**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP STRES BELAJAR SISWA**

**SMA NEGERI 1 ULAWENG KABUPATEN BONE**

***The Influence Of Relaxation Teachnique Towards Students’ Learning Stress***

***At SMAN 1 Ulaweng In Bone District***

**ASMA AZIS**

**ABSTRAK**

Penelitian ini menelaah Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Stres belajar Siswa SMA Negeri 1 Ulaweng kabupaten Bone. Masalah utama penelitian ini adalah (i) Bagaimana gambaran tingkat stres belajar siswa di SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupaten Bone? (ii) Apakah ada pengaruh teknik relaksasi terhadap stres belajar siswa d SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupaten Bone?. Tujuan penelitian ini adalah (i) Untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar siswa di SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupatan Bone. (ii) untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian Pre-*Experimental design* dalam bentuk *one-group pretest-posttest design.* Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui skala stres belajar dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriftif dan analisis statistik inferensial dengan *Uji t-tes.* Hasil penelitian ini menunjukkan (i) Gambaran stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupaten Bone sebelum diberi layanan relaksasi berada pada kategori tinggi, setelah diberi layanan relaksasi mengalami perubahan menjadi ketegori rendah. (ii) Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng.

**ABSTRACT**

The research examines the influence of Relaxation Technique towards students’ learning stress at SMA N 1 Ulaweng in Bone District. The main problems of the research are (i) how is the description of students’ learning stress at SMAN 1Ulaweng in Bone District? (ii) Is there an influence of relaxation technique towards students’ learning stress reduction at SMAN 1 Ulaweng in Bone District?. The objectives of the research are to discover: (i) the description of students’ learning stress at SMAN 1 Ulaweng in Bone District. (ii) the influence of utilizing relaxation technique towards students’ learning stress reduction at SMAN 1 Ulaweng in Bone District. The research was experiment which employed quantitative approach with Pre-Experimental design in a form of one-group pretest-posttest design. The data collection technique employed learning stress scale and observation. The data analysis techniques employed descriptive and inferential statistics analysis with t-test.

The results of the research reveal that (i) the description of student’s learning stress at SMAN 1 Ulaweng in Bone District before being given relaxation service is in high category. After being given relaxation service, it changes to low category, (ii) there is influence of relaxation technique toward students’ learning stress at SMAN 1 Ulaweng in Bone District.

**PENDAHULUAN**

Manusia dalam kehidupannya pasti mengalami berbagi macam masalah, dari yang ringan sampai yang berat, dalam jangka pendek atau dalam jangka panjang. Dalam menghadapi masalah itu ada yang bersikap tenang, kemudian mampu mengatasi masalah kehidupannya sehingga ia mendapatkan hikmahnya. Sementara ada yang menghadapi masalah dengan kekalutan perasaan dan pikiran sehingga akhirnya terjadi ketegangan atau stres.

Suatu hal yang harus diketahui bahwa tubuh manusia secara otomatis sebenarnya dapat mengatasi stres yang sesekali terjadi, akan tetapi dalam situasi masyarakat sekarang yang penuh ketegangan, masalah dan konflik sering datang secara bergantian dan tidak memberikan waktu dan peluang kepada kita untuk mengelolanya. Apabila suatu gejolak atau permasalahan dibiarkan begitu saja dan tidak ditemukan cara terbaik dalam menyelesaikannya, maka hal tersebut akan menjadi beban yang mengakibatkan individu mengalami stres.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah disebut stres belajar , stres yang muncul sebagai akibat dari belajar tidak terlepas dari beban psikologis yang dirasakan karena faktor belajar. Aktivitas belajar siswa dapat berupa kegiatan belajar-mengajar di dalam kelas maupun di luar kelas, ujian-ujian dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru bidang studi. Siswa dituntut menyelesaikan berbagai macam tugas, antara lain, tugas LKS, tugas latihan, tugas praktikum, dan lain-lain. Bentuk dan cara penyelesaian tugas itu juga beragam yaitu dapat berupa tugas berkelompok atau tugas mandiri, setiap tugas yang diberikan oleh guru bidang studi memiliki tingkat kesulitan masing-masing. Dalam proses mengerjakan tugas yang terbatas oleh waktu tersebut mereka tentunya merasakan ketegangan sampai akhirnya mereka menyelesaikan tugas dan hal tersebut berdampak psikologis berupa, kecemasan, kegelisahan, berkeringat dingin, susah tidur, kurangnya konsentarasi, dan lain-lain. Siswa dapat mengalami stres yang berat dan berkepanjangan.

