PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEMBANTU MENGATASI MASALAH STRES BELAJAR MAHASISWA DI STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyusun Skripsi untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pada STKIP Andi Matappa Pangkep

Oleh:

SITTI SAHIRA
916862010054

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA 2020

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEMBANTU MENGATASI MASALAH STRES MAHASISWA DALAM PROSES BELAJAR DI STKIP ANDI MATAPPA PANGEKEP

Atas nama saudari :

Nama :**SITTI SAHIRA**
NPM : 916862010054
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian skripsi.

Pangkep, 10 September 2020

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra.Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd	**A. AZTRI FITHRAYANI, S.H.,S.Pd.,M.H**

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan DanKonseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.	**SALMIATI, S.Pd., M.Pd.**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari Sabtu Tanggal 24 Oktober 2020.

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H, M.H

Dengan susunan Panitia Ujian sebagai berikut:

Ketua : Dra. Hj. Harmini Abbas, M.Pd.

Sekertaris : A. Aztri Fithrayani Alam, SH,S.Pd.,MH.

Penguji : 1. Salmiati , S.Pd., M.Pd

2. A.Jaya Alam, SH., MM.

Pembimbing : 1. Dra. Hj. Harmini Abbas, M.Pd.

2. A. Aztri Fithrayani Alam, SH,S.Pd.,MH.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SITTI SAHIRA

NPM : 916862010054

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Mengatasi Masalah Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Stkip Andi Matappa Pangekep

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatu dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku

Pangkep,10 September 2020

Yang membuat pernyataan

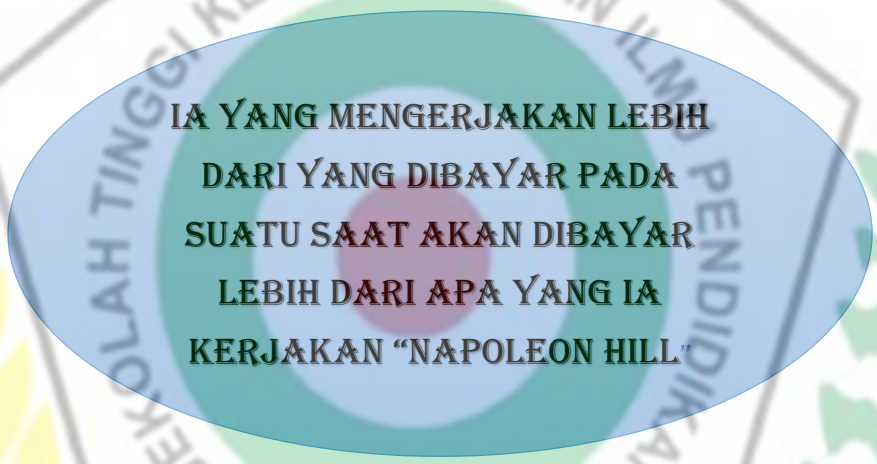
SITTI SAHIRA
NPM. 916862010054

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"KERJAKAN DENGAN LEBIH DAN SEPENUH HATI"



PERSEMBAHAN

"Karya ini kupersembahakan untuk kedua Orang tuaku yang tercinta yang selalu mengiringi Hidup ku dengan Doa-donya tanpa Pamrih, serta kupersembahakan untuk orang-orang yang setia dalam menimbah ILMU tanpa menyerah"

"Dan Terkhusus ALMAMATERKU"

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

ABSTRAK

Sitti Sahira, 2020. Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Mengatasi Masalah Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Stkip Andi Matappa Pangkep. Dibimbing oleh: Hj. Harmini Abbas, dan A. Aztri Fithrayani Alam, Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP A. Matappa.

