

# Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS

Okta Savira<sup>1✉</sup>, Evi Afiati<sup>2</sup>, Rahmawati Rahmawati<sup>3</sup>  
(1,2) Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
(3) Seni Rupa, Universitas Negeri Jakarta

✉ Corresponding author  
[\[oktasavira30@gmail.com\]](mailto:oktasavira30@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres akademik yang dialami siswa kelas XII di SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang akibat berbagai faktor serta keterbatasan layanan bimbingan dan konseling. Untuk mengatasi masalah ini, layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi progresif dipilih sebagai metode intervensi. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan desain satu kelompok yang diuji sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif berpengaruh dalam mengatasi stres akademik siswa, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 123,5 dan skor *post-test* menurun menjadi 84. Berdasarkan uji hipotesis menunjukkan bahwa hasil perhitungan  $t_{hitung} >$  dari  $t_{tabel}$  yaitu  $20,073 > 1,833$  yang berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, dan signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif berpengaruh dalam mengatasi stres akademik siswa.

**Kata Kunci:** *Relaksasi Progresif, Stres Akademik, Konseling Kelompok*

## Abstract

This study was motivated by the high level of academic stress experienced by XII grade students at SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang due to various factors and limited guidance and counseling services. To overcome this problem, group counseling services with progressive relaxation techniques were chosen as the intervention method. This study used a pre-experimental method with a one-group design that was tested before and after treatment. The results showed that progressive relaxation techniques had an effect in overcoming students' academic stress, with an average pre-test score of 123.5 and a post-test score decreasing to 84. Based on hypothesis testing, the results of the calculation of  $t_{count} >$   $t_{table}$ , namely  $20.073 > 1.833$ , which means that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted, and the significance of  $0.000 < 0.05$  indicates that progressive relaxation techniques have an effect in overcoming student academic stress.

**Keyword:** *Progressive Relaxation, Academic Stress, Group Counseling*

## PENDAHULUAN

Stres akademik ialah perasaan yang dirasakan oleh seseorang ketika mendapat tekanan. Konadi (2017) menggambarkan stres akademik sebagai akibat dari tekanan agar naik kelas, cemas tentang ulangan, manajemen waktu, birokrasi yang kompleks, membuat keputusan tentang jurusan dan karir, dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Siswa SMK menghadapi tekanan akademik akibat harus menyelesaikan banyak tugas di setiap mata pelajaran, menurut Safiany dan Maryatmi (2018). Hal ini membuat siswa dituntut menyelesaikan tugas sampai larut malam, yang membuat mereka lelah serta mengantuk saat berada di kelas. Perihal ini pun bisa menyebabkan siswa malas belajar, kehilangan fokus, sering merasa cemas saat ujian. Siswa mengalami stres akademik akibat tuntutan dari proses belajar mengajar, contoh nilai, menyelesaikan banyak tugas, mendapatkan nilai tinggi dalam ulangan, dan memutuskan kejuruan mereka (Rahmawati, 2017).

Robotham (2008), mengatakan ada empat aspek stres akademik: (1) Aspek kognitif (sulit berkonsentrasi, lupa, kebingungan) (2) Aspek emosional (mudah marah, cemas, gelisah, penurunan kinerja), (3) Aspek fisiologis (kehilangan nafsu makan, mengeluhkan fisik reaksi, nyeri badan, atau penurunan kekuatan fisik seperti sakit kepala, kualitas tidur buruk, kelelahan, gemetar, keringat dingin, gangguan

pencernaan) (4) Aspek perilaku (Menunjukkan perilaku tidak sehat, kurang bersosialisasi dengan orang lain, menunda-nunda pekerjaan, apatis). Ini sejalan dengan penelitian Dickson, dalam penelitiannya, dia menyatakan bahwa stres meningkatkan kemungkinan siswa mengalami gangguan fisik dan mental seperti tekanan darah tinggi, kecemasan, sakit kepala, urat tegang, kehilangan stamina, dan masalah kekebalan tubuh.

Menurut American College Health Association (ACHA), mengatakan stres atau tekanan adalah masalah utama bagi siswa selama pendidikan. Menurut penelitian sebelumnya (Indriani, 2021), siswa SMK Negeri 1 Godean mengalami tingkat stres akademik yang paling tinggi, yaitu 182 atau 51.7%, nilai terendahnya adalah 136 atau 38.63%, dan nilai terendahnya adalah 23 atau 6.83%. Hal tersebut membuktikan jika separuh dari siswa merasakan stres akademik.

