

## **Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik**

**Yuliana Larasmita<sup>1</sup>**  
**Happy Karlina Marjo<sup>2</sup>**  
**Aip Badrujaman<sup>3</sup>**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMP Negeri 181 Jakarta. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif metode eksperimen *one group pretest posttest*. Subjek dalam penelitian siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta dengan jumlah sampel 10 siswa dan teknik sampling menggunakan *purposive* sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)* yang dikembangkan Sun (2011). Eksperimen dilakukan sebanyak 6 sesi yang terdiri dari tahap *pretest*, pembentukan, transisi, penerapan teknik relaksasi otot progresif, penyimpulan, penutup dan *posttest*. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa terdapat 3 siswa yang memiliki kategori stres akademik sangat tinggi pada aspek tekanan belajar dan 7 siswa yang memiliki kategori tinggi pada aspek kekhawatiran terhadap nilai. Setelah *posttest* menjadi 3 siswa yang memiliki kategori stres akademik sedang pada aspek kekhawatiran terhadap nilai dan 7 siswa yang memiliki kategori rendah pada aspek beban tugas. Jumlah skor keseluruhan yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan 68,9%, setelah diberikan perlakuan menjadi 48,5% sehingga terdapat penurunan skor sebanyak 20,4%. Setelah dilakukan proses layanan konseling kelompok dengan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif diperoleh kondisi anggota kelompok menjadi lebih rileks, percaya diri, konsentrasi dan mampu berpikir positif yang dapat mengurangi tekanan belajar pada mata pelajaran sehari-hari. Dengan demikian dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta. Sehingga implikasi yang dilakukan dalam penelitian adalah teknik relaksasi otot progresif bisa dijadikan sebagai salah satu strategi mengatasi stres akademik yang dirasakan oleh siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Konseling Kelompok, Relaksasi Otot Progresif, SMP Negeri

### ***The Effect of Group Counseling with Behavioral Approaches Through Progressive Muscle Relaxation Techniques to Reduce Academic Stress Level in Jakarta State Junior High School Students***

#### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of group counseling services with a behavioral approach through progressive muscle relaxation techniques to reduce academic stress levels in students of SMP Negeri 181 Jakarta. The approach used is the quantitative one group pretest posttest experimental method. The subjects in this research were class VIII students of SMP Negeri 181 Jakarta with a total sample of 10 students and the sampling technique used purposive sampling. The instrument used is the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) developed by Sun (2011). The experiment was carried out in 6 sessions consisting of pretest, formation, transition, application of progressive muscle relaxation techniques, conclusion, closing and posttest. The pretest results showed that there were 3 students who had a very high academic stress category in terms of learning pressure and 7 students who had a high category in the aspect of concern about grades. After the posttest, there were 3 students who had a moderate academic stress category in the aspect of concern for grades and 7 students who*

---

<sup>1</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, [yulianalarasmitaa@gmail.com](mailto:yulianalarasmitaa@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, [hkarlina@unj.ac.id](mailto:hkarlina@unj.ac.id)

<sup>2</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, [aip.bj@gmail.com](mailto:aip.bj@gmail.com)

*had a low category in the aspect of task load. The total score obtained before being given treatment was 68.9%, after being given treatment it became 48.5% so that there was a decrease in the score of 20.4%. After carrying out the process of group counseling services with behavioral through progressive muscle relaxation techniques, it was obtained that the condition of group members became more relaxed, confident, concentrated and able to think positively which could reduce learning pressure on daily subjects. This it can be interpreted that group counseling services with a behavioral approach through progressive muscle relaxation techniques can reduce the level of academic stress in class VIII students of SMP Negeri 181 Jakarta. So that the implication carried out in this research is that progressive muscle relaxation techniques can be used as a strategy to overcome academic stress felt by students*

*Keywords: Academic Stress, Group Counseling, Progressive Muscle Relaxation, Junior High School*

Pada tahun 2019 yang lalu dunia di gemparkan dengan adanya virus yang bernama *Corona Virus Diseases 19*. *Corona Virus Diseases 19* atau Covid-19 adalah virus yang pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Menurut Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Republik Indonesia, total kasus positif yang terkonfirmasi hingga 16 Maret 2022 5.927.550 orang (Prastiwi, 2022). Berdasarkan jumlah kasus yang masif tersebut tentunya menimbulkan dampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dalam bidang kesehatan mental. Salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi dimasa pandemi adalah stres. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres (WHO, 2021). Berdasarkan hasil survei Skor Kesejahteraan 360° yang dilakukan Cigna secara global terhadap 18.000 responden di 21 negara pada kuartal kedua 2021, terbukti bahwa pandemi Covid-19 telah menyebabkan tingkat stres masyarakat Indonesia meningkat sebesar 75% (Hidayat, 2021). Berdasarkan data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa stres menjadi gangguan mental umum yang dialami oleh masyarakat di seluruh dunia, salah satunya stres akademik.

