

**Layanan Konseling Kelompok: Penerapan Teknik Relaksasi Otot
Progresif untuk Mengatasi Stress Belajar Siswa SLTP**

Nurafifa, Ainul Fahmi, Arman Bin Anuar, Imam Pribadi

Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia.
afifanur1405@gmail.com, ainulfahmi@umpalopo.ac.id, arman@umpalopo.ac.id,
imampribadi@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this research is to (1) provide an overview of how progressive muscle relaxation techniques and group counseling services affect student learning stress, (2) provide an overview of students' learning stress levels both before and after progressive muscle relaxation technique treatment, and (3) determine How progressive muscle relaxation techniques affect student learning stress. This type of quantitative research, pre-experimental with a one group pretest-posttest design approach, consisting of one treatment group. The research sample was 15 class VIII Tahfidz students who were identified as experiencing learning stress. Data collection was obtained using observation and the student learning stress scale, then analyzed using the Shapiro - Wilk test analysis which is used to test the normality of data distribution in a sample, especially in small to medium samples. The results showed that (1) students used the progressive muscle relaxation technique for learning stress in accordance with procedures that had been designed with several implementation stages, (2) the level of student learning stress before using the progressive muscle relaxation technique was high, and the level of student learning stress after using it Progressive muscle relaxation technique is low, and (3) Progressive muscle relaxation technique has the effect of helping students reduce learning stress. The results of this study indicate that the application of progressive muscle relaxation techniques can significantly reduce students' learning stress levels, providing empirical evidence that group counseling interventions are effective in improving students' psychological well-being.

Keywords: *group counseling, progressive muscle relaxation techniques and student learning stress*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk (1) memberikan gambaran tentang bagaimana teknik relaksasi otot progresif dan layanan konseling kelompok mempengaruhi stres belajar siswa, (2) memberikan gambaran tentang tingkat stres belajar siswa baik sebelum maupun sesudah *treatment* teknik relaksasi otot progresif, dan (3) menentukan bagaimana teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap stres belajar siswa. Jenis penelitian kuantitatif, pra eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*, yang terdiri dari satu kelompok perlakuan. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII Tahfidz yang berjumlah 15 orang yang teridentifikasi mengalami stres belajar. Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan observasi dan skala stres belajar siswa, kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis Uji Shapiro – Wilk yang digunakan untuk menguji normalitas distribusi data dalam sebuah sampel terutama pada sampel kecil hingga menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) siswa menggunakan teknik relaksasi otot progresif terhadap stres belajar sesuai dengan prosedur yang telah dirancang dengan beberapa tahapan pelaksanaan, (2) tingkat stres belajar siswa sebelum menggunakan teknik relaksasi otot progresif adalah tinggi, dan tingkat stres belajar siswa setelah menggunakan teknik relaksasi otot progresif

adalah rendah, dan (3) Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh membantu siswa mengurangi stres belajar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif secara signifikan dapat mengurangi tingkat stres belajar siswa, memberikan bukti empiris bahwa intervensi konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Kata kunci: konseling kelompok, teknik relaksasi otot progresif dan stres belajar siswa

PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk mengubah sikap dan perilaku seseorang yang keadaannya berbeda dari sebelumnya dalam situasi belajar dan setelah melakukan tindakan yang serupa dan menetap (Setiawati, 2018). Pada saat memasuki sekolah menengah pertama (SMP) merupakan tanda bahwa para siswa-siswi telah memasuki masa yang beranjak dewasa dan mulai untuk lebih menyesuaikan dirinya terhadap situasi dunia pendidikan. Hal ini yang akan membuat para siswa-siswi mengalami berbagai perubahan yang akan menyebabkan timbulnya berbagai ketegangan yang disebabkan oleh fisik, emosi, sosial, ekonomi, keadaan, dan peristiwa, atau pengalaman yang sulit untuk mengolah dan bertahan (Hamsul et al., 2023). Dari beberapa ketegangan tersebut merupakan bagian dari stres akademik (Dewi et al., 2022).

Siswa mengalami stres akademik sebagai hasil dari banyaknya beban pembelajaran yang harus mereka hadapi selama pendidikan mereka. Banyak beban pembelajaran ini menyebabkan siswa mengalami stres akademik (Juhaeriah, 2022a). Siswa mengalami stres akademik sebagai akibat dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, seperti naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapatkan nilai ulangan, kecemasan menghadapi ujian, dan manajemen waktu (Amanah et al., 2023).