Hasil penelitian Tibr (2021) juga mencapai kesimpulan serupa dari 211 siswa yang disurvei di SMK Sahid Jakarta, 66,4% mengalami stres akademik sedang, 26,1% mengalami stres akademik tingkat tinggi, dan 7,6% mengalami stres akademik rendah. Siswa tidak mampu menahan tekanan dan tuntutan lingkungan akademik untuk mencapai standar nilai ketuntasan minimal (SKM).

Hasil studi pendahuluan melalui diskusi kepada guru BK SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang dan 3 orang siswa kelas XII pada tanggal 15 Januari 2024, diperoleh informasi bahwa guru BK mengalami keterbatasan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, belum pernah memberikan layanan bimbingan dan konseling seperti konseling kelompok atau bimbingan kelompok hanya pemberian konseling individu kepada siswa karena keterbatasan waktu dan kurangnya pemahaman serta keterampilan dari guru BK, informasi lainnya yaitu siswa kelas XII mengalami tekanan akademik seperti cemas terhadap nilai ujian, takut akan menghadapi berbagai ujian di kelas XII, mengalami beban pikiran karena bingung setelah lulus ingin melanjutkan studi atau bekerja, karena hal tersebut menimbulkan efek kepada diri siswa seperti siswa kurang fokus dalam belajar, terlalu cemas, sering pusing, mudah marah, cepat lelah tertekan, merasa malas dan menjadi tidak bersemangat dalam pembelajaran di kelas.

Dari hasil pengumpulan data awal melalui kuesioner terhadap 208 siswa kelas XII SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang, diperoleh hasil yaitu 76,9% dengan kategorisasi sedang pada indikator kognitif yaitu sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan mengalami beban pikiran, 73,6% dengan kategorisasi sedang pada indikator afektif yaitu siswa merasa cemas, mudah marah dan tertekan, 63,5% dengan kategorisasi sedang pada indikator konatif yaitu siswa merasa malas dan tidak bersemangat, 67,3% dengan kategorisasi sedang pada indikator fisiologis yaitu siswa merasa pusing dan lelah. Berdasarkan hasil pre-test dari 208 siswa kelas XII mengalami stres akademik dengan kategori sangat rendah sebesar 3,8% sebanyak 8 siswa, kategori stres akademik rendah sebesar 8,7% sebanyak 18 siswa, kategori stres akademik sedang sebesar 60,6% sebanyak 126 siswa, kategori stres akademik tinggi sebesar 19,7% sebanyak 41 siswa dan kategori stres akademik sangat tinggi sebesar 7,2% sebanyak 15 siswa. Dari fenomena diatas, sehingga diketahui bahwa siswa mengalami stres akademik, hal tersebut bisa dilihat melalui hasil persentase siswa yang mengindikasikan kategorisasi stres akademik sedang sampai sangat tinggi.

Relaksasi otot progresif adalah metode relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres (Rustam dkk., 2020). Salah satu metode manajemen stres adalah latihan relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi progresif melibatkan menegangkan otot tertentu sebelum merelaksasi (Rihiantoro et al., 2018). Ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Resti (2014) terbukti bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi tingkat stres. Selain itu, terapi ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa membutuhkan ruangan khusus yang tenang (Fayzun & Cahyanti, 2019).

Salah satu jenis konseling adalah konseling kelompok, yang melibatkan pengalaman belajar, umpan balik, dan bantuan dalam kelompok (Latipun, 2015). Ada beberapa alasan mengapa konseling kelompok dipilih sebagai metode penyelesaian masalah ini. Pertama, intervensi berkelompok dimungkinkan karena masalah siswa sebanding. Kedua, konseling kelompok dapat membantu menyelesaikan masalah apa pun karena berkaitan dengan kehidupan. Menurut Hill (2014), stres dalam kehidupan dapat ditangani melalui konseling kelompok. Salah satu faktor yang menyebabkan stres dalam kehidupan adalah beban akademik. Ketiga, topik pendidikan adalah fokus utama. Tekanan di bidang pendidikan menyebabkan stres akademik. Berdasarkan penjelasan tersebut, oleh karena itu peneliti berminat untuk melakukan studi dengan judul "Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Kasiram (2008), penelitian kuantitatif adalah proses menemukan pengetahuan dengan menggunakan data angka untuk menganalisis secara rinci apa yang ingin diketahui. Penelitian yang dimulai dari konsep yang abstrak ini berfokus pada dasar teori, yang kemudian digunakan untuk menguji hipotesis guna mencapai hasil yang konkret. Desain penelitian yang diterapkan adalah pra-eksperimen. Langkah penelitian dimulai dari melaksanakan studi pendahuluan setelah itu melakukan pra penelitian mengenai stres akademik, menyusun proposal, seminar proposal,