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimanakah gambaran stres belajar Mahasiswa BK semester 6 STKIP Andi Matappa Pangkep? 2) Sumber-sumber apakah yang meyebabkan stres belajar Mahasiswa BK semester 6 STKIP Andi Matappa Pangkep? 3) Apakah penerapan Teknik Relaksasi dapat membantu mengatasi masalah stres belajar pada Mahasiswa BK semester 6 STKIP Andi Matappa Pangkep?

penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mengetahui gambaran stres belajar Mahasiswa BK semester 6 STKIP Andi Matappa Pangkep, 2)Untuk mengetahui Sumber-Sumber yang mempengaruhi stres belajar Mahasiswa BK semester 6 STKIP Andi Matappa Pangkep, 3) Untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi yang efektif membantu mengatasi masalah stres belajar Mahasiswa BK semester 6 STKIP Andi Matappa Pangkep.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, dengan subjek penelitian sebanyak 2 orang mahasiswa dari STKIP Andi Matappa Pangkep. Jenis penelitian yang dipergunakan yaitu jenis penelitian Studi Kasus dan pendekatan Kualitatif. 1) Berdasarkan hasil penelitian maka hasil penelitian ini adalah Gambaran perilaku Stres Belajar Mahasiswa yang terlihat dari perilaku Keduanya yaitu mengalami Gejala Fisik, Gejala Emosional Gejala Intelektual,dan Gejala Interpersonal. 2) Faktor yang menyebabkan Stres dalam Proses Belajar adalah Faktor Intenal, dan faktor Eksternal. 3) Teknik Relaksasi sangat Membantu Mengatasi Masalah Stres Belajar pada Mahasiswa BK STKIP Andi Matappa Pangkep, karena pada saat diberikan Teknik Relaksasi Mahasiswa serius dan senang melaksanakan sehingga Stres Belajar Menurun.

Dari hasil Penelitian dari kedua Subyek tersebut memiliki kesamaan dan juga berbedaan, Dari Gejala-Gejala Stres yang dialami oleh keduanya yaitu, Gejala Fisik, Gejala Emosional, Gejala Intelektual, dan Gejala Interpersonal, dan sumber-sumber penyebab Stres yang dialami oleh kedua subyek bersumber dari Internal dan Eksternal, dimana Subyek I (IN) Bersumber dari Internal dan Eksternal sedangkan Subyek II (II) hanya pada Sumber Internal, tidakterpengaruh oleh Sumber Eksternal. Namun pada saat Penerapan Teknik Relaksasi Stres yang dialami oleh kedua Subyek mengalami perubahan, karena pada saat diberikan Teknik Relaksasi kedua Subyek serius dan senang melaksanakannya.

Kata Kunci : Stres Belajar, Teknik Relaksasi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji sykur Penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-nya, sehingga Penulis dapat menyelesaikan Penyususnan Skripsi yang berjudul: Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Mengatasi Masalah Stres Mahasiswa Dalam Proses Belajar Di Stkip Andi Matappa Pangkep, dengan baik dan lancer.

Penelitian ini berdasarkan atas fenomena yang terjadi dilapangan pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling. Stres dalam Proses Belajar yang dialami oleh Mahasiswa ditunjukkan dengan adanya Gejala Fisik, Gejala Emosional, Gejala Intelektual dan Gejala Interpersonal, dan juga adanya Sumber Internal dan Eksternal.

Penulis menyadari bahwa penyususnan skripsi ini tentu tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, dorongan ataupun motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Ibu Hj. Zaora Sapan, S,Pd Selaku KetuaYayasan Matahari yang membina STKIP Andi Matappa Pangkep.
2. Bapak A. Zam ImmawanAlam, SH. MH. Selaku Ketua STKIP Andi Matappa Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

3. Ibu Salmiati, S.Pd.,M.Pd. Selaku Ketua program Studi Bimbingan dan konseling.
4. Ibu Dra. Hj. Harmini Abbas, M.P.d (pembimbing I) dan Ibu A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., M.H (Pembimbing II) yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan tentang penyususna skripsi ini.
5. Bapak/ Ibu dosen STKIP Andi Matappa yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada kami.
6. Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan bantuan moril dan materil dalam penyusuna skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam Penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu Penulis sangat mengharapkan saran yang membangun dari pembaca sekalian demi kesempurnaan Skripsi ini.

Akhirnya tiada lain kecuali Doa, semoga ALLAH Subhana Wata'Ala membalas mereka sebagai amal kebaikan. Dan Penulis Berharap semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi Penulis dan Pembaca.

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatu.