Fenomena stres akademis terjadi disebabkan oleh bidang akademis yang dirasakan oleh semua siswa sebagai akibat dari beban tugas yang semakin besar yang diberikan oleh guru, yang mengurangi kepercayaan diri siswa, yang pada gilirannya berdampak pada penurunan prestasi siswa di sekolah. Oleh karena itu, kondisi stres muncul ketika seseorang melihat keadaan sebagai ancaman atau menantang dan tidak memiliki kemampuan untuk menangani kesulitan tersebut (Ika Mariyati & Ramon, 2023).

Dalam menghadapi stres belajar terdapat berbagai teknik relaksasi yg bisa mengatasi hal tersebut salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif dapat mengatasi empat indikator kriteria stres belajar, yaitu : 1) Gejala fisiologis (gangguan fisik), 2) Gejala psikologis (gangguan psikologis atau emosi), 3) Gejala kognitif (kondisi stres yang dapat mengganggu proses pikir siswa), misalnya kehilangan konsentrasi dalam belajar dan berpikir tidak sistematis. 4) Gejala perilaku, misalnya menunda/menghindari pelajaran, absen sekolah, suka menyendiri, mengalami sulit tidur, sulit untuk rileks, mudah marah, dan penurunan semangat belajar (Kisaran, 2020).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu terkait teknik konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi tingkat stres, salah satunya adalah teknik relaksasi otot

progresif (Anuar et al., 2019). Hasil korelasi dari pengobatan relaksasi otot juga menunjukkan bahwa metode ini dapat mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMAN 1 Sewon (Dwitama, 2021). Sementara itu strategi relaksasi juga dapat mereduksi stres dalam belajar siswa kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 1 Mantup tahun ajaran 2020/2021 (Sari, 2020). Hasilnya menunjukkan korelasi antara teknik relaksasi otot progresif dan tingkat stres pada mahasiswa Prodi dari Profesi Ners, yang ditunjukkan dengan perbandingan rata-rata sebelum dan setelah penerapan teknik tersebut, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan (Hamsul et al., 2023). Selanjutnya, penelitian berikutnya menggunakan layanan konseling individual yang menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa pasien menjadi lebih ceria, dapat mengubah pola pikirnya menjadi positif, dan kembali dapat berinteraksi dengan teman sebayanya (Edison et al., 2023).

Sedangkan penelitian ini peneliti menawarkan cara baru untuk mengatasi stres belajar siswa dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif, yang bisa digunakan untuk mengatasi stres fisik dan emosional, dapat digunakan secara efektif dalam konseling kelompok khususnya pada siswa SMP yang mengalami tekanan akademis. Dengan konseling kelompok memberi siswa kesempatan untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam mengatasi stres belajar. Dari beberapa peneliti terdahulu yang telah melaksanakan penelitian pada tingkat SMA dengan layanan konseling individual untuk itu peneliti memilih layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif yang diterapkan pada siswa SMP agar mereka mampu mencegah masalah kesehatan mental yang mungkin muncul ketika siswa beranjak ke SMA dengan tujuan untuk membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

Teknik relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* merupakan metode untuk merelaksasi otot dalam yang tidak memerlukan sugesti, imajinasi, atau ketekunan (Jacobson, 1925). Namun, untuk rileks, fokuskan pada aktivitas otot dengan teknik relaksasi. Teknik ini terdiri dari latihan nafas dalam dan beberapa kontraksi dan relaksasi otot. Teknik ini memberi klien kontrol atas reaksi tubuhnya terhadap ketegangan. Keterampilan relaksasi otot progresif dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan (Juhaeriah, 2022a). Perhatian individu difokuskan pada proses relaksasi ini untuk membedakan sensasi yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dibandingkan dengan sensasi yang dialami ketika otot-otot dalam kondisi tegang (Dwi, 2018). Layanan konseling kelompok memberikan manfaat dalam meningkatkan keterampilan komunikasi, keterampilan bersosialisasi, pengendalian diri, dan pembentukan tanggung jawab siswa atas tugas-tugas yang harus dipenuhi oleh mereka. Konseling kelompok merupakan tindakan yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap konseli yang bertujuan sebagai langkah untuk meningkatkan keterampilan konseli dalam menangani masalah secara bersama-sama dalam *setting* kelompok (Putri et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa siswa yang dilakukan di hari Kamis 24 November 2022 pada saat pelaksanaan Kampus Mengajar angkatan 4. Stres akademik yang dirasakan oleh siswa – siswi Kelas 8 Tahfidz SMP Integral Hidayatullah Palopo, antara lain adalah mereka sering kali merasa pusing