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang menjadi salah satu isu sentral dalam bidang kesehatan mental di tengah pandemi COVID-19. Pada masa penyelenggaraan pembelajaran jarak jauh, diperoleh fakta bahwa siswa mengalami tingkat stres cukup tinggi yang dipicu antara lain oleh kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan kondisi jaringan internet dan beragam kendala teknis lainnya. Hal ini membuktikan bahwa secara

psikologis, pembelajaran jarak jauh yang diikuti siswa menyebabkan kekhawatiran dan tekanan yang dapat mengganggu kesehatan mental siswa (Suranata & Prakoso, 2020). Setelah saat ini sistem pembelajaran di sekolah sudah beralih dari *online* menuju *offline* masih terdapat siswa yang mengalami stres akademik. Berdasarkan berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 181 Jakarta diketahui bahwa siswa kelas VIII memiliki permasalahan terkait stres akademik. Melalui penyebaran kuisioner pada tanggal 25 oktober dengan jumlah responden 60 siswa kelas VIII di peroleh data bahwa siswa kelas 8 memilih pernyataan sebagai berikut: “apakah saat ini kamu sedang mengalami tekanan dalam belajar?” sebanyak 43,3%; “apakah kamu merasa frustrasi karena banyaknya tugas sekolah?” sebanyak 68,3%; “apakah kamu merasa terbebani dengan tuntutan orang tua dan sekolah dalam hal belajar?” sebanyak 46,7%; “apakah kamu kesulitan dalam memahami dan mengerjakan tugas sekolah?” sebanyak 56,7%; “apakah kamu merasa jumlah mata pelajaran terlalu banyak sehingga membuat dirimu kesulitan?” sebanyak 61,7%; “apakah kamu merasa khawatir dengan nilai pada setiap mata pelajaran?” sebanyak 76,7%; “apakah kamu memiliki keinginan untuk menurunkan stres akademik yang kamu rasakan saat ini?” sebanyak 95%. Selain itu diperoleh data juga bahwa penyebab siswa mengalami stres akademik yang dirasakan diantaranya seperti banyak tekanan pada mata pelajaran khususnya matematika yang ada di sekolah, tuntutan orangtua yang terlalu tinggi, tidak percaya diri dalam mengungkapkan pendapat, dan lain sebagainya. Apabila keadaan tersebut diabaikan tanpa adanya penyelesaian yang tepat

maka akan mempengaruhi kesehatan psikis dan fisik siswa sehingga mereka dapat mengalami stres dan kejenuhan yang berkelanjutan (Prasetyawan & Ariati, 2018).

Dalam dunia pendidikan, khususnya di sekolah, stres akademik dapat berdampak buruk bagi siswa. Siswa yang mengalami stres mengalami masalah emosional seperti depresi, kecemasan, ketakutan, mudah tersinggung, hinaan, dan perubahan suasana hati (Ginanti, 2018). Stres juga dapat mengganggu kerja kognitif pribadi. Seseorang yang merasa tertekan akan selalu mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin timbul, sehingga akan sulit berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung dan sulit mengingat sesuatu. Kondisi kognitif, emosional dan fisiologis, stres juga berdampak pada prestasi siswa di sekolah. (Ginanti, 2018). Menurut (Arsiah & Warsito, 2018) salah satu cara untuk mengurangi stres akademik adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif ialah suatu teknik yang digunakan dalam terapi perilaku untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan. Teknik relaksasi otot progresif dapat menghilangkan banyak bentuk pemikiran yang tidak terkendali yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan egonya. Menurut hasil penelitian milik Lusiana (2019) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dan spontan efektif untuk mengurangi stres remaja di SMK N 1 Depok. Skor stres rata-rata sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif adalah 14,12 dan 8,12. Rerata skor stres sebelum dan sesudah pemberian Autogen masing-masing adalah 16,47 dan 13,35. Rerata tingkat stres sebelum dan sesudah tes pada kelompok kontrol masing-masing adalah 22,00 dan 16,00. *P-values* sebesar 0,00, 0,01, dan 0,07 diperoleh dari hasil uji paired t-test berpasangan untuk kelompok relaksasi otot progresif, kelompok autologus, dan kelompok kontrol. Menurut Sari & Hermanto (2020) manfaat teknik relaksasi otot progresif adalah menyebabkan tubuh melepaskan endorfin yang dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan aliran darah. Selain itu menurut Miraz (2018) relaksasi otot progresif juga dapat membantu mengatasi berbagai jenis masalah seperti, insomnia, kecemasan, dan stres, serta bisa menciptakan

emosi negatif dan positif. Banyak bentuk gangguan mental dapat terjadi jika keempat masalah ini tidak ditangani. Diketahui bahwa relaksasi otot progresif bisa menurunkan stres. Berdasarkan manfaat tersebut peneliti akan melakukan teknik relaksasi otot progresif yang diterapkan melalui layanan konseling kelompok behavioral.