Fenomena tersebut di atas juga dialami oleh tiga orang siswa di SMA Negeri 1 Ulaweng kelas XI.Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan dengan tiga orang siswa tersebut diperoleh keterangan bahwa mereka mengalami kecemasan dan ketegangan yang meningkat ketika sejumlah tugas harus diselesaikan atau ketika menjelang ulangan atau ujian semester. Kecemasan yang dialami siswa tersebut merupakan sumber stres. Hasil wawancara dengan wali kelasnya dan guru bimbingan konseling, diketahui bahwa siswa tersebut mengalami stres belajar, walaupun kecenderungan stres belajar yang dialami siswa pada mata pelajaran tertentu, seperti: matematika, bahasa Inggris, ekonomi, kimia dan fisika. Stres yang dialami siswa dapat dilihat dari gejala-gejala stres yang nampak pada siswa.

Gejala-gejala siswa yang mengalami stres belajar, seperti: gelisah atau tegang saat akan diberikan tugas-tugas sekolah maupun tugas pekerjaan rumah, berkeringat dingin dan gemetar jika disuruh bertanya atau menjawab pertanyaan, enggan disuruh maju mengerjakan soal-soal di papan tulis, dan gelisah bila menghadapi ujian semester. Gejala-gejala stres yang dialami siswa tersebut berkaitan dengan aktivitas belajarnya. Kondisi tersebut jika tidak ditangani akan dapat berdampak terhadap rendahnya kemampuan belajar siswa.

Menurut Nasrudin, E. (2010), orang yang mengalami stres dapat berakibat pada penurunan konsentrasi, perhatian, dan kemunduran memori. Keadaan ini akan menyebabkan kesalahan dalam memecahkan masalah dan penurunan kemampuan dalam berpikir jernih. Oleh karena itu stres belajar yang dialami siswa harus diberikan penanganan secara dini agar tidak berdampak negatif terhadap kesuksesan belajar di sekolah. Salah satu bentuk penanganan atau pemberian bantuan terhadap siswa yang mengalami stres belajar adalah pemberian layanan konseling untuk merilekskan dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal, dan terkontrol, yaitu berupa relaksasi, dan ini juga sesuai dengan hasil penelitian Ayu, Q. (2013) yang hasilnya bahwa relaksasi efektif mengurangi stres.

Menurut Thantawy (1997: 67) “relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stres melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu”. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan rileks, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Relaksasi dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe (Goldfried & Davison,1976) dalam Prawitasari, J. E. (2011), kedua ahli ini beranggapan bahwa dengan lemaskan otot-otot di dalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan serta mengurangi stres.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah salah satu bentuk layanan konseling yang dapat membantu seseorang agar dapat mengurangi stresnya dengan baik, dapat mempengaruhi proses psikologis siswa, mengurangi ketegangan, menenangkan kembali pikiran, dan menstabilkan kembali emosi siswa sehingga dapat mengurangi stres.

Terbebas dari stres akan membuat seseorang memiliki ketenangan jiwa sehingga dapat bertindak dengan lebih tertata dan mudah menimbang segala sesuatu yang terjadi dengan pikiran jernih. Guru bimbingan dan konseling yang memiliki tanggung jawab untuk menangani siswa yang memiliki masalah, dalam hal ini guru bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik dalam mengurangi stres siswa menghadapi aktivitas belajar dengan menggunakan teknik konseling yang sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa sehingga siswa mampu menghadapi seluruh kegiatan belajar tanpa adanya rasa cemas yang berlebihan yang dapat menimbulkan stres.

Dari pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penggunaan relaksasi dalam mengurangi stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng dengan tujuan untuk membuktikan apakah teknik relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi stres belajar atau tidak. .

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah pokok penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimana gambaran tingkat stres belajar siswa di SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupaten Bone?

Apakah ada pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap penurunan stres belajar siswa di SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupaten Bone?

Mengacu kepada rumusan masalah di atas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini, yaitu:

Untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar siswa di SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupaten Bone.

Untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap penurunan stres belajar siswa di SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupaten Bone.

**METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian adalah eksperimen, adapun desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental design* dalam bentuk *one-group pretest-posttest design.*

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu: teknik relaksasi sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (*independen*), dan stres belajar sebagai variable terikat atau yang dipengaruhi (*dependen*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ulaweng Kab. Bone tahun ajaran 2016 – 2017 yang teridentifikasi mengalami stres belajar melalui angket stres belajar, berjumlah 64 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan berjumlah 30 orang. Penarikan sampel penelitian dilakukan secara *Proportionate stratified random sampling* (acak)*,* yaitu pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak dengan mempertimbangkan proporsional setiap kelas yang ada dalam populasi itu, ini dilakukan karena populasi dianggap homogen. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai Skala stres belajar siswa, Observasi dan Instrumen penelitian.

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil instrumen penelitian berkaitan dengan stres belajar siswa sebelum dan setelah perlakuan berupa teknik relaksasi, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriftif, dan analisis statistic Inferensial (t – test).

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Pre-eksperimen yang dilakukan terhadap 30 siswa mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Stres Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Ulaweng dimana datanya diperoleh melalui instrumen skala stres belajar dan hasilnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat stres belajar siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan teknik relaksasi, dan selanjutnya dilakukan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Service Solution version 20,0* ( SPSS 20,0)

* + - 1. **Gambaran Tingkat Stres Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ulaweng**

Untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng kabupaten Bone sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian teknik relaksasi dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Data hasil penelitian yang diperoleh adalah data *pretest* dan *posttest* skala stres belajar siswa.

Setelah semua data mentah pada penelitian terkumpul, terlebih dahulu data diolah dalam bentuk nilai selanjutnya dilakukan perhitungan yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana gambaran tingkat stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng, hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 GambaranTingkat Stres Belajar Siswa di SMA Negeri 1 ULaweng Kelas XI Sebelum *(pretest)* dan Setelah *(postest)* Pemberian Teknik Relaksasi

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Interval | Kategori | *Pretest* | | | *Posttest* | | | |
| Frekuensi | Persentase | | Frekuensi | | Persentase | |
| 132 – 165 | Sangat tinggi | 14 | | 46,67 % | | 0 | | 0,00 |
| 99 - 131 | Tinggi | 16 | | 53,33% | | 0 | | 0,00 |
| 66 – 98 | Rendah | 0 | 0,00 | | 29 | | 96,67% | |
| 33 – 65 | Sangat Rendah | 0 | 0,00 | | 1 | | 3,33% | |
| Jumlah | | 30 | 100 % | | 30 | | 100 % | |

Sumber: Data frekuensi statistik

Tabel di atas menunjukkan gambaran tingkat stres belajar siswa di SMA Negeri 1Ulaweng kabupaten Bone sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan dengan teknik relaksasi. Berdasarkan data statistik dan frekuensi (lampiran 12) diperoleh adanya perbedaan secara umum hasil *pretest* dan hasil *posttets* setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan dengan teknik relaksasi. Dari data *pretest* tingkat stres belajar siswa berada pada kategori tinggi, hal ini dapat dilihat pada hasil *pretest* dengan persentase yang berada pada interval sangat tinggi (46,67 %), dan interval tinggi (53,33 %). Sedangkan tingkat sters

belajar siswa pada hasil *posttest* dikategorikan rendah, hal ini dapat dilihat pada hasil *posttest* dengan persentase yang berada pada interval rendah (96,67 %), dan interval sangat rendah (3,33 %).

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa tingkat stres belajar siswa pada saat pemberian *pretest* berada pada kategori tinggi, sedangkan pada saat *posttest* berada pada kategori rendah. Jadi tingkat stres belajar siswa sesudah pemberian perlakuan berupa teknik relaksasi memperlihatkan adanya penurunan. Gambaran hasil analisis data lebih jelas digambarkan pada lampiran data hasil penelitian analisis statistik pada lampiran 12.

