akademik. Stres akademik secara khusus mengacu pada stres yang terjadi dilingkungan akademik seperti sekolah dan kampus.

Gejala-gejala stres akademik dapat diidentifikasi dalam bentuk gejala-gejala perilaku, pikiran, perasaan, dan fisik. Gejala perilaku yang timbul ditunjukkan dengan perilaku agresif. Sementara itu, gejala pikiran timbul dalam bentuk gangguan-gangguan berpikir seperti sulit berkonsentrasi dan perfeksionis, dan sejumlah pikiran mengganggu seperti pesimis dan pikiran negatif lainnya. Gejala perasaan berupa rasa cemas, sensitif, sedih, marah, dan frustrasi. Diantara gejala fisik saat stres adalah kelelahan yang timbul karena respon berlebihan tubuh terhadap situasi. Hal demikian juga menimbulkan efek lainnya seperti sakit kepala, insomnia, dan keringat

yang berlebihan (Nurmaliyah, 2014; Yusuf, 2011 dalam Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017).

Relaksasi otot progresif adalah prosedur relaksasi yang dilakukan dengan menegangkan otot-otot selama beberapa saat, kemudian melemaskannya. Dengan menurunkan ketegangan pada otot yang direlaksasi, individu yang melakukannya akan memperoleh perasaan rileks. Prosedur demikian dilakukan secara progresif; terarah dan berurut, pada setiap otot-otot (Davis, dkk., 2008).

Relaksasi ini mengajarkan orang untuk dapat membedakan perasaan saat otot-otot menegang dan mengendur. Ketegangan otot merupakan bentuk respon tubuh terhadap stres. Biasanya diiringi dengan gejala-gejala dalam bentuk perilaku, pikiran, perasaan, dan fisik.

Dengan membedakan perasaan saat otot mengendur dan menegang, orang bisa mengidentifikasi ketegangan itu dan menurunkannya. Menurunnya ketegangan dapat menghadirkan perasaan rileks (Herodes, 2010 dalam Psikodemia.com, 2018).

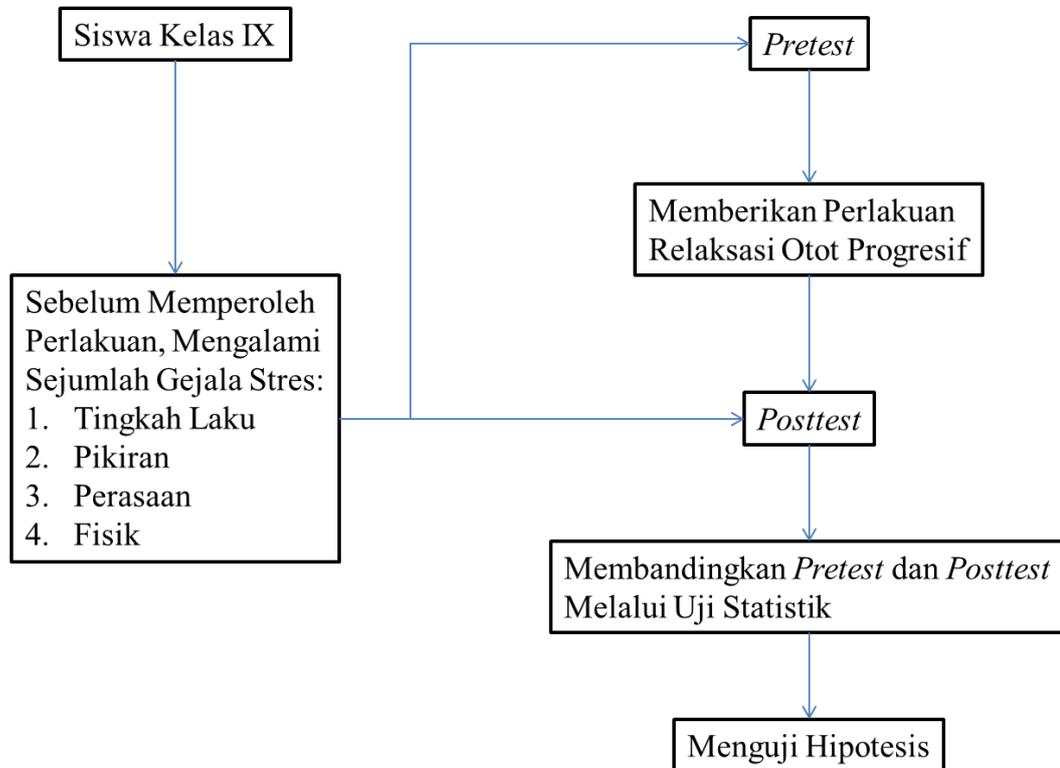
Hadirnya perasaan rileks juga mengatasi gejala-gejala stres lainnya. Contohnya adalah ketika tubuh merespon stresor dengan meningkatkan kinerja jantung yang menimbulkan efek seperti hipertensi dan sakit kepala. Perasaan rileks yang diperoleh melalui relaksasi akan menurunkan respon tersebut.