dengan tugas sekolah yang telah diberikan oleh guru dan belum lagi jika mereka masih ada tugas hafalan yang diberikan pada saat memasuki kegiatan pondok. Mereka cemas ketika diberikan tugas karena mereka sulit tidur di malam hari, yang menyebabkan mereka terlambat bangun di pagi hari. Selain itu, mereka juga mengalami masalah berkonsentrasi dan mengalami sakit kepala saat pembelajaran dimulai dan saat mereka mengerjakan tugas. Dalam keadaan seperti ini, mereka biasanya mengejar waktu dan pada akhirnya memilih untuk tidak mengerjakan atau mengumpulkan tugas. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, dapat dirumuskan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik relaksasi untuk mengatasi stres belajar siswa Tahfidz SMP Integral Hidayatullah Palopo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pra eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*, dimana hanya terdiri dari satu kelompok perlakuan yaitu diberikan terapi relaksasi otot progresif 1 kali dengan sebanyak 15 gerakan yang dimulai dari otot-otot wajah hingga otot-otot kaki dalam waktu 15-30 menit (Pramono et al., 2019).

Penelitian ini dilakukan di SMP Integral Hidayatullah Palopo pada Siswa kelas 8 tahfidz. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas 8 tahfidz, dan sampel pada penelitian ini diambil sebanyak 15 siswa yang terindikasi merasakan berbagai ciri dari perilaku stres belajar setelah diberikan *pretest*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan pengambilan sampel sumber data pertimbangan tertentu (Hamsul et al., 2023).

Analisis data yang digunakan adalah *Uji Shapiro - wilk* (Savira et al., 2024). *Uji Shapiro -Wilk* adalah uji statistik yang digunakan untuk menguji normalitas distribusi data dalam sebuah sampel. Normalitas adalah asumsi penting dalam banyak metode statistik, seperti uji parametrik, yang mengharuskan data mengikuti distribusi normal. *Uji Shapiro-Wilk* secara khusus dirancang untuk menentukan apakah sebaran data mengikuti distribusi normal atau tidak. *Shapiro-Wilk* merupakan salah satu uji normalitas yang paling sering digunakan karena sensitif untuk mendeteksi deviasi dari normalitas, terutama pada sampel kecil hingga menengah (biasanya di bawah 2000 data). Hasil dari uji ini berupa nilai statistik *W*, di mana jika nilai *p* (probabilitas) lebih besar dari 0,05, data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika $p < 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Waktu pelaksanaan penelitian ini pada tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini dilakukan untuk mereduksi stres belajar siswa melalui teknik relasasi otot progresif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan relaksasi otot progresif dan layanan konseling kelompok untuk mengurangi stres belajar pada siswa SMP Integral Hidayatullah Palopo

Terapi relaksasi otot progresif besar kaitannya dengan stres belajar siswa yang telah dilakukan dengan beberapa tahapan. Hal ini dapat dilakukan secara

langsung untuk melepaskan ketegangan pada otot – otot persendian, terapi ini sangat bermanfaat bagi siswa untuk mengurangi stres yang dirasakannya. Pelaksanaan perlakuan ini terdiri dari satu kelompok kontrol yang dilakukan selama tiga kali perlakuan.

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan beberapa tahapan secara langsung untuk melepaskan ketegangan pada otot – otot yang sangat bermanfaat bagi siswa mengurangi stres belajarnya. Berikut beberapa tahapan Relaksasi otot progresif : (1) Melatih sistem pernafasan, dengan menarik nafas panjang selama 10 detik lalu hembuskan kembali untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus pernapasan dalam meningkatkan aliran oksigen ke otak; (2) Menekuk kedua lengan pada pergelangan tangan dengan jari – jari menghadap ke langit hingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang; (3) Melatih otot biseps (otot besar di atas pangkal lengan) dengan menggenggam kedua tangan di atas kepala dan membawa kedua kepala ke pundak hingga otot biseps tegang; (4) Mengendurkan otot bahu dengan mengangkat bahu setinggi yang seolah-olah menyentuh kedua telinga dan leher; (5) dan (6) Melemaskan otot wajah seperti dahi, mata, dan mulut; (7) Merelaksakan otot leher depan maupun belakang dengan membawa wajah ke depan lalu benamkan dagu ke dada sehingga merasakan ketegangan pada leher; (8) Melatih otot kaki seperti, paha dan betis, dengan meluruskan telapak kaki hingga otot paha merasakan tegang ditahan selama 10 detik lalu lepaskan (Anuar et al., 2019).