Hasil analisis deskriptif pada analisis statistic menunjukkan informasi adanya perbedaan hasil analisis deskriptif data hasil *pretest* dan *posttest* hasil skala stres belajar siswa. Hasil deskriptif data *pretest* diperoleh nilai mean (rata-rata) 129,87 dari 30 sampel dengan nilai minimum 105 serta median 131,00. Hasil deskriptif data *posttest* diperoleh data mean (rata-rata) 97,07 dari 30 sampel dengan nilai minimum 80 serta median 99,00. Data empirik hasil analisis deskriptif diperoleh informasi yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan rata-rata hasil *posttest* dari hasil skala stres belajar siswa.

Untuk mengetahui data gambaran pelaksanaan teknik relaksasi maka dilakukan observasi untuk mencatat keaktifan siswa selama mengikuti kegiatan layanan bimbingan dengan teknik relaksasi melalui pengamatan langsung terhadap subyek penelitian pada saat pelaksanaan latihan relaksasi. Aspek perilaku yang diobservasi adalah partisipasi aktif siswa dalam pelaksanaan latihan relaksasi, dengan kategori sangat aktif, aktif, dan kurang aktif, dengan indikator: 1) Hadir, 2) Mengikuti instruksi, 3) Melakukan simulasi, 4) Melaksanakan latihan relaksasi, 5) Melaksanakan tugas, 6) Memberikan tanggapan, dan 7) Mengemukakan pendapat.

Kategori sangat aktif bila memenuhi semua indikator penilaian, kategori aktif bila memenuhi lima dari tuju indikator penilaian, dan kategori kurang aktif bila memenuhi tiga dari tuju indikator penilaian. Adapun cara pelaksanaannya yaitu dengan memberikan tanda cek (v) pada setiap indikator yang muncul. Untuk pelaksanaan observasi, peneliti dibantu oleh guru Bimbingan Konseling sebagai observer.

Tabel 4.2 Data kategori keaktifan siswa melaksanakan kegiatan bimbingan konseling melalui teknik relaksasi.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kategori Keaktifan Siswa |  | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Sangat Aktif |  | 7 | 23,33 % |
| 2 | Aktif |  | 23 | 76,67 % |
| 3 | Kurang Aktif |  | 0 | 0 % |
|  | Jumlah |  | 30 | 100 % |

Sumber: Hasil observasi

Tabel di atas menunjukkan keaktifan siswa pada saat pelaksanaan teknik relaksasi, dengan frekuensi keaktifan siswa pada kategori sangat aktif adalah 23,33%, pada kategori aktif adalah 76,67 %, dan kategori kurang aktif adalah 0 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa aktif mengikuti kegiatan relaksasi. Dalam hal ini pelaksanaan teknik relaksasi dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan yaitu : Pertemuan pertama, yang dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2016 pukul 09.00-09.45 bertempat di ruang Kelas XI IPA 4 SMA Negeri 1 Ulaweng. Pada tahap pertama ini siswa tampak sangat tegang dan merasa cemas karena adanya perasaan was-was karena siswa merasa telah melakukan kesalahan sehingga harus mengikuti bimbingan. Dorongan untuk mengikuti latihan relaksasi tersebut sangat berat sehingga harus diberikan rapport secara mendalam, yaitu peneliti senantiasa memberikan harapan-harapan, motivasi, dan menceritakan beberapa fenomena stres belajar

yang senantiasa berdampak negatif terhadap kesuksesan belajar di sekolah. Sehingga siswa tersebut sudah mulai secara sadar dan memaknai dirinya sendiri dan mulai secara tenang mengikuti tahap berikutnya yaitu kegiatan pelaksanaan *Pre-test* berupa pemberian skala stres belajar yang berisi daftar pernyataan tentang stres belajar.

Pertemuan kedua, yang dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2016 pukul 09.00-10.30 bertempat di Kelas XI IPA 4 SMA Negeri 1 Ulaweng. Ada pun tahap kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian materi informasi tentang pelaksanaan relaksasi dan demonstrasi/peragaan teknik relaksasi. Seperti pertemuan sebelumnya peneliti membina hubungan baik dengan siswa. Selanjutnya peneliti memberikan penjelasan tentang pentingnya relaksasi dan prosedur relaksasi dan membagikan bahan informasi kepada siswa untuk dibaca dan didiskusikan dengan teman. Kemudian setelah pemberian materi atau bahan informasi tentang relaksasi, selanjutnya diadakan demonstrasi setiap gerakan-gerakan relaksasi. Pada saat pemberian informasi dan mempraktekkan gerakan-gerakan relaksasi tampak beberapa siswa yang serius dalam memperagakan setiap gerakan yang sedang disaksikan. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan diskusi tentang pengalaman yang diperoleh dari gerakan relaksasi yang telah dilaksanakan. Selanjutnya memberikan latihan berupa beberapa pertanyaan menyangkut gerakan yang telah diperagakan.