Menurut Aditya, Gading, & Dharsana (2017) asumsi pendekatan behavioral dalam konseling adalah individu dianggap mampu berperilaku baik atau buruk, benar atau salah. Individu dapat merefleksikan perilaku mereka sendiri, dapat mengoreksi dan mengontrol perilaku mereka sendiri, dan dapat mempelajari perilaku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain. Menurut Anwar (2015) Konseling kelompok adalah proses konseling yang akan memberikan saran-saran terhadap permasalahan peserta didik untuk membentuk pengalaman belajar yang bersifat dinamis, memfokuskan kepada usaha dalam bertindak laku dan berpikir. Anggota konseling kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai dan tujuan tertentu.

Kemudian berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik Relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tingkat stres akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta.

### **Stres Akademik**

Menurut Sun, Dunne, & Hou (2011) stres akademik merupakan suatu tekanan yang dialami oleh peserta didik di sekolah yang disebabkan karena adanya berbagai tuntutan yang harus diselesaikan namun disisi lain kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik tidak sesuai dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Menurut Sun, Dunne, & Hou (2011) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

- a) Tekanan Belajar, yaitu berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah, tekanan tersebut dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah, dan tekanan mengenai jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- b) Beban Tugas, yaitu berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di

sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

- c) Kekhawatiran terhadap nilai, yaitu kecenderungan hasil belajar yang berorientasi terhadap nilai sehingga seolah-olah nilai adalah komponen penting yang harus dikejar.
- d) Ekspektasi diri, berkaitan dengan kemampuan individu untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri.
- e) Keputusan, berkaitan dengan respon emosional individu ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya.

### **Pendekatan Behavioral**

Menurut Wolpe (1958) pendekatan behavioral adalah salah satu pendekatan yang dapat menanggulangi *treatment* kecemasan dan stres. kedua masalah psikologis tersebut dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dengan perkataan lain bahwa perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan Wolpe kemudian mengembangkan teori belajar yang disebut penghambatan timbal balik. Perilaku timbal balik adalah perilaku yang bersaing satu sama lain. Jika satu situasi menimbulkan respon tertentu, stimulus baru yang diperkenalkan dapat menimbulkan respons yang berbeda, dan reaksi lama dapat dilemahkan. Wolpe menciptakan empat Langkah untuk menggambarkan sistematis pada manusia, diantaranya: mengdiagnosa konseli, menyusun hierarki, mengajarkan relaksasi, dan melakukan sesi terapi.

### **Konseling kelompok**

Rochman Natawidjaja (2009) menyebutkan bahwa konseling kelompok adalah suatu usaha dalam memberikan bantuan kepada individu dalam bentuk suasana kelompok yang bersifat preventif dan kuratif agar dapat memudahkan individu dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Gazda dalam Uray (2015) konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi dari masing-masing anggota kelompok. Dalam konseling kelompok individu dapat saling berinteraksi sesuai apa yang individu rasakan. Penelitian ini bertujuan

untuk membantu individu meningkatkan pemahaman dan penerimaan mereka terhadap nilai – nilai dan mempelajari sikap dan perilaku tertentu.

### **Teknik Relaksasi**

Jacobson (1938) mengungkapkan bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi behavior yang bisa digunakan konseli untuk menciptakan ketenangan dalam batin individu dengan cara mengurangi berbagai bentuk pemikiran yang tertekan atau stres akibat ketidakberdayaan individu, mempermudah konseli dalam mengontrol diri, dan memberikan kesehatan mental konseli yang lebih baik.

### **Relaksasi Otot Progresif**

Jacobson (1938) merupakan seorang ahli yang mengembangkan pendekatan relaksasi otot progresif prosedur relaksasi. Relaksasi Otot Progresif terdiri dari peregangan dan relaksasi kelompok otot, berfokus pada relaksasi yang bisa dimanfaatkan untuk menghilangkan atau menurunkan rasa ketegangan.

Relaksasi Otot Progresif dipandang cara termudah untuk mempelajari cara mengendurkan otot-otot tubuh seseorang dan melepaskan stres (Aryani, 2016). Menurut Kozier dalam Rihiantoro, dkk. (2018) relaksasi otot progresif ialah kegiatan untuk melatih seseorang merasa rileks atau tenang secara keseluruhan yang dapat dilakukan dengan cara melemaskan dan menegangkan beberapa otot secara berurut. Relaksasi otot progresif dapat memfokuskan pikiran dan perasaan. Menurut Resti (2014) terdapat beberapa tahapan dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif, yaitu tahap pra terapi, proses terapi, pasca terapi, dan *follow up*.

### **Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

Karakteristik Siswa SMP merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan pubertas dan tergolong pada tahapan remaja awal yang sedang memasuki masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Panewaty & Indrawati, 2018).