Konseling kelompok adalah cara yang bagus untuk membantu siswa mengatasi sikap atau perilaku mereka, seperti mengetahui mengapa dan bagaimana siswa mengalami kecemasan, membantu mereka mengembangkan kemampuan mereka sendiri, membantu mereka dengan masalah mereka sendiri, dan menangani konflik atau pemecahan masalah. Salah satu layanan yang tersedia di institusi pendidikan adalah konseling kelompok, yang dapat membantu siswa mengurangi tekanan yang terkait dengan pendidikan mereka. Siswa mendapatkan pengalaman membahas masalah secara bersama-sama melalui konseling kelompok. Konseling kelompok adalah proses interpersonal yang berfokus pada saling mempercayai, saling memahami, saling menerima, dan saling mendukung. Untuk menciptakan hubungan yang saling peduli antara para konseling kelompok, terapi relaksasi otot progresif dikembangkan dalam satu kelompok kecil orang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok sangat penting untuk membantu siswa belajar bersosialisasi dan memecahkan masalah. Konseling kelompok dapat membantu mengurangi stres belajar bagi siswa kelas VIII Tahfidz.

Stres belajar pada siswa kelas VIII Tahfidz SMP Integral Hidayatullah Palopo sebelum dan sesudah perlakuan Relaksasi Otot Progresif.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti stres belajar pada siswa kelas VIII Tahfidz setelah di berikan *pre test* terdapat stres belajar dengan stres tinggi, dan stres sedang. Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya beban pelajaran yang dihadapi oleh siswa, serta adanya ketidakmampuan dalam menghadapi beban pelajaran yang dapat menjadikan siswa mengalami stres belajar. Mereka sering kali merasa pusing dengan tugas sekolah yang telah diberikan oleh guru dan belum lagi jika tugas hafalan yang diberikan pada saat memasuki kegiatan

pondok, mereka merasa cemas ketika diberikan tugas, karena mereka sulit tidur di malam hari sehingga sering kali terlambat bangun di pagi hari, tak hanya itu mereka juga sulit berkonsentrasi dan mengalami sakit kepala saat pembelajaran dimulai maupun pada saat dalam mengerjakan tugas. Namun setelah diberikan perlakuan (*post test*) tingkat stres siswa yang pada awalnya mengalami stres tinggi mengalami penurunan skor menjadi stres rendah dan stres sedang. Dengan adanya penerapan relaksasi otot progresif pada siswa mereka dapat merasa lega dengan apa yang mereka rasakan setelah perlakuan terapi relaksasi otot progresif. Untuk itu terapi relaksasi otot progresif sangat membantu para siswa untuk mereduksi stres belajarnya.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif, siswa mengalami stres belajar tinggi dan stres sedang. Stres suatu reaksi atau respons tidak menyenangkan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya sehingga dapat mengganggu konsentrasi sehari-hari. Pada saat siswa merasakan stres tingkat tinggi, maka siswa akan merasa kurang berminat dalam proses pembelajaran oleh karena itu hasil belajar siswa menurun. Jadi, teknik relaksasi diperlukan untuk melepaskan ketegangan pada otot - otot yang tegang dan mengurangi stres belajar pada siswa. Relaksasi otot progresif tersebut diharapkan mampu untuk mengembalikan semangat siswa dalam proses pembelajaran.

Tabel 1. Distribusi frekuensi stres belajar siswa kelas VIII Tahfidz sebelum diberikan Terapi relaksasi otot progresif (*Pre - test*)

No	Pre-Test		Tingkat Stres	Interval
	N	%		
1.	0	0	Sangat Rendah	40 - 72
2.	0	0	Rendah	73 - 104
3.	5	33%	Sedang	105 - 136
4.	10	67%	Tinggi	137 - 168
5.	0	0	Sangat Tinggi	169 - 200
	15	100%		

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh perbedaan skor stres akademik siswa hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari perlakuan relaksasi otot progresif yang membantu siswa mengurangi ketegangan akibat dari stres belajar. Stres belajar yang di alami siswa kemungkinan besar mengganggu setiap proses pembelajarannya. Untuk itu, relaksasi otot progresif diperlukan untuk melepaskan stres belajar pada siswa di sekolah. Terapi relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi stres tanpa mengonsumsi obat (Rustam et al., 2022).

Tabel 2. Distribusi tingkat stres setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif (*post - test*) pada siswa kelas VIII Tahfidz

No	Post-Test		Tingkat Stres	Interval
	N	%		
1.	0	0	Sangat Rendah	40 - 72
2.	9	60%	Rendah	73 - 104
3.	6	40%	Sedang	105 - 136
4.	0	0	Tinggi	137 - 168
5.	0	0	Sangat Tinggi	169 - 200
	15	100%		

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, setelah diberi perlakuan (*post-test*) responden yang mengalami stres rendah sebanyak 9 orang (60%), dan stres sedang sebanyak 6 orang (40%).

