

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penyebab masalah peneliti dapat disimpulkan oleh bentuk Teknik relaksasi digunakan untuk mengatasi stres belajar siswa karena melalui teknik relaksasi dapat membuat siswa menenangkan diri dan pikiran dari masalah belajar yang sedang dihadapi, membuat siswa untuk dapat mengontrol diri serta memfokuskan pada apa yang sedang terjadi. Emosi negatif yang berkaitan dengan stres belajar seperti pemikiran bahwa belajar itu hal yang sangat sulit, hal yang sangat menakutkan, hal yang tidak dapat dilakukan akan lebih terkontrol dan perlahan-lahan akan diubah menjadi emosi yang positif

Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa, dilaksanakan melalui konseling kelompok dengan tahapan sebagai berikut :tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran. Penerapan teknik relaksasi dilakukan pada tahap kegiatan konseling kelompok dengan tahapan sebagai berikut : Tahap pertama Rasional, Tahap kedua Intruksi tentang pakaian, Tahap ketiga Menciptakan lingkungan yang nyaman, Tahap keempat Konselor memberi contoh latihan relaksasi Tahap kelima Intruksi-intruksi untuk relaksasi, Tahap keenam Penilaian setelah latihan, Tahap ketujuh Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mengatasi stres belajar siswa. Hal ini didukung oleh Artikel Hasil Penelitian Oleh Nurcahyani dan Fauzan (2016 : 1-6), dengan judul Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa , selain dapat menurunkan stres belajar siswa, teknik relaksasi ini juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

B. Saran

Bertolak dari kesimpulan di atas maka, penulis memberikan saran-saran kepada :

1. Guru BK :

Guru BK diharapkan untuk secara kontinu melakukan kajian bimbingan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk membantu siswa yang membuat konseling kelompok siswa yang mengalami stress belajar.

2. Pemerhati masalah BK

Disaran untuk melakukan kajian bahwa terkait tentang kerja konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menemukan teknik-teknik lain yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi stres belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Ed Refisi VI, Jakarta, Rineka Cipta.
- Aryani,. F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan intervensi Konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Desmita,.2014. *Psikologi Perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartono,. 2012. *Psikologi konseling (Edisi Revisi)*.Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Nurul,Z. 2007. *Pendidikan Moral dan Budi Pekerti dalam Perspektif Perubahan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Prayitno. 2005. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno.2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Prayitno dan Amti. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Seniati, dkk. 2011. *Psikologi eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut & Desak, P. E. NilaKusmawati,. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wibowo,.2005. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkel,. W. S,. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia.

- Zed,. 2003. *Mestika Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.
- Juliawati Dosi, dkk, Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. Vol 2, No 1, 2019, pp 37-45 p-ISSN:2622-8068 dan e-ISSN: 2622-8076.
- Ariyanto Eka April. 2015. “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres pada Remaja Di Lapas Anak Blitar.
- Fauzan, Lutfi. 2009. *Teknik Konseling Individu Relaksasi*. (Online) (<http://Lutfifauzan.Wordpress.com//12/29/teknik-konseling-individu-relaksasi> diakses April 2014).
- Lolie, Miss. 2011. *Kerangka Konseptual Bimbingan dan Konseling kelompok*. (Online) (<http://misscounseling.blogspot.com/2011/3/bimbingan-kelompok.html> diakses tanggal 11 juli 2013).
- Nurchayani, dan Fauzan. 2016. Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol. 1, No. 1, hlm. 1-6.
- Suyono, dkk. 2016. Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. Sugianto, Dian Armanto, & Mara Bangun Harahap. (2014). Perbedaan Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw dan STAD Ditinjau Dari Kemampuan Penalaran dan Komunikasi Matematika Siswa SMA. *Jurnal Didaktif Matematika*. Vol. 1, 119-120.
- Verawaty dan Widiastuti. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. e-ISSN 2686-1984 Vol. 1, No. 1.
- Khusumawati Zuni Eka. 2014. Penrapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self- Intruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA2 SMA Zuni Negeri 22 Surabaya Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Online*.