### **METODE PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok

behavioral dengan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMPN 181 Jakarta. Tempat yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 181 Jakarta yang beralamat di Jl. Masjid I Karet Tengsin, Kec. Tanah Abang, Kota Jakarta Pusat, DKI Jakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Sugiyono (2006), penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk mencari pengaruh atau efektivitas perlakuan tertentu terhadap yang lain dengan kondisi yang terkendalikan. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan adalah *Pre – Experimental Design* dengan bentuk *the one group pretest – posttest*. Penelitian *the one group pretest – posttest* melibatkan satu kelompok tunggal, tanpa memasukkan atau melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta dengan total populasi sebanyak 216 orang. jumlah sampel minimal yang diperlukan adalah 4 orang untuk setiap kelompok percobaan. kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta terdiri dari 6 kelas sehingga total sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah  $4 \times 6 = 24$  siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta. Menurut Resti (2014) terdapat beberapa tahapan dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif, yaitu tahap pra terapi, proses terapi, pasca terapi, dan *follow up*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Educational Stress Scale for Adolescent*. Instrumen ini dikembangkan oleh Jiandong Sun, Michael P. Dunne, Xiang-yu Hou, and Ai-qiang Xu yang berasal dari china pada tahun 2011. Instrumen ini digunakan untuk mengidentifikasi stres akademik yang terdiri atas 16 item.

Kemudian, peneliti akan melakukan uji validitas menggunakan *pearson produc moment*. Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua butir dalam instrument ESSA yang telah diujicobakan pada 216 siswa dinyatakan valid dengan skor masing-masing butir terlampir. Dengan demikian tidak ada perbaikan item dalam instrument ESSA. Hasil uji reabilitas menggunakan *Cronbach alpha*, instrument ESSA menunjukkan nilai koefisien sebesar

0,761. Hasil uji reabilitas ditunjukkan dalam table berikut:

Case	N	%
Valid	216	100.00
Excluded	0	.0
Total	216	100.00

  

Cronbach's Alpha	N of Items
0,761	16

**Tabel 1 Hasil Uji Reliabilitas**

Metode yang digunakan adalah translation independen yaitu terjemahan independen dari instrumen yang sama yang bertujuan untuk melihat konsistensi. Instrumen ESSA yang berbahasa inggris akan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Hermizah, S.Pd Kemudian, instrumen diterjemahkan kembali ke dalam bahasa inggris oleh Siti Marya Ulfa, S.Pd. Selanjutnya, hasil terjemahan bahasa inggris diterjemahkan kembali ke bahasa indonesia oleh Herlina, M.Pd. Terakhir, terjemahan bahasa Indonesia diterjemahkan kembali ke bahasa Inggris oleh Zarwati, S.Pd. Hasil terjemahan yang sudah melalui proses tersebut pada akhirnya diperiksa dan dikaji oleh ahli linguistik yaitu Triyani, M.Pd. Pengkajian tersebut bertujuan untuk membandingkan instrumen hasil terjemahan dengan instrumen asli. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilxon Match Pair Test* dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 20.0*.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Umum Responden Penelitian

Berikut ini adalah gambaran umum 216 responden yang dilihat berdasarkan permasalahan stres akademik yang dirasakan oleh siswa:

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	4	2%
Tinggi	20	9%
Sedang	74	34%
Rendah	90	42%
Sangat rendah	28	13%
Jumlah Siswa	216	

**Tabel 2 Gambaran Umum Responden**

**Deskripsi Permasalahan Stres Akademik Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan (*Pretest*)**

Berdasarkan tujuan pertama dari penelitian yaitu mengetahui permasalahan siswa berupa stres akademik sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) pada siswa konseling kelompok SMP Negeri 181 Jakarta, berikut merupakan hasil *pretest* yang diperoleh masing-masing anggota kelompok:

No	Nama	Pretest	
		Skor	Kategori
1.	NA	76	Sangat tinggi
2.	E	73	Sangat tinggi
3.	B	72	Sangat tinggi
4.	LS	70	Tinggi
5.	L	66	Tinggi
6.	AA	65	Tinggi
7.	Z	67	Tinggi
8.	BR	68	Tinggi
9.	JZ	65	Tinggi
10.	M	67	Tinggi
Jumlah		689	

**Tabel 3 Hasil Pretest pada Siswa Konseling Kelompok**

**Deskripsi permasalahan stres akademik Siswa Setelah Diberikan Perlakuan (*Post Test*)**

Berdasarkan tujuan kedua dari penelitian yaitu mengetahui permasalahan siswa berupa stres akademik setelah diberikan perlakuan (*post test*) pada siswa konseling kelompok SMP Negeri 181 Jakarta, berikut merupakan hasil *post test* yang diperoleh masing-masing anggota kelompok:

No	Nama	Post test	
		Skor	Kategori
	NA	55	Sedang
	E	51	Sedang
	B	49	Rendah
	LS	52	Sedang
	L	47	Rendah
	AA	49	Rendah
	Z	45	Rendah

BR	50	Rendah
JZ	44	Rendah
M	43	Rendah
Jumlah	485	

**Tabel 4 Hasil Post test pada Siswa Konseling Kelompok**

**Deskripsi permasalahan stres akademik siswa sebelum diberikan perlakuan (*Pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*)**