Pertemuan ketiga, dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2016 pukul 09.00-10.30 bertempat di kelas X 2 SMA Negeri 1 Ulaweng. Adapun materi yang dibawakan yaitu latihan teknik relaksasi. Seperti pertemuan sebelumnya peneliti membina hubungan baik dengan siswa. Selanjutnya peneliti memandu siswa dalam latihan relaksasi yang di contohkan oleh model dan meminta kepada siswa untuk mengikuti gerakan-gerakan yang ditampilkan oleh model. Selanjutnya peneliti meminta pada siswa untuk kembali melakukan latihan teknik relaksasi dan meminta kepada subyek peneliti untuk mengikuti gerakan-gerakan yang ditampilkan oleh model. Pada saat latihan berlangsung tampak adanya peningkatan dari segi keterampilan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan relaksasi. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan diskusi tentang pengalaman yang diperoleh dari gerakan relaksasi yang telah dilaksanakan. Karena berhubung waktu pelaksanaan terbatas, maka peneliti menyimpulkan hasil dari gerakan yang telah diperagakan. Relaksasi dapat mengurangi rasa tegang dan rasa cemas serta menghilangkan ketegangan otot-otot, apabila dilakukan dengan benar. Peneliti membagikan tugas kepada siswa untuk mempraktekkan teknik relaksasi di rumah setiap saat kapan pun mereka merasa stres dan untuk mempermahir gerakan-gerakan teknik relaksasinya. Untuk menunjang pelaksanaan teknik relaksasi tersebut, peneliti memberikan lembar pantau diri yang wajib dilaporkan pada pertemuan selajutnya, yang berisi tentang latihan teknik relaksasinya di rumah. Terakhir menutup diskusi sambil mengucapkan terimah kasih atas partisipasi siswa dalam kegiatan pelaksanaan teknik relaksasi serta mengumumkan jadwal pelaksanaan selanjutnya.

Pertemuan keempat, dilaksanakan 2 minggu setelah tahap ketiga pada tanggal 21 Desember 2016 pukul 09.00-10.wita, bertempat di kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Ulaweng. Seperti pertemuan sebelumnya peneliti membina hubungan baik dengan siswa. Selanjutnya, peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk membacakan laporan pantau diri pelaksanaan relaksasi yang dilakukan di rumah, semua antusias tanpa ragu-ragu untuk melaporkan pantau dirinya masing-masing, karena berhubung waktu maka peneliti hanya menunjuk satu orang. Kemudian siswa tersebut mengemukakan bahwa dia mempraktekkan teknik relaksasi ini di rumah kapan saja saat dia mengalami stres belajar, apalagi setelah mengalami perubahan belajar setelah mengikuti gerakan-gerakan relaksasi ini. Lebih lanjut peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan diskusi tentang pengalaman yang diperoleh dari gerakan relaksasi yang telah dilaksanakan.

Karena berhubung waktu pelaksanaan terbatas, maka peneliti menyimpulkan hasil dari latihan relaksasi. Relaksasi dapat mengurangi rasa tegang dan rasa cemas serta menghilangkan ketegangan otot-otot. Langkah-langkah seperti yang tersebut di atas, merupakan langkah-langkah pelaksanaan yang diterapkan untuk mengurangi stres belajar siswa yang diberikan dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

1. **Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan stres belajar siswa**

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap penurunan stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng setelah diberikan latihan relaksasi, diajukan hipotesis “ Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng”. Terhadap hipotesis tersebut, dapat diketahui melalui uji t atau uji perbedaan *mean* antara *pretest* (sebelum penggunaan teknik relaksasi) dan *posttest* (setelah Penggunaan teknik relaksasi), dengan membandingkan perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* skala stres belajar siswa

Untuk mengetahui hal tersebut maka diuji dengan uji t-test dengan membandingkan perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* dari hasil skala stres belajar siswa. Untuk pengujian hipotesis, diajukan hipotesis kerja “Ada perbedaan tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi”. Oleh karena yang diuji adalah hipotesis nihil (H0), maka terlebih dahulu hipotesis kerja diubah ke dalam hipotesis nihil (nol), sehingga bunyi hopitesis menjadi: “Tidak ada perbedaan tingkat stres belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi”.