LAMPIRAN

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM
KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL UNTUK
MENURUNKAN STRES BELAJAR SISWA SMA KELAS X DI SMA LABORATORIUM
UNIVERSITAS NEGRI MALANG.**

Istiana Nurcahyani, Lutfi Fauzan

Bimbingan dan Konseling-Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Malang-Jl. Semarang No. 5 Malang

E-mail: istiananurcahyani@yahoo.com

Abstract: This research purpose to know the effectiveness of relaxation technique in behavioral group counseling to reducing academic stress at senior high school students. Research use onegroup pretest-posttest design. The subject are selected 5 students based on high scores academic stress scale. Instruments used the scale academic stress was developed from various theories stress by Hans Selye (1976), Lazarus and Folkman (1984) with reliability is 0.898 and item validity > 0.3. Data were analyzed using wilcoxon signed ranks test. The analysis showed the Z count value is -2.032 with significance level of 0.042 < 0.05 which can be concluded that relaxation techniques effective for reducing academic stress of senior high school students.

Keywords: academic stress; behavioral group counseling; relaxation

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA. Penelitian menggunakan *one-group pretestposttest design*. Subjek sebanyak 5 siswa yang dipilih berdasarkan skor tinggi skala stres belajar. Instrumen yang digunakan adalah skala stres belajar yang dikembangkan dari berbagai teori stres oleh Hans Selye (1976), Lazarus dan Folkman (1984) dengan reliabilitas 0.898 dan validitas per butir > 0.3. Data dianalisis dengan uji beda *wilcoxon signed ranks test*. Hasil analisis menunjukkan nilai Z hitung -2,032 dengan taraf signifikansi 0.042 < 0.05 yang dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stres belajar siswa SMA.

Kata kunci: stres belajar; konseling kelompok behavioral; relaksas

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini

Kessy Verawaty a,1,* , Sri Hunun Widiastuti b,2*

a Mahasiswa Akademi Perawatan RS PGI Cikini, Jakarta Pusat, 10330, Indonesia

b Dosen Pembimbing Akademi Perawatan RS PGI Cikini, Jakarta Pusat, 10330, Indonesia

1 kessyverawaty22@gmail.com; 2 srihununw@akperrscikini.ac.id;

* Penulis Korespondensi

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Diterima : 17 Januari 2020

Direvisi : 22 Januari 2020

Disetujui terbit : 23 Januari 2020

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup. Ujian akhir semester (UAS) adalah alat evaluatif dalam kegiatan belajar mengajar. Situasi tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester II dalam menghadapi ujian akhir semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Jumlah responden sejumlah 43 orang mahasiswa dalam satu kelompok yang memenuhi kriteria inklusi dan dilakukan pengisian kuesioner Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) penelitian ini dilakukan pada 02 Juli 2018 di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Metode yang digunakan secara kuantitatif Pra experiment yaitu rancangan penelitian yang mencakup satu kelompok perlakuan pada tahap pre test yang kemudian dilanjutkan dengan tindakan dan post test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam responden yang tidak mengalami kecemasan (25,6%) dalam menghadapi ujian akhir semester, setelah diberikan tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam mengalami peningkatan jumlah mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan (58,1%). Sementara bersamaan dengan itu terjadi penurunan tingkat kecemasan sedang (20,9%) dan (100%) penurunan tingkat kecemasan berat. Hasil analisis Independent Samples Test diperoleh tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti secara statistik Teknik Relaksasi Napas Dalam berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

Kata Kunci

Kecemasan, Teknik Relaksasi Napas

Dalam

Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional

Dosi Juliawati¹, Rinda Tri Ayumi², Hengki Yandri³, Alfaiz⁴

¹Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia

E-mail: dosi@konselor.org1,

²Studi Bimbingan dan Konseling, STKIP PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: rindatriayumi@gmail.com1,

³Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia

Email: hengki@konselor.org

⁴Studi Bimbingan dan Konseling, STKIP PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: alfaiz.science.icp@gmail.com2

Artikel info Artikel history:

Received: May-2019

Revised: June-2019

Accepted: June-2018

Publish: August-2019

DOI: doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151

Abstract. Research purpose is for reveal the effectivity of relaxation with meditation technique for helping releasing a student's stress before national examination. Quantitative analysis was using in this research with pre experiment through one group pretest-posttest design with twelve respondent that has been indentified a stress condition through instrumentation with likert scale. Data analyse with wilcoxon and descriptive. The result was found that there was a significant difference about the level of student's stress before a national examination and after has given an intervention such a relaxation with meditation technique with asympthotic significant two tailed 0.000. This research can be conclude that relaxation with meditation technique can reduce student's condition of stress to face a national exam.