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan terhadap 10 anggota kelompok kelas VIII, diperoleh informasi sebagai berikut:

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
		Pretest	Post test
Sangat Tinggi	80-71	3	0
Tinggi	70-61	7	0
Sedang	60-51	0	3
Rendah	50-41	0	7
Sangat rendah	40-31	0	0
Jumlah		10	10

**Tabel 5 Hasil Skor Pre test dan Post test terkait Permasalahan Stres Akademik Siswa**

**Deskripsi permasalahan aspek stres akademik setiap anggota kelompok sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*).**

Berdasarkan hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan terhadap 10 anggota kelompok kelas VIII, diperoleh informasi stres akademik pada setiap aspek, antara lain sebagai berikut: (telampir di lampiran).

Pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan SPSS 16.0 (*Statistical Product and Service Solution*), menunjukkan bahwa nilai asymp. Sig = 0.07 Signifikan  $\alpha = 0.05$ , hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan relaksasi otot progresif dapat memberikan pengaruh bagi berkurangnya stres akademik yang dirasakan oleh siswa kelas VII SMP Negeri 181 Jakarta.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Negative Ranks	9a	6.00	54.00
Pretest Positive Ranks	1b	1.00	1.00
Ties	0c		
Total	10		

**Tabel 6 Hasil Uji Regresi**

**Deskripsi Tahapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa.**

**Pertemuan Sesi-1 (Pretest)**

Pertemuan sesi-1 merupakan tahapan awal dimana pemimpin kelompok bertemu dengan seluruh anggota kelompok kelas VIII dalam rangka pemberian pretest menggunakan *Instrumen Educational Stress Scale For Adolescents (ESSA)*. Sebelum anggota kelompok mengisi instrumen *Educational Stress Scale For Adolescents (ESSA)*, pemimpin kelompok membuka salam, memperkenalkan diri, menanyakan kabar anggota kelompok, menerima anggota kelompok dengan hangat dan antusias memimpin doa, serta berterima kasih atas ketersediaan anggota kelompok menghadiri kegiatan untuk mengisi pretest yang telah disediakan. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan terkait pengisian pretest dengan instrumen *Educational Stress Scale For Adolescents (ESSA)*.

**Pertemuan Sesi-2 (Tahap Pembentukan)**

Tahap pembentukan merupakan pertemuan pertama yang dilakukan oleh pemimpin kelompok untuk memberikan intervensi langsung kepada anggota kelompok berupa layanan konseling kelompok. Pada saat di mulai tahapan ini, pemimpin kelompok sudah membangun hubungan baik dengan anggota kelompok sehingga selama kegiatan berlangsung pemimpin kelompok dengan anggota kelompok bisa saling bekerjasama dengan baik dalam pembagian perannya. Pemimpin kelompok pada saat di awal kegiatan menjelaskan kembali apa itu kegiatan konseling kelompok, tujuan dan asas-asas dalam konseling kelompok, serta menyepakati secara bersama aturan dalam kegiatan konseling kelompok. Kemudian, berikut adalah deskripsi permasalahan dan analisis *anteseden, behavior,*

dan *consequence* pada masing-masing anggota kelompok.

**Pertemuan Sesi-3 (Tahap Transisi)**

Tahap transisi merupakan pertemuan kedua dalam pemberian intervensi berupa layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh pemimpin kelompok untuk melakukan kegiatan *ice breaking*. Adapun tujuan dalam kegiatan *ice breaking* yang dipandu oleh pemimpin kelompok untuk membuat suasana antar anggota kelompok menjadi lebih hangat dan dapat juga membuat anggota kelompok terhindar dari perasaan ragu, enggan, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Selain itu juga untuk melatih konsentrasi anggota kelompok. Adapun *ice breaking* yang dibuat oleh pemimpin kelompok adalah tebak gambar.

**Pertemuan Sesi-4 (Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif)**

Tahap relaksasi otot progresif merupakan pertemuan ketiga dalam pemberian intervensi dalam konseling kelompok berupa penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres akademik anggota kelompok. Dalam pelaksanaan pada pertemuan sesi-4 atau tahap relaksasi otot progresif dimulai dengan pemimpin kelompok memandu penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dimulai dengan instruksi-intruksi sebagai berikut:

- a) tahap pra terapi (pembukaan)
 

Pada tahap ini, pemimpin kelompok mengkondisikan anggota kelompok untuk bersiap dan berkonsentrasi selama intervensi relaksasi otot progresif berlangsung. Kemudian, pemimpin kelompok mulai memutar *audio* meditasi dan meminta anggota kelompok untuk mengikuti instruksi yang ada.
- b) tahap proses terapi inti
 

Pada tahap ini penerapan teknik relaksasi otot progresif mulai dilakukan dari rincian kegiatan yang dimulai dari kaki, tangan, dada, wajah dan kepala.
- c) tahap pasca terapi (penutup)
 

Pada tahap ini setelah selesai melakukan proses terapi relaksasi otot progresif, pemimpin kelompok melakukan evaluasi berupa pemberian pertanyaan tentang apa yang mereka rasakan setelah proses terapi,

bagaimana perasaan mereka, apa manfaat yang mereka dapatkan, dan keefektifan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres akademik yang mereka alami.