Proses analisis data penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 20,0 dengan uji statistik *Paired Samples t-test*. Pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas. Jika probabilitas < 0,05, maka Ho ditolak, jika probabilitas > 0,05, maka Ho diterima.

**PEMBAHASAN**

1. **Gambaran tingkat stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng kabupaten   
   Bone**

Belajar merupakan usaha menguasai hal-hal yang baru yang ditandai oleh adanya perubahan dalam diri seseorang yang mengarah kepada perubahan pemahaman, sikap dan keterampilan. Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang sebagai dampak dari belajar akan dapat memberi manfaat terhadap pengembangan dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Siswa dalam aktivitas belajarnya, kadang-kadang menghadapi masalah sehingga menimbulkan stres. Hal ini akan berdampak negatif kepada siswa yang pada akhirnya berpengaruh pada aktifitas belajarnya. Dalam hal ini yang menjadi obyek utama tingginya tingkat stres belajar dikalangan siswa adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ulaweng, merupakan sekolah menengah atas yang cukup optimal dari segi prestasi siswanya maupun kualitas tenaga pendidiknya namun terdapat sebagian siswa yang masih kurang berprestasi dan ada juga yang perestasinya menurun, diakibatkan timbulnya gangguan berupa stres belajar dikalangan siswa yang mana memiliki indikator seperti gemetar, sulit tidur, jantung berdebar-debar, tertekan, prustasi, khawatir berlebihan, kurang konsentrasi dan suka mengerutu.

Stres belajar yang dialami siswa merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: tuntutan untuk naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi  ujian dan manajemen waktu  pada dirinya yang tidak menyenangkan dan  dipersepsikan siswa sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi maupun perilaku. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh  [Wilks (2008)](http://wawasanbk.blogspot.com/2012/10/konsep-stres-akademik.html)dalam penelitiannya menunjukkan bahwa masa menempuh pendidikan di  sekolah menengah merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi remaja,  tetapi disisi  lain banyak siswa berpendapat  bahwa menempuh pendidikan yang  lebih tinggi merupakan masa transisi yang ditandai  dengan seperangkat  tuntutan yang berkaitan dengan pengaturan dan pengambilan keputusan. Stres belajar yang dialami siswa perlu penanganan segera agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kehidupannya.

Siswa yang mengalami stres belajar diberi penanganan/perlakuan berupa teknik relaksasi agar ketegangan yang dialami siswa dapat berkurang. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 subjek menunjukkan bahwa gambaran tingkat stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng kabupaten Bone sebelum diberi latihan relaksasi berada dalam kategori tinggi, sedangkan setelah diberi latihan relaksasi tingkat stres belajar siswa mengalami penurunan sehingga berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Prawitasari, J. E (2011) relaksasi efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan.

1. **Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng kabupaten Bone**

Permasalahan stres yang dialami oleh siswa harus segera diatasi, salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi sebagai teknik bimbingan konseling, diterapkan sebagai teknik mengurangi stres belajar siswa karena sebagaimana yang dikemukakan oleh Thantawy, (1997) relaksasi sebagai teknik yang dapat mengatasi kekhawatiran/ kecemasan atau stres melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu.

Teknik relaksasi dapat mengurangi stres belajar siswa yang dilakukan melalui gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal atau terkontrol, mulai dengan gerakan tangan sampai gerakan kaki. Sebagaimana yang dikemukakan Cormier dan Cormier (1985) dalam (Abimanyu dan Manhiru, 2009) relaksasi dapat diartikan sebagai Usaha untuk mengajari seseorang untuk releks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan releks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, leher, bahu, punggung, perut, dan kaki.