Kategorisasi Tingkat Stres Responden

Stres akademik siswa kelas VIII tahfidz SMP Integral Hidayatullah Palopo diklasifikasi dan dikategorikan berdasarkan rumus interval kelas, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Klasifikasi Tingkat Stres

No.	Nama (Inisial)	Skor Pretest	Kategori	Nama (Inisial)	Skor Posttest	Kategori
1.	ZN	156	Tinggi	ZN	132	Sedang
2.	APS	154	Tinggi	MJ	121	Sedang
3.	NR	151	Tinggi	SRH	119	Sedang
4.	SK	150	Tinggi	K	112	Sedang
5.	AN	149	Tinggi	NM	111	Sedang
6.	K	144	Tinggi	NR	107	Sedang
7.	R	144	Tinggi	ANF	102	Rendah
8.	APP	140	Tinggi	APP	100	Rendah
9.	ANF	139	Tinggi	SK	94	Rendah
10.	IH	136	Tinggi	IP	94	Rendah
11.	MJ	136	Sedang	N	92	Rendah
12.	IP	132	Sedang	APS	92	Rendah
13.	NM	125	Sedang	R	91	Rendah
14.	SRH	123	Sedang	AN	91	Rendah
15.	N	112	Sedang	IH	86	Rendah

Berdasarkan hasil klasifikasi di atas, menunjukkan perubahan positif pada tingkat stres belajar siswa. Adapun perubahan tersebut yaitu kategori beberapa responden pada *pre-test* berada pada tingkat stres sedang, dan stres tinggi. Namun, setelah diberi perlakuan beberapa nilai *post-test* responden berada pada tingkat stres rendah, dan stres sedang.

Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres belajar siswa SMP Integral Hidayatullah Palopo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan setelah terapi relaksasi otot progresif sangat berbeda. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat stres siswa tahfidz kelas VIII di SMP Integral Hidayatullah Palopo dipengaruhi oleh metode relaksasi otot progresif. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan tingkat stres, menurut penelitian yang dilakukan. Ini sejalan dengan studi (Anuar et al., 2019) yang diperoleh nilai $0,000 < 0,05$ artinya terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang efektif untuk menurunkan stres belajar pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian hasil analisis data penurunan tingkat stres akademik siswa melalui relaksasi progresif dengan layanan konseling Kelompok, dilakukan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro - wilk* untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak. keputusan dasar dapat dibuat berdasarkan probabilitas (Asymptotic significant), yakni: Jika Probabilitas > 0.05 , maka distribusi data dari populasi dianggap normal. Namun, jika Probabilitas < 0.05 , maka data populasi dianggap tidak memiliki distribusi normal. Hasil uji normalitas *Shapiro - wilk*, yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Adapun hasil uji *Shapiro - wilk* diuji menggunakan *SPSS for Windows* seri 25.0, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.126	15	.200*	.950	15	.520
Post test	.212	15	.069	.911	15	.140

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji normalitas Shapiro Wilk pada *pre-test* diperoleh *Asymp. Sig.* $0.520 > 0.05$ dan *post-test Asymp. Sig.* $0.140 > 0.05$. Sesuai dasar pengambilan keputusan maka hasil dari uji normalitas data dianggap data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil tingkat stres belajar siswa kelas VIII Tahfidz sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Pembahasan

Menurut hasil penelitian dan data yang diproses, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana terapi relaksasi otot progresif berdampak pada tingkat stres siswa Tahfidz kelas VIII di SMP Integral Hidayatullah Palopo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden, beberapa responden pada *pre-test* berada pada tingkat stres sedang sebanyak 5 orang (33%) dan stres tinggi sebanyak 10 orang (67%). Namun, setelah diberi perlakuan beberapa nilai *post-test* responden berada pada tingkat stres rendah sebanyak 9 orang (60%), dan stres sedang sebanyak 6 orang (40%). Secara keseluruhan, siswa tahfidz kelas VIII mengalami stres dalam

kategori sedang hingga tinggi. Menurut distribusi tingkat stres sebelum teknik relaksasi otot progresif, 15 responden mengalami stres dalam mempelajari bagaimana seseorang mengalami tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berkaitan dengan pendidikan dan kegiatan sekolah, seperti menyelesaikan tugas sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dari 15 responden, yang mengalami stres rendah sebanyak 9 orang (60%), dan stres sedang sebanyak 6 orang (40%). Secara keseluruhan responden mengalami penurunan tingkat stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menyatakan bahwa tingkat stres mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan peneliti selama dua minggu dengan tiga kali penerapan perlakuan.