Pangkep, 10 September 2020

Penulis

SITTI SAHIRA
916862010054

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL i
PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv
ABSTRAK v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Hasil panelitian 5

BAB II KAJIAN PUSTAKA,KERANGKA KONSEP

A. Kajian Pustaka 6
1. Stres Belajar 6
a. Pengertian Stres 6
b. Pengertian Belajar 8
c. Pengertian Stres Belajar 10
d. Sumber Penyebab Stres 12
e. Jenis-Jenis Stres 15
f. Gejala dan Tahapan Stres 16
2. Teknik Relaksasi 18
a. Pengertian Teknik Relaksasi 18

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

b. Jenis-Jenis Relaksasi 20
c. Langkah-Langkah Teknik Relaksasi 20
d. Manfaat Teknik Relaksasi 25
B. Kerangka Konsep 25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian 29
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian 29
C. Subyek Penelitian 30
D. Deskripsi Fokus 32
E. Metode Pengumpulan Data 33
F. Keabsahan Data 35
G. Analisis Data 36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 38
1. Gambaran Stres Belajar Konseli 38
2. Sumber Penyebab Stres Belajar Konseli 49
3. Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi yang dilakukan Peneliti 52
B. Pembahasan 57
1. Gambaran perilaku stres dalam Proses belajar Mahasiswa ... 57
2. Sumber-Sumber Penyebab Stres dalam Proses Belajar 60
3. Gambaran penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi masalah Stres dalam Proses Belajar Mahasiswa di STKIP Andi Matappa Pangkep 62

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan …… 66

B. Saran …….. 67

DAFTAR PUSTAKA ……..

LAMPIRAN……..

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
1.1	Gambar Kerangka Konsep ……	28

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Lampiran 1 Jadwal Wawancara Pra Konseling..... 81
2. Lampiran 2 Jadwal Wawancara setelah konseling..... 82
3. Lampiran 3 Kisis-Kisi Wawancara ……..... 83
4. Lampiran 4 Pedoman Wawancar Mahasiswa..... 85
5. Lampiran 5 Pedoman Wawancara Teman Sebaya..... 89
6. Lampiran 6 Pedoman Observasi untuk mengetahui sikap Mahasiswa pada Penerapan Teknik Relaksasi..... 92
7. Lampiran 7 Senario Pelaksanaan Teknik Relaksasi 96
8. Lampiran 8 Daftar cek pada latihan Relaksasi…….. 98
9. Lampiran 9 Pedoman Observasi setelah Perlakuan Teknik Relaksasi…….. 97
10. Lampiran 10 Format Kepuasan Mahasiswa pada Relaksasi…… 100
11. Lampiran 11 Hasil Wawancara Pra Konseling IN..... 102
12. Lampiran 12 Hasil Wawancara Pra Konseling NA..... 109
13. Lampiran 13 Hasil Wawancara Pra Konseling Teman SS..... 115
14. Lampiran 14 Hasil Wawancara Pra Konseling Teman RA..... 118
15. Lampiran 15 Hasil Observasi perlakuan Teknik Relaksasi..... 120
16. Lampiran 16 Hasil Observasi setelah perlakuan Relaksasi…….. 121
17. Lampiran 17 Hasil daftar cek pada saat Latihan Relaksasi…….. 122