Pada akhir penelitian atau sesudah pemberian perlakuan, ditemukan perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian latihan relaksasi. Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian terhadap 30 siswa bahwa pada saat setelah pemberian latihan relaksasi, stres belajar yang dialami oleh siswa berkurang. Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan, itu berarti bahwa teknik relaksasi telah berhasil mengurangi stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng. Hal ini dibuktikan dengan pengujian hipotesis yang menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng. Hasil tersebut relevan dengan hasil penelitian Suyono (2015) bahwa relaksasi efektif menurunkan stres belajar siswa.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Agras (1984) dalam Prawitasari (2011) menerangkan bahwa latihan relaksasi dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuka kesadaran (meningkatkan kesehatan dan melindungi dari penyakit). Pendapat senada juga dikemukakan oleh Roome & Romnney (1985) dalam Erford B.T (2016), relaksasi telah digunakan secara efektif sebagai metode untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan pada anak-anak berbakat. Dengan demikian stres belajar dapat dikurangi dengan melakukan relaksasi otot, dengan cara mengendurkan masing-masing kelompok otot dan mampu menjaga kelompok-kelompok ototnya tetap kendur dalam waktu yang sama.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh teknik relasasi terhadap stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupaten Bone, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng sebelum pelaksanaan relaksasi berada pada kategori tinggi, setelah pelaksanaan relaksasi, tingkat stres belajar siswa SMA Negeri 1 Ulaweng pada kategori rendah.
2. Ada pengaruh signifikan teknik relaksasi terhadap penurunan stres belajar   
   siswa di SMA Negeri 1 Ulaweng.

Berdasarkan kesimpulan yang diambil, maka disarankan kepada:

1. Guru Bimbingan Konseling, hendaknya dapat menerapkan teknik relaksasi sebagai salah satu alternatif pemberian bantuan dalam mengurangi stres belajar siswa di sekolah khususnya dalam proses belajar..
2. Siswa, untuk senantiasa melakukan latihan teknik relaksasi yang telah diberikan, sehingga mampu mengatasi stres belajar yang dialaminya.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti pada Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik relaksasi pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, S. & Manrihu, M.T 2009. *Teknik dan Laboratorium Konseling* (Jilid II)Makassar: Badan Penerbit UNM.

Ayu, Q. 2013. Efektivitas Terapi Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Bagian Pemasaran PT Sinar Sosro. Semarang. *Tesis* (tidak diterbitkan) Program Pascasarjana Propesi Psikologi Universitas Katolik Soogijapranata.

Chomariah, N. 2009. *Tips Jitu & Praktis Mengusir Stres*. Yogyakarta: Diva Press. EGC.

Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* Terjemahan oleh Koswara E. Bandung: PT Refika Aditama.

Dalami, E. 2010. *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Trans Info Media.

Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Erford, B. T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedua. Terjemahan oleh Prajitno H. & Mulyantini S. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hakim. 2004. *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik.* Jakarta: Puspa Awara.

Hartono & Soedarmadji, B. 2012. *Psikologi Konseling* Edisi Revisi. Jakarta. Prenada Media Group.

Mappiare. 2006. *Kamus Istilah Konseling & Terap*i. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada.

Margaret, V., Susan, C., & Brown. 1989. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Stres among Clerical Workers*. AAOHN Jurnal 37(8),* 302-306

Mumpuni, Y. & Wulandari, A. 2010*. Cara* Jitu *Mengatasi Stres*. Yogyakarta: ANDI.

Nasruddin, E. 2010. *Psikologi Manajemen*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Priharjo, R. 2003. *Perawatan Nyeri*. Jakarta. EGC.

Purwanto, & Mulyono. 2006. *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam.* Bandung: Refika Aditama.

Ramadhani, dan Putra, 2003. Studi Pendahuluan Multimedia Interaktif “Pelatihan Relaksasi”. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: CV. Sagung Seto.

Saam, Z & Sriwahyuni. 2012. *Psikologi* Keperawatan. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada.

Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Thantawy. 1997. *Kamus Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Yayasan Bimbingan dan Konseling Bekerja sama dengan Pamator.

Tiro, M. A. 2004. *Dasar-dasar Statistik.* Makassar: UNM.

Wilks, Scott.  E. 2008*.*Resilience a mid Academic Stress: The Moderating Im pact of Social Support among Social Work Students*.* *International Journal of Social Work, Vol. 9(2), 106-125.*

Yosep, I. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Redika Aditama.