Disisi lain, relaksasi juga meningkatkan gelombang alfa otak yang dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi (Psikodemia.com, 2018).

Begitu pula dengan respon emosi negatif yang timbul saat orang dalam kondisi stres. Perasaan tenang yang hadir dengan melakukan relaksasi akan menurunkan emosi negatif dan menghadirkan emosi positif seperti perasaan nyaman, damai, dan perasaan lainnya yang memiliki konotasi sama.

Dalam penelitian ini, stres akademik direduksi dengan prosedur relaksasi otot progresif. Stres akademik yang tereduksi setelah melakukan relaksasi otot progresif ini adalah keadaan menurunnya kadar atau tingkat stres yang disebabkan oleh stresor akademik. Penurunan tingkat stres ini ditunjukkan dengan menurunnya gejala-gejala stres seperti ketidaktentraman, perasaan gelisah, dan pikiran yang mengganggu, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus (Lomas, 2000; Barseli & Ifdil, 2017).

B. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual menggambarkan penelitian ini dimaksudkan untuk melihat keefektivan relaksasi otot progresif untuk mereduksi stres akademik siswa. Uji statistik dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* siswa subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui hal tersebut. Relaksasi otot progresif dinilai efektif apabila terjadi penurunan yang signifikan pada skor *posttest* stres akademik siswa.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah Relaksasi Otot Progresif terbukti efektif untuk mereduksi stres akademik siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan bahasan dan analisis statistik terhadap data-data temuan dalam penelitian, peneliti memberikan simpulan penelitian sebagai berikut:

1. Relaksasi otot progresif secara signifikan dapat digunakan untuk mereduksi stres akademik siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* yang berarti secara statistik.
2. Relaksasi otot progresif menurunkan gejala-gejala stres akademik siswa. Data-data temuan penelitian menunjukkan subjek penelitian pada umumnya mengalami penurunan tingkat stres akademik pada gejala-gejala perilaku, pikiran, perasaan, dan fisik.

B. Saran

Peneliti memberikan saran-saran berikut berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

1. Bagi guru BK penelitian ini telah menunjukkan relaksasi otot progresif adalah materi yang bermanfaat untuk diajarkan kepada siswa. Materi relaksasi otot progresif dapat dikemas dalam layanan penguasaan konten dan dipraktikkan dalam situasi klasikal, kelompok, maupun perorangan. Kegiatan ini juga menjadi alternatif untuk mengawali dan/atau mengakhiri layanan konseling kelompok dan bimbingan kelompok. Terutama pada kasus-kasus yang lebih spesifik, guru BK bisa memanfaatkan teknik ini dalam layanan konseling perorangan.