#### **Pertemuan Sesi-5 (Tahap (Penyimpulan)**

Tahap penyimpulan merupakan pertemuan keempat dalam pemberian intervensi berupa layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh pemimpin kelompok untuk melakukan kegiatan penyimpulan. Adapun tujuan dalam kegiatan penyimpulan yang dipandu oleh pemimpin kelompok untuk menyimpulkan hasil-hasil dari kegiatan yang telah di lalui selama kegiatan berlangsung.

#### **Pertemuan Sesi-6 (Tahap Penutup dan Posttest)**

Pertemuan sesi-6 merupakan tahapan akhir dimana pemimpin kelompok menutup seluruh sesi penerapan konseling kelompok behavioral dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif bersama anggota kelompok. Selain itu setelah menutup kegiatan pemimpin kelompok juga melakukan pemberian *posttest* dengan menggunakan instrument *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* untuk melihat penurunan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh peserta didik setelah mengikuti konseling kelompok.

Permasalahan stres akademik siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) yaitu sebanyak tiga dari sepuluh anggota kelompok berada pada kategori sangat tinggi dengan perolehan skor N A sebesar 76, E sebesar 73, dan B sebesar 72. Sedangkan tujuh dari sepuluh anggota kelompok berada pada kategori tinggi dengan perolehan skor LS sebesar 70, L sebesar 66, AA sebesar 65, Z sebesar 67, BR sebesar 68, JZ sebesar 65, dan M sebesar 67. Kemudian setelah diberikan perlakuan (*posttest*) terlihat bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok mengalami penurunan tingkat stres akademik diantaranya yaitu kategori sedang diperoleh oleh NA dengan skor 56, E dengan skor 51, dan LS dengan skor 52. Selanjutnya kategori rendah diperoleh oleh B dengan skor 49, L dengan skor 47, AA dengan skor 49, Z dengan skor 45, BR dengan skor 50, JZ dengan skor 44, dan M dengan skor 43. Dengan demikian permasalahan stres akademik sebelum diberikan perlakuan atau *pretest* berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi,

sedangkan permasalahan anggota kelompok sesudah diberikan perlakuan atau *posttest* berada pada kategori sedang dan rendah. dapat disimpulkan setelah dilakukan kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif, permasalahan stres akademik siswa mengalami penurunan yang cukup signifikan.

Berdasarkan hasil analisis pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan *SSPSS 16.0 (Statistical Product and Service Solution)*, menunjukkan bahwa nilai *asympt. Sig = 0.07* Signifikan  $\alpha = 0.05$ , hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan relaksasi otot progresif dapat memberikan pengaruh bagi berkurangnya stres akademik yang dirasakan oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 181 Jakarta. Bila dilihat dari hasil analisis penurunan stres akademik tiap anggota kelompok, terdapat penurunan stres akademik tiap anggota kelompok pada hampir seluruh aspek. Anggota kelompok dengan inisial NA menyatakan dirinya baru pertama kali mengikuti konseling kelompok dan dia bisa mengutarakan stres akademiknya serta merasa senang karena banyak teman-teman yang memberikan masukan. Inisial E pun menyatakan bahwa dirinya juga sama dengan inisial NA yang baru pertama kali mengikuti konseling kelompok. Inisial B mengungkapkan bahwa teknik relaksasi otot progresif bisa membuat dirinya lebih tenang dan rileks. Inisial LS mengungkapkan bahwa ia bisa mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yang sebelumnya belum ia ketahui. Inisial L mengungkapkan bahwa kegiatan konseling kelompok membuat dirinya terasa lebih santai karena pada setiap tahapan tidak langsung masuk ke pembahasan masalah melainkan terdapat permainan yang membuatnya menjadi tidak tegang. Inisial AA mengungkapkan bahwa seluruh rangkaian konseling kelompok membantunya namun pemilihan tempat konseling kelompok dipertimbangkan kembali agar tempatnya lebih nyaman. Inisial Z mengungkapkan bahwa teknik relaksasi otot progresif bisa menjadi salah satu acara yang bisa ia lakukan dimasa yang akan datang bila stres akademiknya muncul kembali.