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

18. Lampiran 18 Hasil wawancara setelah Penerapan Teknik Relaksasi Kasus I (IN)……. 123

19. Lampiran 19 Hasil Wawancara dengan teman dekat Kasus I (SS)….. 124

20. Lampiran 20 Hasil Wawancara setelah Penerapan Teknik RelaksasiKasus I (NA)…… 125

21. Lampiran 21 Hasil Wawancara dengan teman dekat Kasus II (RA)…..... 126

22. Lampiran 22 Kepuasan terhadap perlakuan Relaksasi kasus I (IN).… 127

23. Lampiran 23 Kepuasan terhadap perlakuan Relaksasi kasus II (NA)... 128

PERSURATAN

24. Lampiran 24 Surat Keterangan Meneliti …… 129

25. Lampiran 26 Surat Keterangan Prebaikan Seminar …… 130

26. Lampiran 25 Surat Keterangan Validator …… 131

27. Lampiran 27 Catatan Nilai Ujian Seminar …… 132

28. Lampiran 28 Catatan Nilai Ujian Hasil Penelitian …… 133

29. Lampiran 29 Surat Perbaikan Ujian Skripsi …… 134

30. Lampiran 30 Surat Perbaikan Ujian Tutup …… 135

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam kehidupannya dapat mengalami masalah-masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan-tekanan dari lingkungan sekitar. Mahasiswa akan mengalami pula masalah yang tidak selalu dapat diatasi dengan efektif. Masa stransisi menjadi Mahasiswa merupakan salah satu masa yang penuh stres dalam kehidupannya. Dikarenakan banyaknya tuntutan untuk melakukan penyesuaian terhadap perubahan lingkungan fisik, akademis, sosial, dan emosional. "sering kali terjadi hambatan dalam mencapai suatu tujuan dinamakan frustasi. Keadaan frustasi yang berlangsung terlalu lama dan tidak dapat diatasi oleh seseorang akan menimbulkan stres"(Markam, 2006:35).

Stres merupakan suatu gejala yang timbul di dalam diri individu dalam menghadapi masalah yang dihadapinya dan melekat pada setiap kehidupan individu. "Stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu"(Markam, 2006:35). Stres dapat trejadi pada siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat atau ringan yang berbeda, dan dalam jangka panjang, pendek yang tidak sama. Manusia akan bereaksi dalam menghadapi setiap hambatan dan persoalan, apapun bentuk reaksinya untuk mengatasi problema yang muncul. Pada dasarnya reaksi yang muncul dapat diklarifikasikan menjadi reaksi negative, misalnya perilaku maladaptive, dan reaksi positif seperti bentuk penyesuaian yang adaptif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

Dunia perkuliahan identik dengan Mahasiswa dan tugas-tugas kuliah. Tugas-tugas kuliah yang diberikan terdiri dari berbagai macam jenis, antara lain membuat makalah, penelitian, presentase,dan lain-lain. Bentuk dan cara pengerjaannya tugas-tugas kuliah itu juga beragam yaitu berupa tugas berkelompok atau tugas mandiri. Setiap tugas kuliah yang diberikan oleh setiap Dosen memiliki tingkat kesulitan masing-masing. Seharusnya dengan semakin berkembangnya teknologi, Mahasiswa dapat lebih mudah untuk mengerjakan tugas-tugas kuliahnya. Pada kenyataanya tidak sedikit Mahasiswa yang pada akhirnya menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya sampai pada menit-menit terakhir waktu pengumpulan tugas, hal tersebut dikarenakan kebiasaan Mahasiswa menunda mengerjakan tugas-tugas kuliah. Dalam proses mengerjakan tugas yang terbatas oleh waktu tersebut mereka tentunya merasakan kecemasan yang semakin intens atau jantung yang berdebar-debar menjelang waktu pengumpulan tugas yang semakin mendekat sampai akhirnya mereka menyelesaikan tugasnya.

Mahasiswa dituntut untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu dalam menjalani aktivitas kuliah. Mahasiswa akan ada yang mengalami stres dan ada juga yang tidak mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah tersebut. suatu keadaan atau situasi dapat direspon secara berbeda oleh setiap mahasiswa. Situasi bagi Mahasiswa sangat menekan belum tentu bagi Mahasiswa lain juga menekan. Mahasiswa mengalami stres atau tidak dipengaruhi oleh bagaimana Mahasiswa bereaksi terhadap suatu stimulus. Cara Mahasiswa merespon stimulus akan menentukan bagaimana pengaruh

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

stimulus tersebut terhadap dirinya. stimulus disini adalah segala macam bentuk aktivitas kuliah yang dihadapi oleh Mahasiswa.

Aktivitas kuliah tersebut dapat berupa kegiatan belajar-mengajar didalam kelas maupun diluar kelas. bahkan pada tahun Pandemi ini, dimana seluru dunia banyak yang melaksanakan kuliah Online atau biasa disebut dengan Belajar dari rumah, Bekerja dari rumah bahkan melakukan kegiatan yang biasa dilakukan diluar harus dari dalam Rumah. Fenomena inilah yang banyak mengakibatkan seseorang stres bukan hanya Mahasiswa, bahkan Pegawai Negeri pun ikut Stres.