2. Bagi siswa yang tergabung dalam subjek penelitian dan telah mempelajari dan mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif, peneliti mendorong agar hal yang telah dipelajari secara rutin dipraktikkan agar siswa memperoleh manfaat yang lebih besar dan positif terutama dalam mengatasi masalah stres akademik.
3. Bagi peneliti yang hendak meneliti materi terkait stres akademik dan solusinya, penelitian ini dapat dikembangkan lebih dalam lagi, sehingga simpulan yang dihasilkan dapat dijadikan bahan untuk membahas penelitian ini dan penelitian terdahulu.
4. Penelitian ini telah membuktikan relaksasi otot progresif merupakan satu hal yang bermanfaat untuk dipelajari dan diajarkan. Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada Pimpinan Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang agar memasukkan pelajaran teknik relaksasi ini dalam kurikulum dan rencana pengajaran. Diharapkan mahasiswa memiliki keterampilan untuk membantu klien mengatasi masalah-masalah yang dapat diatasi dengan teknik relaksasi ini.

KEPUSTAKAAN

- Arikunto, S. 2009. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik – Edisi ke-6*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. 2010. *Introduction to Psychology-8th ed*. Terj. N. Taufiq & R. Barhana. Jakarta: Erlangga.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. 2017. Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling, 1*, 197-208.
- Barseli M., & Ifdil. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan, 5*(3), 143-148.
- Barseli, M. 2016. Pengembangan Modul BK untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Padang: UNP.
- Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. 2000. *New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals*. Connecticut: Praeger.
- Chaplin, J. P. 2009. *Dictionary of Psychology*. Terj. K. Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.
- Cheung, Y. L., Molassiotis, A., & Chang, A. M. 2001. A Pilot Study on the Effect of Progressive Muscle Relaxation Training of Patients After Stoma Surgery. *European Journal of Cancer Care, 10*, 107-114.
- Cheung, Y. L., Molassiotis, A., & Chang, A. M. 2003. The Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Anxiety and Quality of Life After Stoma Surgery in Colorectal Cancer Patients. *Psycho-Oncology, 12*, 254-266.
- Curwen, B., & Ruddell, P. 2011. “Konseling dan Psikoterapi Perilaku”. Dalam S. Palmer (Ed.), *Introduction to Counselling and Psychotherapy: the Essential Guide*. Terj. H. H. Setiadjud. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davinson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. 2006. *Abnormal Psychology-9th ed*. Terj. N. Fajar. Jakarta: Rajawali Pers.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & M’Kay, M. 2008. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook-6th ed*. Oakland: New Harbinger Publication, Inc.

- Endriani, N., & Syukur, Y. 2015. Kesiapan Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Sekolah. *Konselor*, 4, 185-190.
- Erford, B. T. 2015. *Forty Techniques Every Counselor Should Know-2nd ed.* Boston: Pearson.
- Eriyanto. 2013. *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya – Cetakan ke-2.* Jakarta: Kemcana.
- Fone, H. 2008. *Emotional Freedom Technique for Dummies.* West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Hemmings, J. 2018. *How Psychology Works: Applied Psychology Visually Explained.* New York: DK Publishing.
- Hidayat, E., Zaitun, & Rochayati, A. S. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12, 93-101.
- Hidayat, H., Yusri, & Ilyas, A. 2015. Profil Siswa Agresif dan Peranan Guru BK. *Konselor*, 4, 196-199.
- Jumrotin, Suroso, & Meiyuntariningsih, T. 2018. Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi dalam Menghadapi Manarache. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7, 79-92.
- Khofifah, A., Sano, A., & Syukur, Y. 2013. Permasalahan yang Disampaikan Siswa Kepada Guru BK/Konselor. *Konselor*, 2, 26-33.
- Kinantie, O. A., Hernawati, T., & Hidayati, N. O. 2012. Gambaran Tingkat Stres Siswa SMA N 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 201. *Students e-Journal*. Bandung: Universitas Padjajaran. Diperoleh dari <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/download>.
- Konadi, H., Mudjiran, & Karneli, Y. 2017. Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6, 120-131.
- Lomas, B. 2000. *The Easy Step by Step Guide Stress and Time Management.* Hampshire: Rowmark Limited.
- Makin, P. E., & Lindley, P. A. 1997. *Positive Stress Management.* Terj. G. Triharso & M. P. Widodo. Jakarta: Gramedia.

