

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA di SMAN 10 Mataram

Ichwanul Mustakim

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMA. Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa SMA yang memiliki tingkat stres akademik tinggi berdasarkan hasil penyebaran skala stres akademik. Teknik pengumpulan data menggunakan skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor stres akademik siswa mengalami penurunan dari 118,5 pada saat pretest menjadi 83,7 pada saat posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMA. Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat membantu siswa mengurangi ketegangan fisik dan psikologis akibat tekanan akademik.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi, Konseling kelompok, Stres Akademik

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group counseling with relaxation techniques in reducing academic stress in high school students. Academic stress is a condition of psychological pressure that arises due to perceived academic demands that exceed an individual's ability to cope. This study used a quantitative approach with an experimental method using a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 10 high school students who had high levels of academic stress based on the results of the distribution of the academic stress scale. The data collection technique used an academic stress scale that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the average academic stress score of students decreased from 118.5 at the pretest to 83.7 at the posttest. The results of the Wilcoxon test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.005 (<0.05), so there was a significant difference between the pretest and posttest scores. These findings indicate that group counseling with relaxation techniques is effective in reducing academic stress in high school students. These results support the findings of previous studies which stated that relaxation techniques can help students reduce physical and psychological tension due to academic pressure.

Kata Kunci: *Relaxation Techniques, Group Counseling, Academic Stress*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti penyelesaian tugas, persiapan ujian, pencapaian prestasi belajar, pemilihan jurusan, serta persiapan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi ketika individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan gangguan pada aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku.

Fenomena stres akademik pada siswa SMA menjadi perhatian penting karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Tingginya beban tugas sekolah, persaingan akademik, target nilai yang tinggi, serta harapan dari orang tua dan sekolah dapat menjadi sumber utama munculnya stres akademik. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah, menurunnya motivasi belajar, hingga penurunan prestasi akademik. Apabila tidak ditangani secara tepat, stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan keberhasilan belajar siswa.

Efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan stres akademik telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Penelitian Nurcahyani dan Fauzan (2023), menunjukkan bahwa teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral efektif menurunkan stres belajar siswa SMA dengan nilai signifikansi sebesar 0,042 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres siswa sebelum dan sesudah mengikuti

layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Larasmita, Marjo, dan Badrujaman (2016), yang menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa. Setelah mengikuti enam sesi layanan konseling kelompok, siswa menunjukkan kondisi yang lebih rileks, percaya diri, mampu berpikir positif, dan lebih siap menghadapi tuntutan akademik.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam menunjang perkembangan akademik, sosial, dan emosional peserta didik. Melalui proses pembelajaran di sekolah, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal sebagai bekal kehidupan di masa depan. Namun demikian, di samping perannya yang penting, sekolah juga dapat menjadi sumber permasalahan psikologis bagi peserta didik. Berbagai tuntutan akademik seperti persaingan prestasi, beban tugas, ulangan harian, pekerjaan rumah, serta faktor hubungan interpersonal dan kondisi sosial ekonomi sering kali memicu munculnya kecemasan dan tekanan psikologis pada peserta didik (Sangabakti, 2011).

Peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK/MA) umumnya berada pada fase remaja, yaitu masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan (Santrock dalam Siti Fatimah, 2020). Pada fase ini, perkembangan kognitif remaja mengalami kemajuan pesat, di mana menurut Bloom (dalam Nurbaity, 2012), tingkat kematangan intelektual individu telah mencapai sekitar 92% sejak usia 13 tahun. Kondisi tersebut menjadikan remaja memiliki kapasitas berpikir yang lebih kompleks, kritis, dan luas, namun di sisi lain juga rentan terhadap tekanan akademik yang berlebihan. Hal ini

menjelaskan mengapa banyak remaja mengeluhkan berbagai aspek sekolah, seperti tugas yang menumpuk, metode pengajaran guru, serta aturan sekolah (Hurlock, 2018).

Masa remaja juga merupakan periode yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik (Blizzard dalam Nurbaity, 2012). Harapan tinggi dari keluarga dan lingkungan terhadap pencapaian akademik sering kali tidak diimbangi dengan kesiapan psikologis remaja, sehingga menimbulkan konflik batin dan tekanan yang berujung pada stres.

Dalam konteks pendidikan, stres akademik muncul ketika tuntutan akademis seperti tugas, ujian, dan target prestasi dipersepsikan terlalu berat oleh peserta didik, sehingga memengaruhi kondisi fisik, emosi, perilaku, serta proses belajar mereka. Stres akademik dapat berdampak negatif apabila berada pada tingkat yang berlebihan (*distress*), seperti munculnya kecemasan, kelelahan, penurunan motivasi belajar, dan gangguan konsentrasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tuntutan pelajaran merupakan faktor dominan penyebab stres pada siswa. Temuan lapangan di SMA Negeri juga menunjukkan adanya gejala stres akademik pada siswa kelas XI, yang ditandai dengan kejenuhan belajar, kecemasan menghadapi tugas dan ujian, kelelahan fisik, rendahnya motivasi, serta kesulitan mengatur waktu belajar dan istirahat. Kondisi ini diperparah oleh padatnya jadwal pembelajaran, metode mengajar yang kurang bervariasi, serta keterbatasan waktu untuk bersosialisasi.