setelah itu perbaikan proposal penelitian, dilanjutkan dengan *judgement* instrumen stres akademik, mengurus surat perizinan, menyusun rancangan program serta modul relaksasi progresif, melakukan *pre-test*, memberikan *treatment* ke sampel penelitian dari hasil *pre-test*, melaksanakan *post-test*, setelah kegiatan penelitian selesai dilanjutkan dengan mengolah hasil data, hasil olah data dianalisis dan membahas temuan hasil penelitian, memberikan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian serta diakhiri dengan memberikan rekomendasi atau saran berdasarkan hasil penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, atau desain satu kelompok yang diuji sebelum dan sesudah perlakuan, seperti yang dijelaskan dalam gambar berikut:

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

**Gambar 1. Desain Satu Kelompok Pra Perlakuan dan Pasca Perlakuan (One-Group Pretest-Posttest Design)**

Penjelasan:

- $O_1$  : *pre-test* pada kelompok eksperimen  
 $X$  : pemberian *treatment* relaksasi progresif  
 $O_2$  : *post-test* pada kelompok eksperimen

Subjek yang digunakan merupakan seluruh siswa kelas XII SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang yang berjumlah 10 siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang pada bulan Januari - April 2024 tahun ajaran 2023/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang selama periode 3 minggu mulai dari 14 Maret 2024 hingga 4 April 2024. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas XII tahun ajaran 2023/2024 dari 3 jurusan, yaitu OTKP (Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran), MM (Multimedia), dan AKL (Akuntansi dan Keuangan Lembaga), dengan total jumlah siswa sebanyak 208. Sampel yang diambil peneliti sebanyak 10 siswa dengan kriteria mengalami tingkat stres akademik yang sangat tinggi serta bersedia diberikan perlakuan atau *treatment*. Pengambilan kriteria pada sampel penelitian dengan kategori sangat tinggi bertujuan untuk membantu siswa yang sangat membutuhkan layanan konseling atau segera harus diberikan perlakuan serta untuk melihat apakah adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik melalui teknik relaksasi progresif.

Berdasarkan hasil analisis, terdapat penurunan nilai antara *pre-test* serta *post-test*. Berikut adalah gambaran perbandingan nilai kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan relaksasi progresif melalui layanan konseling kelompok, yang ditampilkan pada tabel 1:

**Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Subjek Penelitian**

No	Nama Siswa	Hasil		Gain Score	Keterangan
		Pre-test	Post-test		
1	HC	125	80	45	Menurun
2	SR	122	83	39	Menurun
3	ATM	122	89	33	Menurun
4	AS	120	93	27	Menurun
5	DA	121	81	40	Menurun
6	SJM	120	79	41	Menurun
7	OR	127	90	37	Menurun
8	ADN	125	85	40	Menurun
9	WA	123	74	49	Menurun
10	M	130	86	44	Menurun
<b>Total</b>		1235	840		395
<b>Rata - Rata</b>		123.5	84		39.5
<b>Persentase</b>		88.2%	60%		28,2%

Penurunan tingkat stres akademik siswa melalui relaksasi progresif dengan layanan konseling kelompok akan dievaluasi menggunakan uji statistik parametrik *Paired Sample T-Test*. Namun, sebelumnya, sebagai syarat untuk menggunakan uji statistik parametrik, dilakukan uji prasyarat analisis. Dalam penelitian ini, dilakukan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak.

Menurut Singgih Santoso (2016), 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 27.0, disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

		Test of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Data Pre-test	Stres Akademik	.178	10	.200*	.916	10	.328
Data Post-test	Stres Akademik	.108	10	.200*	.986	10	.990

Melalui tabel 2, berdasarkan uji normalitas Shapiro Wilk pada *pre-test* diperoleh *Asymp. Sig.* 0.328  $> 0.05$  dan *post-test* *Asymp. Sig.* 0.990  $> 0.05$ . Sesuai dasar pengambilan keputusan maka hasil dari uji normalitas data dianggap data *pre-test post-test* berdistribusi normal.