- Merriam-Webster. 2018. *Merriam-Webster Since 1828* <http://merriam-webster.com/dictionary/relax> (diakses November 2018).
- Morrison, V., & Bannet, P. 2009. *An Introduction to Health Psychology-2nd ed.* Harlow: Pearson Education Limited.
- MTD Training. 2010. *Managing Stress*. Bookboon.com (file pdf diunduh dari bookboon.com).
- Musbikin, I. 2010. *Ensiklopedi Hasil Penelitian Ilmiah Terpopuler dan Terpenting*. Yogyakarta: Diva Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005. *Abnormal Psychology*. Terj. J. Murad, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Nickel, C., Lahmann C., Tritt, K., Loew, T. H., Rother, W. K., & Nickel, M. K. 2005. Short Communication: Stressed Aggressive Adolescents Benefit from Progressive Muscle Relaxation: A Random, Prospective, Controlled Trial. *Stress and Health, 21*, 169-175.
- Nolen-Hoeksema, S. 2011. *Abnormal Psychology-5th ed.* New York: McGraw-Hill.
- Nurmaliyah, F. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora, 2*, 273-282.
- Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. 2012. *Abnormal Psychology-7th ed.* Boston: Pearson.
- Psikodemia.com. 2018. *Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Ilmu Psikologi*. <https://psikodemia.com/terapi-relaksasi-otot-progresif/> (diakses Juni 2019).
- Putra, W. 2016. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Perencanaan Arah Karir Siswa: Studi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X Busana 1 SMK N 6 Padang. *Skripsi*. Padang: BK FIP UNP.
- Putri, M. N. 2015. Efektivitas Layanan Informasi Mengurangi Stres Siswa Menghadapi Ujian. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Padang: UNP.
- Putri, S. D., & Neviyarni. 2013. Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Prestasi Belajar Siswa (Studi Deskriptif Terhadap Siswa SMP Negeri 12 Padang). *Konselor, Vol. 2*, 225-230.

- Restu, Y., & Yusri. 2013. Studi tentang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah. *Konselor, Vol. 2*, 243-249.
- Setyaningsih, N (Ed.). 2009. *Seri Profesional Pengolahan Data Statistik dengan SPSS 16.0*. Jakarta: Salemba Infotek.
- Siagian, D., & Sugiarto. 2002. *Metode Statistika untuk Bisnis dan Ekonomi – Cetakan ke-2*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Silvi. 2017. Hubungan Prokrastinasi Siswa dalam Belajar dengan Stres Akademik: Studi terhadap siswa kelas VIII di MTsN Lubuk Buaya Padang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Padang: UNP.
- Siregar, S. 2014. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17 – Cetakan ke-2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Solita, L., Syahniar, & Nurfarhanah. 2012. Hubungan antara Kemandirian Emosi dengan Motivasi Belajar. *Konselor, Vol. 1*, 1-9.
- Stroebe, W. 2011. *Social Psychology and Health-3rd ed*. Berkshire: Open University Press.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supranto, J. 2009. *Statistik: Teori dan Aplikasi – Edisi Ketujuh*. Jakarta: Erlangga.
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. 2013. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 1*, 143-150.
- Taylor, S. E. 2015. *Health Psychology-9th ed*. New York: McGraw-Hill Education.
- To, M. Y. F., & Chan, S. 2000. Evaluating the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing the Aggressive Behaviors of Mentally Handicapped Patients. *Archives of Psychiatric Nursing, XIV (1)*, 39-46.
- Wardi, R. 2016. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Padang: UNP.
- Wijayanti, A. D. 2014. Pengaruh Relaksasi Progresif (Kepala dan Tangan) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Pembedahan Benigna Prostat Hiperplasia (BPH) di Rumah Sakit Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Skripsi*. Purwokerto: Universitas

Muhammadiyah Purwokerto. Diperoleh dari
<http://repository.ump.ac.id/id/eprint/3610>.

- Wilkinson, G. 2002. *Stress*. Terj. C. Pangemanan. Jakarta: Dian Rakyat.
- Williams, S. 1997. *Managing Pressure for Peak Performance*. Terj. Suwardi. Jakarta: Gramedia.
- Winarsunu, T. 2012. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yuliani, R. 2013. Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sungai Limau. *Konselor*, Vol. 2, 151-155.
- Yusuf, A. M. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media.