Setelah terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar responden mengalami penurunan skor stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden yang menerima terapi relaksasi otot progresif, 9 mengalami penurunan hingga tingkat stres rendah, dan 6 mengalami tingkat stres sedang. Bagi responden yang mengalami tingkat stres sedang, tingkat ketegangan fisik dan mental yang dialami tidak cukup signifikan untuk memicu respons relaksasi yang maksimal dari teknik relaksasi otot progresif. Pada individu dengan stres sedang, mereka tidak merasakan kebutuhan yang mendesak untuk menggunakan teknik relaksasi otot progresif atau tidak cukup termotivasi untuk melakukannya secara konsisten. Akibatnya, hasil yang diharapkan tidak tercapai karena teknik tersebut tidak diterapkan dengan benar atau tidak diikuti dengan cukup intens. Teknik relaksasi otot progresif biasanya memerlukan latihan yang konsisten dan pengulangan untuk memberikan hasil yang signifikan, efek jangka pendek dari teknik ini mungkin tidak cukup terasa, sehingga individu merasa teknik ini kurang efektif dalam situasi mereka. Gangguan tingkat stres, insomnia, kecemasan, dan depresi, terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres, kelelahan, dan mengembangkan emosi positif daripada emosi negatif. Hasil penelitian peneliti menunjukkan bahwa tingkat stres responden telah diukur sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, setelah responden menerima terapi relaksasi otot progresif, tingkat stres mereka turun menjadi rendah.

Stres adalah perasaan tegang yang disebabkan oleh fisik, emosi, sosial, dan situasi. Reaksi tubuh atau respons terhadap tekanan mental atau beban yang mendesak menimbulkan ketegangan emosi (Aji & Rizkasari, 2023). Stres dapat menyebabkan efek psikologis yang lain, seperti emosi yang kurang stabil, kesehatan mental yang terganggu, mudah marah hingga depresi. Stres belajar sedang atau tinggi harus diantisipasi karena dapat menyebabkan masalah yang serius terhadap kondisi fisik, mental, dan prestasi akademik responden (Afifah & Wardani, 2019). Stres akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan yang tidak menyenangkan bagi seorang siswa atau peserta didik yang disebabkan oleh tuntutan akademik seperti ujian, persaingan dengan teman sebaya, memenuhi harapan guru dan orang tua serta memenuhi harapan akademik sendiri (Dewi et al., 2022).

Siswa harus menghadapi beban pembelajaran saat belajar, mereka mungkin mengalami stres akademik. Siswa menghadapi tantangan untuk mengendalikan atau mengatasi stres belajar, yang dapat mempengaruhi reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan

perasaan mereka. Siswa dapat mengalami gejala stres belajar, seperti sulit untuk memusatkan perhatian pada pelajaran, sulit mengingat informasi, sulit memahami materi pelajaran, dan berpikir negatif tentang diri mereka dan lingkungan mereka. Mereka dapat menunjukkan gejala fisiologis seperti muka memerah, pucat, lemah, merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku, dan berkeringat dingin. Selain itu, dapat dilihat dari perilakunya: merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi sehingga melupakan tugasnya (Juhaeriah, 2022b).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu cara untuk mengurangi stres. Studi menunjukkan bahwa teknik ini dapat menurunkan tingkat stres siswa. Teknik relaksasi progresif otot dapat dipelajari dan diterapkan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengontrol respons tubuh terhadap ketegangan. Terapi ini juga dapat dilakukan dari kepala ke kaki secara bertahap, membuat seseorang merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Otot progresif adalah istilah yang merujuk pada peningkatan atau perkembangan kekuatan, daya tahan, dan massa otot secara bertahap melalui latihan atau aktivitas fisik. Dalam konteks ini, "progresif" berarti latihan dilakukan dengan intensitas yang meningkat seiring waktu, baik melalui penambahan beban, peningkatan repetisi, atau durasi latihan. Hal ini dapat menenangkan pikiran dan perasaan serta memberikan respons berupa relaksasi, yang berdampak baik pada kognitif, fisiologi, dan perilaku, seiring dengan relaksasi otot secara bertahap, tubuh akan merasa lebih ringan. Perubahan seperti merasakan manfaat akan mempengaruhi saraf otonom; keuntungan lain adalah adanya respons emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi; terapi ini juga dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa membutuhkan tempat yang sangat khusus tetapi tenang. Teknik relaksasi otot ini tidak memerlukan ide, ketekunan, atau sugesti; sebaliknya, fokuskan pada aktivitas otot untuk mendapatkan perasaan rileks (Juhaeriah, 2022a). Teknik relaksasi ini menggunakan latihan nafas dalam bersama dengan beberapa latihan kontraksi dan relaksasi otot. Terapi relaksasi otot progresif, juga dikenal sebagai relaksasi otot progresif, memberikan perasaan relaksasi secara fisik dengan melakukan gerakan yang mengendurkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh sekaligus. Gerakan ini dilakukan secara bertahap untuk mengendurkan dan melemaskan otot-otot tertentu. Fokus latihan relaksasi ini adalah untuk membedakan sensasi yang dialami oleh individu saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan dengan sensasi yang dialami saat otot-otot ditegangkan. Kita dapat mengidentifikasi hilangnya ketegangan sebagai salah satu reaksi kecemasan dengan lebih jelas dengan mengetahui di mana otot kita tegang dan merasakannya (Dwi, 2018).