Abstrak. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkap efektivitas relaksasi teknik meditasi untuk membantu mengatasi stres siswa sebelum

menghadapi Ujian Nasional. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen melalui rancangan The One Group Pretest-Posttest Design dengan jumlah responden sebanyak 12 orang. Data mengenai tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional diperoleh melalui angket dengan menggunakan model Skala Likert kemudian dianalisis menggunakan skor ideal dan uji Wilcoxon signed ranks test. Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional setelah diberi perlakuan berupa relaksasi teknik meditasi dengan angka probabilitas asymp. (2-tailed) sebesar 0,000. Kesimpulan dari hasil temuan ini bahwa relaksasi dengan teknik meditasi memiliki pengaruh yang signifikan dan efektif dalam menurunkan tingkat stress siswa.

Keywords:

Relaxation; Meditation;
Stress;
Learning;

Corresponden author:

Dosi Juliawati

Bimbingan dan Konseling Pendidikan
Islam, IAIN Kerinci

Jalan: Kapten Muradi, Sungai Penuh,
Jambi, Indonesia

Email: dosi@konselor.org

artikel dengan akses terbuka dibawah
licenci CC BY-NC-4.0

Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA

Suyono, Triyono, Dany M. Handarini

Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang 5 Malang. E-mail: Suyono.bungah.gresik@gmail.com

Abstrak: This study aims at examining the effectiveness of relaxation techniques to release students' stress and tension regarding academic within Senior High School Ass'adah in Gresik City. This study employed quasi-experiment design using one group pretest-posttest model. The data of this study were obtained through academic stress inventory to attain a depiction of stress level encountered by the subject. The subjects of this study were seven students of Tenth Graders in SMA Assaadah Bungah Gresik who experienced low to average stress regarding exam preparation. The data were, then, analyzed by using Wilcoxon Statistic Analysis. The result of the study indicated that relaxation technique could lower and release the level of students stress in exam preparation. Key Words: relaxation technique, student academic stress

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA Ass'adah di Kota Gresik dengan menggunakan rancangan kuasi eksperimen dengan model "one group pretest posttest design. Pengumpulan data dengan menggunakan inventori stres akademik tujuannya untuk memperoleh gambaran tingkat stres akademik pada subjek penelitian. Subjek penelitian adalah siswa yang mengalami stres akademik sedang dan rendah dalam menghadapi ujian berjumlah 7 orang siswa pada kelas X SMA Assaadah Bungah Gresik. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis statistik Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi. Kata kunci: teknik relaksasi, stres akademik siswa

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar

Eko April Ariyanto

arjo.merdeka@gmail.com

Dosen Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. The purpose of this study was to prove if there is a relaxation effect on reducing stress in adolescents who live in prison of child Blitar. The study design used was post test only group design with adolescent subjects who were undergoing punishment in prison of child Blitar. Total of subject 61 adolescents divided into 31 control group and the experimental group of 30 selected by random sampling. Research data collect with DSI Scale (Daily Stress Inventory) were prepared by Brandey & Jones (1989), and self-report were reported at the time before and after the implementation of relaxation. Statistical analysis was performed using statistical nonparamentrik Mann Whitney U test. Statistical test results show the value of $Z = 416.500$ at $p = 0.484$ ($p > 0.05$). This shows that the data post-test between the control group and the experimental group showed no significant difference. Therefore the research hypothesis which says there is a relaxation effect can reducing the level of stress in prison of child Blitar not proven.

Keywords : Stress, Relaxation, Adolescents, Prison of Child

Intisari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan stress pada remaja yang tinggal di Lapas Anak Blitar. Desain penelitian yang digunakan adalah post test only group design dengan subjek remaja yang sedang menjalani pidana di Lapas Anak Blitar. Subjek berjumlah 61 remaja terbagi dalam 31 kelompok kontrol dan 30 kelompok eksperimen yang dipilih dengan random sampling. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan Skala DSI (Daily Inventory Stress) yang disusun oleh Brandey & Jones (1989), dan self report yang dilaporkan pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan relaksasi. Analisa statistik dilakukan dengan menggunakan statistik

nonparametrik Mann Whitney U test. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = 416,500$ pada $p = 0,484$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data post test antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesa penelitian yang berbunyi ada pengaruh relaksasi terhadap tingkat stress Remaja di Lapas Anak Blitar ditolak.

Kata Kunci : Stress, Relaksasi, Remaja, Lapas Anak Blitar