Inisial BR mengungkapkan bahwa pemimpin dalam konseling kelompok pembawaannya sudah baik karena bisa membuat anggota kelompok semangat dan terbuka dalam mengikuti konseling kelompok. Inisial JZ mengungkapkan bahwa merasa penasaran dengan teknik-teknik lainnya yang bisa dilakukan dalam mengurangi stres akademik. Lalu inisial M mengharapkan bahwa guru BK di SMPN 181 dapat memberikan layanan yang sama untuk mengurangi stres akademik siswa di masa yang akan datang, karena inisial M merasa terbantu dengan adanya konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Berdasarkan analisis di atas bahwa semua anggota kelompok memberikan tanggapan positif sekaligus mengalami penurunan yang signifikan terhadap stres akademik yang dialaminya setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif. Hal ini sesuai dengan hasil yang penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2019) yang mengungkapkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas XIII SMP Negeri 181 Jakarta melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat bahwa teknik relaksasi otot progresif secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa dengan data sebagai berikut:

1. Pada setiap aspek stres akademik sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) anggota kelompok mengalami aspek tekanan belajar dengan kategorisasi sangat tinggi yang ditandai dengan “selalu mengalami banyak tekanan pada mata pelajaran sehari-hari” sebanyak 40% dan kategorisasi tinggi yang ditandai dengan “sering mengalami banyak tekanan pada mata pelajaran sehari-hari” sebanyak 60%; dan selanjutnya pada aspek beban tugas dengan kategorisasi sedang yang ditandai dengan “kadang-kadang merasa tugas-tugas diberikan terlalu banyak” sebanyak 90% dan kategorisasi rendah yang ditandai dengan “jarang merasa

tugas-tugas diberikan terlalu banyak” sebanyak 10%; pada aspek kekhawatiran terhadap nilai dengan kategorisasi tinggi yang ditandai dengan “sering tertekan ketika tidak hidup dengan standar sendiri” sebanyak 90% dan kategorisasi sedang yang ditandai dengan “kadang-kadang merasa tugas-tugas diberikan terlalu banyak” sebanyak 10%; pada aspek ekspetasi diri dengan kategorisasi rendah yang ditandai dengan “jarang merasa tidak percaya diri dengan hasil akademik sebanyak 100%; dan pada aspek keputusan dengan kategorisasi rendah yang ditandai dengan “jarang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi” sebanyak 100%.

2. Setelah diberikan perlakuan (*posttest*) anggota kelompok mengalami aspek tekanan belajar dengan kategorisasi tinggi yang ditandai dengan “sering mengalami banyak tekanan pada mata pelajaran sehari-hari” sebanyak 50% dan kategorisasi sedang yang ditandai dengan “kadang-kadang mengalami banyak tekanan pada mata pelajaran sehari-hari” sebanyak 50%; selanjutnya pada aspek beban tugas dengan kategorisasi sedang yang ditandai dengan “kadang-kadang tugas yang diberikan terlalu banyak” sebanyak 20% dan kategorisasi rendah yang ditandai dengan “jarang tugas-tugas yang diberikan terlalu banyak” sebanyak 80%; pada aspek kekhawatiran terhadap nilai dengan kategorisasi sedang yang ditandai dengan “kadang-kadang merasa tidak percaya diri dengan hasil akademik” sebanyak 80% dan kategorisasi rendah yang ditandai dengan “jarang merasa tidak percaya diri dengan hasil akademik” sebanyak 20%; pada aspek ekspetasi diri dengan kategorisasi rendah yang ditandai dengan “jarang merasa tidak percaya diri dengan hasil akademik” sebanyak 40% dan kategorisasi sangat rendah yang ditandai dengan “tidak pernah merasa tidak percaya diri dengan hasil akademik” sebanyak 60%; dan pada aspek keputusan dengan kategorisasi rendah yang ditandai dengan “jarang untuk sulit berkonsentrasi” sebanyak 70% dan kategorisasi sangat rendah yang ditandai dengan “tidak pernah untuk sulit berkonsentrasi” sebanyak 30%.

3. Tingkat stres akademik siswa pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* yang menunjukkan rata-rata skor sebesar 68,9%. Setelah mendapatkan *treatment* menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik relaksasi otot progresif tingkat stress akademik siswa mengalami penurunan. Hasil *posttest* menunjukkan persentase menurun menjadi 48,5%. Sehingga terdapat penurunan skor sebanyak 20,4%. Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa secara signifikan terdapat pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa SMP Negeri Jakarta sebesar 20,4%.

### **Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 181 Jakarta, layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk alternatif penanganan yang dapat diterapkan untuk menangani siswa yang mengalami permasalahan stres akademik. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* yang mengalami penurunan dibandingkan dengan hasil *pretest*. Konseling kelompok menghadirkan suasana yang aktif untuk setiap anggota kelompok menceritakan permasalahannya. Setelah teknik relaksasi otot progresif dilakukan anggota kelompok merasakan manfaat dalam mengurangi stres akademiknya, antara lain: mampu berpikir positif yang dapat mengurangi tekanan belajar pada mata pelajaran sehari-hari, mampu bersikap tenang dan terbuka ketika merasa tugas-tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak, dapat menerima kemampuan diri sendiri ketika munculnya rasa tertekan ketika tidak hidup dengan standar sendiri, dapat meningkatkan rasa percaya diri dengan hasil akademik, dan dapat berkonsentrasi dengan cukup baik pada saat belajar. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif dapat membantu siswa untuk mengetahui cara pemecahan masalah yang sebelumnya sama

sekali tidak terpikirkan oleh mereka ketika mengalami stres akademik dan sekaligus membuat mereka dapat megutarakan semua permasalahan yang mereka hadapi.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran-saran untuk berbagai pihak, diantaranya sebagai berikut:

#### **1. Peserta Didik**

Bagi peserta didik teknik relaksasi otot progresif bisa dijadikan sebagai salah satu strategi mengatasi stres akademik. Peserta didik juga disarankan untuk mempelajari berbagai teknik *coping stress* untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh mereka secara mandiri. Selain itu peserta didik juga disarankan untuk dapat mencari bantuan atau layanan-layanan yang tersedia di sekolah dalam rangka membantu dirinya mengurangi stres akademik.

#### **2. Guru BK**

Bagi BK diharapkan dapat membuat program BK yang lebih dapat membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik, terutama terkait dengan permasalahan stres akademik. Selain itu guru BK juga sebaiknya dapat mengurangi jumlah mata pelajaran dan tugas sekolah yang banyak, mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa, serta meningkatkan konsentrasi siswa saat belajar melalui layanan bimbingan klasikal atau kelompok di sekolah agar dapat meminimalisir stres akademik yang dirasakan oleh siswa.

#### **3. Peneliti Selanjutnya**

Penelitian di masa yang akan datang sebaiknya melibatkan populasi yang lebih luas, durasi yang lama, dan membahas masing-masing aspek pada saat penerapan tekniknya. Selain itu peneliti sebelum melakukan penelitian harus benar-benar mempersiapkan dan mempertimbangkan banyak hal, terutama lokasi penelitian agar saat eksperimen dilakukan dapat berjalan dengan lancar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Aditya, K. A., Gading, K., & Dharsana, K. (2017). Efektivitas Konseling Behavioral

- Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.
- Anwar, Z. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Arsiah, & Warsito, B. E. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress. *Jurnal Kesehatan, Vol 9 (2)*.
- Aryani. (2016). *Stres Belajar*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Ginanti, A. R. (2018, Maret). *Ejak Tahun 2007, 11 Murid Meninggal Karena Un. Depresi Lalu Bunuh Diri Penyebab Terbanyak*. Retrieved Agustus 28, 2022, From <https://Cewekbanget.Grid.Id/Read/06864884/Sejak-Tahun-2007-11-Murid-Meninggal-Karena-Un-Depresi-Lalu-Bunuh-Diri-Penyebab-Terbanyak?Page=All>
- Hidayat, M. (2021). *Riset Garmin: Indonesia Jadi Negara Dengan Tingkat Stres Tertinggi Di Asia Pada 2021*. Retrieved Agustus 28, 2022, From <https://Www.Liputan6.Com/Tekno/Read/4763917/Riset-Garmin-Indonesia-Jadi-Negara-Dengan-Tingkat-Stres-Tertinggi-Di-Asia-Pada-2021>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Lusiana, I. R. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa Smp. *Skripsi*.
- Miraz, S. S. (2018). Pengaruh Bimbingan Klasikal Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Siswa Kelas X Di Sman 2 Garut. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam, Vol 6 (3)*.
- Panewaty, D. F., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orantua Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Dalam Asuhan Nenek Di Smp Negeri 1 Ngraho Kabupaten Bojonegoro . *Jurnal Empati, Vol 7 (1)*, 145-154.
- Prasetyawan & Ariati. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati, Vol 7 (2)*.
- Prastiwi, D. (2022). *Liputan 6*. Retrieved 08 Minggu, 28, From <https://Www.Liputan6.Com/News/Read/4913251/Update-Rabu-16-Maret-2022-5927550-Positif-Covid-19-Sembuh-5494606-Meninggal-152975>
- Resti, I. B. (2014). Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres . *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapa, Vol 2 (1)*.
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. M., & Suratminah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, Volume 14, No. 2*.
- Rochman Natawidjaja. 2009. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizki Press.
- Sari, N. P., & Harmanto, D. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadarglukosa Darah Dan Ankle Brachial Index Diabetes Melitus Ii. *Journal Of Nursing And Public Health, Vol 8 (2)*.
- Sugiyono. (2006). *Metod Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Rnd*. Jakarta: Alfabeta.
- Sun, Dunne, & Hou. (2011). Educational Stress Scale For Adolescent. *Journal Of Psychoeducational Assesment, Vol 8 (7)*, 319-325.
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program Web-Based Sfbc Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Saat Pandemi Covid-19; Sebuah Pilot Studi. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 1-6.
- Uray, H. (2015). Teknik Role Playing Dalam Konseling Kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial, Vol 1 (1)*.
- WHO. (2021, November). *Update On Coronavirus Disease In Indonesia*. Retrieved Agustus 28, 2022, From <https://Www.Who.Int/Indonesia/News/Novel-Coronavirus>
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford: Stanford University Press