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif, dilakukan untuk melepaskan otot - otot yang mengalami ketegangan dan mengendalikan pikiran negatif atau menghilangkan pikiran yang mengganggu fokus. Siswa yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala yang mirip dengan kelompok konseling yang menerima intervensi teknik relaksasi otot progresif: (1) kesulitan berinteraksi dengan orang lain (2) khawatir memalukan diri sendiri (3) khawatir bahwa orang lain akan melihat siswa tersebut cemas (4) kecemasan yang

mengganggu rutinitas belajar di kelas atau kegiatan di luar kelas (5) menghindari kegiatan yang menarik perhatian (6) kesulitan berbicara (Badriyah et al., 2020). Oleh karena itu, peneliti melakukan intervensi konseling kelompok dengan terapi relaksasi otot progresif untuk meredakan stres belajar siswa yang mengalami kecemasan. Hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres pada siswa melalui konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif. Bimbingan adalah proses yang dilakukan oleh seseorang yang ahli kepada seseorang atau kelompok orang untuk membantu mereka mengembangkan kemampuan mereka secara mandiri dengan memanfaatkan kemampuan atau potensi yang mereka miliki untuk dikembangkan sesuai dengan norma yang berlaku. Bimbingan diberikan untuk membantu orang yang menghadapi masalah atau kesulitan mengatasi mereka. Konseling, kemudian, adalah pertemuan tatap muka antara konselor dan klien dengan tujuan membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh klien (Gunawan et al., 2020).

Konseling kelompok adalah jenis konseling yang digunakan untuk membantu beberapa orang memperbaiki fungsi kesadaran mereka dalam waktu yang singkat atau singkat, konseling kelompok salah satu jenis konseling yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan kelompok yang pencegahan dan pengembangan yang memungkinkan orang untuk berkembang dan berkembang (Artikel, 2022). Konseling kelompok juga berarti bantuan untuk mencegah dan membangun kemampuan individu serta pemecahan masalah secara kelompok. Penerapan konseling kelompok yang menggunakan keaktifan dinamika kelompok untuk membahas permasalahan pribadi tiap anggotanya ini sangat bermanfaat untuk pengembangan pribadi atau kemampuan pemecahan masalah bagi tiap anggota kelompok konseling. Konseling kelompok sangat berpengaruh terhadap berbagai aspek masalah yang dialami oleh siswa seperti permasalahan dalam pertemanan, interaksi dengan lingkungan sekolah, penyesuaian diri dengan lingkungan, penyelesaian tugas - tugas sekolah, motivasi belajar dan cara belajar yang efektif. Selain itu, konseling kelompok dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan keterampilan komunikasi, keterampilan bersosialisasi, pengendalian diri, dan pembentukan tanggung jawab siswa atas tugas-tugas yang harus dipenuhi oleh mereka (Putri et al., 2023).

Dengan adanya penerapan konseling kelompok untuk terapi relaksasi otot progresif pada siswa kelas VIII Tahfidz, guna untuk mengurangi atau menurunkan stres belajar siswa Teknik relaksasi otot progresif menurunkan stres belajar pada siswa SMP kelas VIII Tahfidz. Dengan tujuan pokok teknik relaksasi ini yaitu untuk menahan terjadinya respons stres, melalui layanan konseling kelompok yang digunakan untuk membantu mengatasi stres belajar teknik relaksasi didasarkan pada gagasan bahwa tubuh menunjukkan respons kecemasan yang merangsang pikiran, dan metode yang digunakan dalam konseling ini adalah berbaring atau duduk di kursi. Teknik relaksasi konseling ini sangat penting bagi klien atau konseli untuk berada dalam posisi yang nyaman, lingkungan yang tenang, dan dengan pikiran yang rileks (Rustam et al., 2022). Penanganan stres belajar siswa tentunya akan berbeda-beda pada setiap situasi, sehingga metode yang digunakan juga akan bergantung pada sumber stres. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif dapat memberikan pengaruh yang efektif dalam penanganan tingkat stres belajar siswa kelas VIII Tahfidz SMP Intergral Hidayatullah Palopo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, (1) Teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi stres belajar siswa telah dilakukan dengan tahap yang dirancang sebelumnya dan menggunakan layanan konseling kelompok; (2) Stres belajar siswa yang berada pada tingkat stres sangat tinggi dan tinggi sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan relaksasi otot progresif stres belajar siswa mengalami penurunan yang ditunjukkan dengan adanya nilai persentasenya; (3) Relaksasi otot progresif sangat berperan penting untuk menurunkan stres belajar pada siswa kelas VIII Tahfidz, SMP Integral Hidayatullah Palopo. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis membuktikan bahwa tingkat stres belajar siswa kelas VIII Tahfidz berbeda sebelum dan sesudah menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Dengan probabilitas pada *pre-test* diperoleh *Asymp. Sig.* $0.520 > 0.05$ dan *post-test Asymp. Sig.* $0.140 > 0.05$. Sesuai dasar pengambilan keputusan maka hasil dari uji normalitas data *pre-test post-test* berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres belajar siswa kelas VIII Tahfidz berbeda sebelum dan sesudah perlakuan. Oleh karena itu, saat siswa mengalami stres, mereka dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif tanpa mengonsumsi obat-obatan atau menerima pengobatan non farmakologi.