Stres yang dialami oleh Mahasiswa dalam Proses Belajar ditunjukkan dengan Gejala Fisik, Gejala Emosional, Gejala Intelektual, dan Gejala Interpersonal. melihat Gejala-gejala tersebut akan sangat mengganggu Mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan, oleh karena itu Peneliti bermaksud membantu Mahasiswa yang mengalami Stres dalam Proses Belajar sehingga meminimkan dampak yang akan terjadi apabila hal tersebut tidak segera ditangani. Dampak yang akan diakibatkan oleh Gejala Stres tersebut apabila tidak segera ditangani antara lain menurunya daya Kreativitas Mahasiswa dalam berkarya, kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dan mengganggu aktivitas Mahasiswa sehari-hari.

Dengan memperharikan hal tersebut diatas, serta memperhatikan kondisi pada Mahasiswa STKIP Andi Matappa, yang banyak menghadapi masalah Stres, sebagai implikasi langsung Peneliti dapat mengembangkan Program Bimbingan dan Konseling untuk membantu Mahasiswa yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dengan Penerapan Teknik Relaksasi. Peneliti menggunakan Teknik Relaksasi tersebut sebab Teknik ini adalah salah satu Teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan serta dapat mengekspresikan perasaan yang sedang dialami melalui kegiatan Belajarnya.

Dari uraian tersebut maka peneliti bermaksud untuk mengadakan Penelitian dengan Judul: "Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Mahasiswa Mengatasi Masalah Stres dalam Proses Belajar di STKIP Andi Matappa".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah gambaran stres belajar Mahasiswa BK semester 6 (Enam) STKIP Andi Matappa Pangkep?
2. Sumber-sumber apakah yang meyebabkan stres belajar Mahasiswa BK semester 6 (Enam) STKIP Andi Matappa Pangkep?
3. Apakah penerapan Teknik Relaksasi dapat membantu mengatasi masalah stres belajar pada Mahasiswa BK semester 6 (Enam) STKIP Andi Matappa Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan sasaran yang ingin dicapai dalam meneliti yang berkaitan erat dengan masalah yang telah dirumuskan. Adapun tujuan Penelitian ini adalah sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

1. Untuk mengetahui gambaran stres belajar Mahasiswa BK semester 6 (Enam) STKIP Andi Matappa Pangkep
2. Untuk mengetahui Sumber-Sumber yang mempengaruhi stres belajar Mahasiswa BK semester 6 (Enam) STKIP Andi Matappa Pangkep
3. Untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi yang dapat membantu mengatasi masalah stres belajar Mahasiswa BK semester 6 (Enam) STKIP Andi Matappa Pangkep.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian dari hasil Penelitian ini diharapkan akan memberi manfaat,yaitu:

1. Manfaat Teoritis

   Hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu dan bahan kajian serta menambah wawasan baru bagi Peneliti dan Praktis dalam bidang Bimbingan dan Konseling

2. Manfaat Praktis
   a. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi Peneliti untuk dapat memberikan layanan Konseling yang terbaik bagi Kliennya.
   b. Hasil Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam menangani Mahasiswa yang mengalami Stres dalam menghadapi Aktivitas kuliah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, DAN KERANGKA KONSEP

A. Kajian Pustaka

1. Stres Belajar

a. Pengertian Stres

Sebagai hamba Allah yang secara fitrah memiliki kelebihan dan kekurangan, manusia membutuhkan sejumlah hal yang baru, sebagaimana dan rangsangan tertentu dalam hidup. Tazkiyatum Nafsi dengan bimbingan dan konseling dalam membina Akhlaq yang mulia. Keduanya adalah upaya bagi manusia dalam mencapai kebahagiaannya, baik Tazkiyatum Nafsi maupun pembinaan jiwa agar manusia dapat mencapai kebahagiaan. Dilihat dari susdut pandang keduanya mempunyai tujuan yakni bagaimana membina seorang individu agar terhindar dari konflik batin dan stres belajar serta dapat menyesuaikan dirinya sendiri.