Fenomena stres akademik pada siswa menuntut adanya intervensi yang tepat dan sistematis. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi permasalahan yang dihadapi (Prayitno, 2004; Mulyadi, 2016).

Dalam konteks penanganan stres akademik, layanan konseling kelompok dipandang efektif karena memanfaatkan dinamika kelompok untuk memberikan dukungan emosional, meningkatkan pemahaman diri, serta melatih keterampilan koping yang adaptif.

Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok untuk menurunkan stres akademik adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi, yang dikembangkan oleh *Edmund Jacobson*, bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik melalui pelepasan otot secara sistematis sehingga diikuti oleh relaksasi mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan, kelelahan, dan ketegangan emosional, serta membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan positif. Dengan kondisi fisik dan mental yang lebih rileks, peserta didik diharapkan mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memfokuskan pada pengaruh teknik relaksasi terhadap stres akademik siswa kelas XI di SMAN. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya penanganan stres akademik di lingkungan sekolah menengah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan memperoleh data empiris yang objektif dan terukur mengenai pengaruh teknik relaksasi terhadap stres akademik siswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan menguji hipotesis serta membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pre-test-post-test design*. Dalam desain ini, satu kelompok subjek diberikan pengukuran awal (*pre-test*),

kemudian diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (*post-test*). Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik siswa setelah diberikan perlakuan.

Secara skematis, desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 - X - O_2$$

Keterangan:

O_1 = *pre-test* (pengukuran awal stres akademik)

X = Perlakuan (penerapan teknik relaksasi)

O_2 = *post-test* (pengukuran akhir stres akademik)

(Sugiyono, 2016)

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (independent variable): teknik relaksasi
2. Variabel terikat (dependent variable): stres akademik siswa

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS SMAN, yang berjumlah 33 siswa, terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan. Populasi ditetapkan berdasarkan kesamaan karakteristik, yaitu berada pada jenjang kelas yang sama dan mengikuti proses pembelajaran dengan beban akademik yang relatif serupa.

Sampel penelitian ditentukan menggunakan *teknik purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan angket stres akademik.

Berdasarkan hasil observasi awal dan pengisian angket *pre-test*, diperoleh 10 siswa kelas XI IPS yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Pemilihan teknik *purposive sampling* dilakukan karena penelitian ini secara khusus memfokuskan

pada siswa yang mengalami stres akademik tinggi sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan angket stres akademik sebagai instrumen utama. Angket digunakan pada tahap *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi. Selain itu, observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling digunakan sebagai data pendukung untuk memperoleh gambaran awal kondisi siswa.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik *t-test (paired sample t-test)* untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi. Analisis ini digunakan karena data berasal dari kelompok yang sama dengan dua kali pengukuran pada waktu yang berbeda. Hasil analisis digunakan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi terhadap stres akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling kelompok menggunakan relaksasi sebagai Teknik membantu merilekskan tubuh yang tegang pada saat stress menjadi rileks, pada hakikatnya konseling merupakan sebuah Upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan disini dalam artian sebagai Upaya membantu orang lain agar mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri. Dengan demikian pelaksanaan bimbingan konseling menggunakan Teknik relaksasi sebagai *treatment* dalam pengendalian stress. Bertujuan untuk merilekskan tubuh dan pikiran yang tegang dan cemas.

Pengendalian stress merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan respon yang terlihat terhadap suatu rangsangan atau kegiatan yang dapat menimbulkan stres. Berdasarkan hasil Analisa dan pengamatan peneliti selama

pelaksanaan penelitian, ditemukan bahwa sebelum melakukan *treatment* menggunakan Teknik relaksasi, siswa memiliki stress akademik yang tinggi. Setelah peneliti memberikan *treatment* menggunakan Teknik relaksasi dan menjelaskan secara terperinci mengenai tujuan konseling menggunakan relaksasi dalam mengendalikan stres akademik tersebut, siswa dapat mengatur dan mengetahui bagaimana cara mengelola dan mengatur stress dengan baik.

Pelaksanaan konseling menggunakan Teknik relaksasi ditujukan kepada pihak yang terkait di dalamnya seperti guru mata Pelajaran dan guru bimbingan konseling. Hendaknya guru bimbingan konseling sekali waktu memberikan pembelajaran Teknik relaksasi kepada siswa agar siswa dapat menerapkan Teknik relaksasi Ketika sedang merasa stress dan siswa dapat mengelola dan mengendalikan pikiran dengan baik karena relaksasi bermanfaat untuk mengurangi ketegangan pada pikiran dan tubuh.

Pada penelitian ini memberikan *treatment* kepada siswa Ketika merasa cemas bahkan merasa sakit kepala. Peneliti akan mengarahkan siswa untuk mengatur nafas dengan lebih rileks, serta mengatur posisi duduk agar menjadi rileks dan melemaskan otot-otot tangan, bahu dan kaki.