SARAN

Dengan adanya hasil kesimpulan di atas, maka diusulkan saran seperti hal-hal berikut: (1) Personil sekolah harus bekerja sama dengan konselor untuk memecahkan masalah siswa, terutama masalah stres belajar, (2) Siswa harus benar-benar memanfaatkan konseling kelompok dan mendapatkan pemahaman tentang pengelolaan diri, yang dapat membantu mereka dalam kehidupan sehari-hari, (3) Penelitian selanjutnya melihat apakah hasilnya konsisten di berbagai situasi dengan menggunakan variabel yang berbeda dengan perlakuan yang sama atau menggunakan variabel yang sama dengan perlakuan yang berbeda dapat membantu memahami bagaimana variasi perlakuan memengaruhi hasil. Metode ini akan memungkinkan untuk mempelajari dinamika yang lebih luas dan meneliti lebih dalam hubungan antara perlakuan dan variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A., & Wardani, I. Y. (2019). Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 121. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.121-127>
- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2023). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196–208. <https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716>
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578–4581.
- Anuar, A. Bin, Anas, M., & Samad, S. (2019). Effects of progressive muscle relaxation on academic stress in students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 134–140.
- Artikel, I. (2022). *Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa sma/smk: systematic literature review*. 3(2), 1–7.
- Badriyah, S., Yuwono, D., Sugiharto, P., & Purwanto, E. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa*. 6(1), 19–25.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p395-403>
- Dwi, R. (2018). UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN Dwi Heppy Rochmawati. *Skripsi*.
- Dwitama, T. R. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 17–25.
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & ... (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekonstruktivasi Kognitif. *Innovative: Journal Of ...*, 3, 5070–5084. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/933%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/933/714>
- Gunawan, I. M., Hartati, A., & Mulachela, F. S. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa di SMKN 4 Mataram. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 385. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2881>
- Hamsul, N., Munir, N. W., Taqiyah, Y., Keperawatan, I., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., & Penulis, E. (2023). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Ners Angkatan XI Selama Pandemi Covid-19*. 4(1), 40–46.
- Ika Mariyati, L., & Ramon, A. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo Azizah Cahya Fajrin 11 ½1 ¶¶. *IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 1633–1643.

- Jacobson, E. (1925). Progressive Relaxation Author (s): Edmund Jacobson Source : The American Journal of Psychology , Vol . 36 , No . 1 (Jan . , 1925) , pp . 73-87
Published by: University of Illinois Press Stable URL :
<http://www.jstor.org/stable/1413507>. *The American Journal of Psychology*, 36(1), 73–87.
- Juhaeriah, J. (2022a). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi (S-1) Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di FITKes UNJANI. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(3), 107–113. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v17i3.253>
- Juhaeriah, J. (2022b). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi (S-1) Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di FITKes UNJANI. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(3). <https://doi.org/10.26874/jkkes.v17i3.253>
- Kisaran, T. N. (2020). *TERHADAP STRES BELAJAR SISWA MADRASAH TESIS DEWI MAISYAROH DALIMUNTHE PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN* Judul: *Pengaruh Relaksasi Otot Dan Self Efficacy Terhadap Stres Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah Neg.*
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSUD Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i2.248>
- Putri, C. A., Siregar, F. A., & Lubis, A. rasyicha. (2023). Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Liberosis : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–19.
- Rustam, Z. N. R., Suhermi, & Alam, R. I. (2022). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Window of Nursing Journal*, 01(02), 123–132. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.274>
- Sari, I. D. A. (2020). Mereduksi Stres Dalam Belajar Dengan Menggunakan Strategi Relaksasi. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(2), 79–85. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i2.15057>
- Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595–2599. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1128>
- Setiawati, S. M. (2018). 'HELPER" Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA*, 35(1), 31–46.