Dengan demikian, karena uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dapat dilakukan. Peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS 27.0 untuk melakukan uji hipotesis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test*. Menurut Ghozali (2018), *Paired Sample T-Test* digunakan untuk menguji perbedaan antara dua sampel yang berpasangan, seperti sampel dari subjek yang sama tetapi menerima *treatment* yang berbeda. Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test**

Data	Rata Rata	Sdv	Hasil Uji t hitung	Hasil Uji t tabel	N	df	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pre-test</i>	123.50	3.240	20.073	1.833	10	9	.000	Signifikan
<i>Post-test</i>	84.00	5.754						
<i>Pre-test</i>	39.500	6.223						
<i>Post-test</i>								

Melalui tabel yang terlampir diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata *pre-test* 123.50 dan mengalami penurunan pada rata-rata *post-test* 84.00 artinya terjadi penurunan hasil dari sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Dalam pengambilan keputusan berdasarkan nilai  $t_{hitung}$ , jika  $t_{hitung}$  lebih kecil  $<$  dari  $t_{tabel}$  maka hipotesis  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima sebaliknya jika nilai  $t_{hitung}$   $>$  dari  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil diatas dengan tingkat *Asymp. Sig. (2-tailed)* = .000,  $df = N-1 = 10-1 = 9$ , sehingga nilai  $t_{tabel} = 1,833$  pada taraf signifikansi [ $\alpha = 0,05$ ]. Hasil perhitungan menunjukkan  $t_{hitung} >$  dari  $t_{tabel}$  yaitu  $20,073 > 1,833$  yang berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dapat diartikan bahwa siswa yang menerima penerapan relaksasi progresif melalui layanan konseling kelompok mengalami penurunan tingkat stres akademik secara signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan relaksasi progresif berpengaruh dalam mengatasi stres akademik siswa kelas XII di SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang.

Studi sebelumnya yang dilakukan Restu Dwitama (2021) mendukung temuan ini. Pada analisis data penelitiannya menunjukkan bahwa metode relaksasi otot mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI SMA N 1 Sewon. Nilai  $t_{hitung}$  17,118 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  2,000 (nilai  $t_{hitung}$  17,118 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  2,000), dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengurangi stres belajar yang dialami siswa kelas XI.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan relaksasi progresif, tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sangat tinggi. Namun, setelah mendapatkan layanan tersebut, tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan dan berada pada kategori sedang dan rendah. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi progresif berpengaruh dalam mengatasi stres akademik siswa kelas XII di SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang.

Hasil perhitungan menggunakan SPSS 27.0 dengan uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari 0.05, serta nilai  $t_{hitung}$  sebesar 20.073 melebihi nilai  $t_{tabel}$ . Oleh karena itu, hipotesis  $H_a$  diterima, dan disimpulkan jika penerapan

relaksasi progresif berpengaruh dalam mengatasi stres akademik siswa di SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang pada tahun ajaran 2023/2024.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua orang atau pihak yang terlibat dalam membantu penelitian ini terutama di SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang, tempat penelitian dimulai dan berakhir. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dan dosen pembimbing yang sudah berpindah tugas di Universitas Negeri Jakarta yang sudah membantu dan membimbing penelitian hingga akhir.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dwitama, Tinutur Restu. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA 1 Sewon. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 7, No. 1.
- Fayzun, F., & Cahyanti, L. (2019). Terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(2), 121-133.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Indriani, T (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, scholar.archive.org.
- Kasiram, Mohammad. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*. Malang: UIN Malang Press.
- Konadi, H., Mudjiran., & Yeni, K. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*. Vol, 6. No, 4. Hal 120-131.
- Latipun. (2015). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM PRESS.
- Rahmawati, W.K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. Volume 1, Nomor 1.
- Resti, I. B. (2014). Teknik relaksasi otot proggresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 1-20.
- Robotham, D. (2008). Stres Among Higher Education Students: Towards a Research Agenda. *Springer Science Business Media B.V.*, 26 (3) 735-746.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI pada SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humanira: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 87-95.
- Singgih, Santoso. (2016). *Panduan Lengkap SPSS Versi 23*. Jakarta: Elekmedia Computindo.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tibr, T. U. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMK Sahid Jakarta pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pendidikan Agama Islam (PAI) di Pandemi Covid-19 (*Bachelor's thesis*, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Tori Rihiantoro, Ririn Sri Handayani, Niluh Made Wahyuningrat & Suratminah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. Volume 14, Nomor 2. hal. 129 - 135.
- Zulis Noor Rafik Rustam, Suhermi & Rizqy Iftitah Alam. (2020). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir DiProgram Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Window of Nursing Journal*, Vol.01No.02: 123 -132