Kemudian penelitian akan menginstruksikan siswa untuk mengikuti Gerakan- Gerakan relaksasi. Manfaat dari Teknik relaksasi ini dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang melepas ketegangan otot progresif pada tubuh dan dapat membantu mengurangi rasa ketegangan yang diakibatkan karena stress.

PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Stres Akademik

No	Sisw	Pretes	Posttes	Selisi
	a	t	t	h
1	S-1	122	88	34

2	S-2	120	84	36
3	S-3	115	82	33
4	S-4	124	85	39
5	S-5	117	83	34
6	S-6	119	86	33
7	S-7	121	81	40
8	S-8	116	79	37
9	S-9	118	84	34
10	S-10	113	85	28
Rata		118,5	83,7	34,8
-rata				

Tabel 2. Kategori Tingkat Stres Akademik

Kategori	Pretest	Posttest
Tinggi	10 siswa (100%)	1 siswa (10%)
Sedang	0 siswa (0%)	7 siswa (70%)
Rendah	0 siswa (0%)	2 siswa (20%)

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Statistik	Nilai
Z	-2,803
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,005
α	0,05
Keputusan	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$ sehingga Ha diterima. Dengan demikian konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan stres akademik siswa SMA.

Jadi dapat dilihat dari hasil *post-test* maka Teknik relaksasi memberikan penurunan dari *pre-test* 10 siswa mengalami stress akademik tertinggi dengan nilai mencapai 508, dan setelah diberikan *treatment* maka siswa yang memiliki stress akademik tertinggi mengalami penurunan menjadi 418. Sehingga menurut peneliti Teknik relaksasi untuk siswa Kelas XI Di SMAN sangat berpengaruh atau signifikan.

Penurunan tingkat stres akademik

setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Rata-rata skor stres akademik menurun sebesar 34,8 poin dari kondisi sebelum perlakuan ke kondisi setelah perlakuan.

Penurunan tersebut terjadi karena selama proses konseling kelompok siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, berbagi pengalaman, serta mendapatkan dukungan dari anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok yang terbentuk membantu siswa memahami bahwa permasalahan yang mereka alami juga dialami oleh teman sebaya sehingga mengurangi perasaan tertekan.

Selain itu, teknik relaksasi yang diberikan selama sesi konseling membantu siswa mengurangi ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, mengatur pernapasan, serta menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang. Ketika kondisi fisik dan emosional menjadi lebih rileks, kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik meningkat sehingga tingkat stres menurun.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Istiana Nurcahyani dan Lutfi Fauzan yang menemukan bahwa teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral efektif menurunkan stres belajar siswa SMA dengan nilai signifikansi 0,042 ($<0,05$).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Larasmita dkk. yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa melalui serangkaian sesi konseling kelompok yang terstruktur.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik relaksasi dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu siswa mengatasi stres akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$ sehingga H_a diterima. Dengan demikian konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan stres akademik siswa SMA. Dengan demikian, pelaksanaan konseling kelompok menggunakan Teknik relaksasi mempunyai peran yang positif dalam pengendalian stress akademik siswa di SMA Negeri. Maka, dapat dikatakan bahwa Teknik relaksasi memiliki pengaruh yang positif terhadap pengendalian stress akademik siswa di SMAN.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan signifikan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Terima kasih disampaikan kepada institusi terkait atas fasilitas dan dukungan administratif, kepada para kolega atas kontribusi pemikiran dan masukan ilmiah, serta kepada pihak-pihak yang terlibat dalam proses pengumpulan dan pengolahan data. Penghargaan juga diberikan kepada lembaga pendanaan (jika ada) atas dukungan yang memungkinkan terlaksananya penelitian ini. Seluruh bantuan dan kontribusi tersebut sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini secara optimal.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Penulis memiliki kontribusi yang substansial dalam setiap tahapan penelitian ini. Penulis berperan dalam merumuskan konsep dan desain penelitian, melaksanakan proses pengumpulan data, serta melakukan analisis dan interpretasi hasil penelitian. Selain itu, penulis juga terlibat aktif dalam penyusunan draf artikel, melakukan revisi secara kritis terhadap isi naskah, serta memastikan kualitas akademik tulisan. Seluruh penulis telah

membaca dan menyetujui versi akhir naskah yang dipublikasikan serta bertanggung jawab penuh atas keakuratan dan integritas isi artikel ini. Contoh:

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, Siti. (2020). *Meredam Stres Akademik dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada.
- Hurlock, E. B. (2018). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Larasmita, Y., Marjo, H. K., & Badrujaman, A. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Abstrak The Effect of Group Counseling with Behavioral Approaches Through Progressive Muscle Relaxation Techniques to. 90–100.
- Mulyadi. (2016). *Bimbingan dan konseling: Teori dan praktik*. Yogyakarta: Prenada Media Group.
- Nurbaity. (2012). *Efektivitas Teknik self instruction dalam mereduksi stress akademik*. (Skripsi). PPB Fakultas Ilmu Pengetahuan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nurcahyani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.17977/Um001v1i12016p001>
- Prayitno, Erman Amti. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, h.105.
- Prayitno, &. Emti. (2013). *Dasar Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, (2017). Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil), Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995, hlm 114-119.
- Sangabakti, S. (2011). *Strategi bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres*. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.