Stres lahir adanya ketakutan akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Bisa dibilang stres lebih para dari ketakutan biasa. Ketakutan umumnya akan hilang dengan penyebab yang memunculkannya. Namun, stres yang sudah muncul seolah akan tetap menjadi lingkaran setan dalam diri. Apabila salah satu penyebab stres kemudian hilang, maka akan timbul sebab lainnya yang dari bisikan setan.

Stres bersumber dari frustasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai kehidupan manusia. Konflik antara dua atau lebih

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Sering kali individu mengalami dilemma saat diharuskan memilih antara alternative yang ada apa lagi hal tersebut menyangkut kehidupannya dimasa depan. Konflik bisa menjadi pemicu munculnya stres atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan berkepanjangan yang akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya.

Menurut Kupriyanow dan Zhdanow (2014:1) stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan setiap umat manusia. Stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup bagi yang tidak terelakkan. Baik dilingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, maupun yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain stres pasti terjadi pada siapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya.

Menurut Clonninger (Tritantoro Safari & Nofrans Eka Saputra 2009:28), mengemukakan bahwa stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tentangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Menurut Badran (2009:14), stres sebagai suatu perubahan internal atau eksternal yang menimbulkan respon emosional yang bergejolak dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

berlangsung lama. Stres internal dapat dimunculkan dari dalam jiwa seseorang itu sendiri, sedangkan stres eksternal dapat dimunculkan melalui pekerjaan, hubungan dengan teman-teman dan perbedaan pendapat bersama mereka.

Sedangkan menurut Priyoto (2014:2) bahwa "stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari".

Berdasarkan dari beberapa pendapat atau defenisi para ahli diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa stres adalah suatu gangguan serta konflik yang merupakan sebuah reaksi pisik dan psikis terhadap tuntutan dan tekanan hidup diluar kendali seseorang yang berdampak gangguan pikiran, pisik dan psikis dan perilaku seseorang.

b. Pengertian Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan dikampus kegiatan belajar-mengajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantungan pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh Mahasiswa. Pandangan seseorang tentang belajar akan mempengaruhi tindakan-tindakan yang berhubungan dengan belajar dan setiap orang mempunyai pandangan yang berbeda dengan tentang belajar.

Menurut pengertian psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagian hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan dinyatakan dalam aspek tingkah laku.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

Menurut Hilgard & Bowner (1987:12) belajar sebagai suatu proses yang mana suatu kegiatan berasal atau perubaha lewat reaksi dari suatu situasi yang dihadapi dengan karakteristik-karakteristik dari perubahan-perubahan aktifitas tersebut tidak dapat dijelaskan dengan dasar kecenderungan-kecenderungan reaksi asli, kematangan atau perubahan-perubahan sementara dari organisme.

Menurut Ahmad Mudzalir (1997:33), belajar adalah syarat mutlak untuk menjadi pandai dalam segala hal, baik dalam bidang pengetahuan ataupun keterampilan.

Menurut Doris Lessing (dalam buku pembelajaran Harifa, 2001:1), belajar adalah mengerti sesuatu yang telah diketahui sepanjang hidup terjadi dengan pemahaman yang berbeda.

Menurut Slameto (2003:2), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Dimyati dan Mudjiono (2012:13), yang mendefenisikan bahwa siswa adalah penentu terjadinya atau tidak terjadinya proses belajar. Kemudian menurut L. Mursell (2012:13) yang menyatakan bahwa belajar adalah upaya dilakukan dengan mengalami sendiri, menjelajahi, menelusuri dan memperoleh sendiri.

Dari beberapa pendapat diatas, tentang belajar Penulis dapat menyimpulkan bahwa belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara langsung dengan mengalami, menjelajahi, menelusuri serta memperoleh

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

pengalaman yang memotivasi seseorang menghasilkan perubahan pengetahuan dan tingkah laku yang menetap pada dirinya.

c. Pengertian Stres Belajar

Kampus/Universitas mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan Mahasiswa. Kampus/Universitas dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan Mahasiswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan, tetapi Kampus juga dapat memicu terjadinya stres dikalangan Mahasiswa. Tekanan akademik dan sosial dapat terjadi karena stres. Stres belajar adalah sebuah tingkah laku yang maladaptive karena apabila dibiarkan tingkah laku tersebut akan berdampak buruk kepada siswa seperti gangguan belajar.

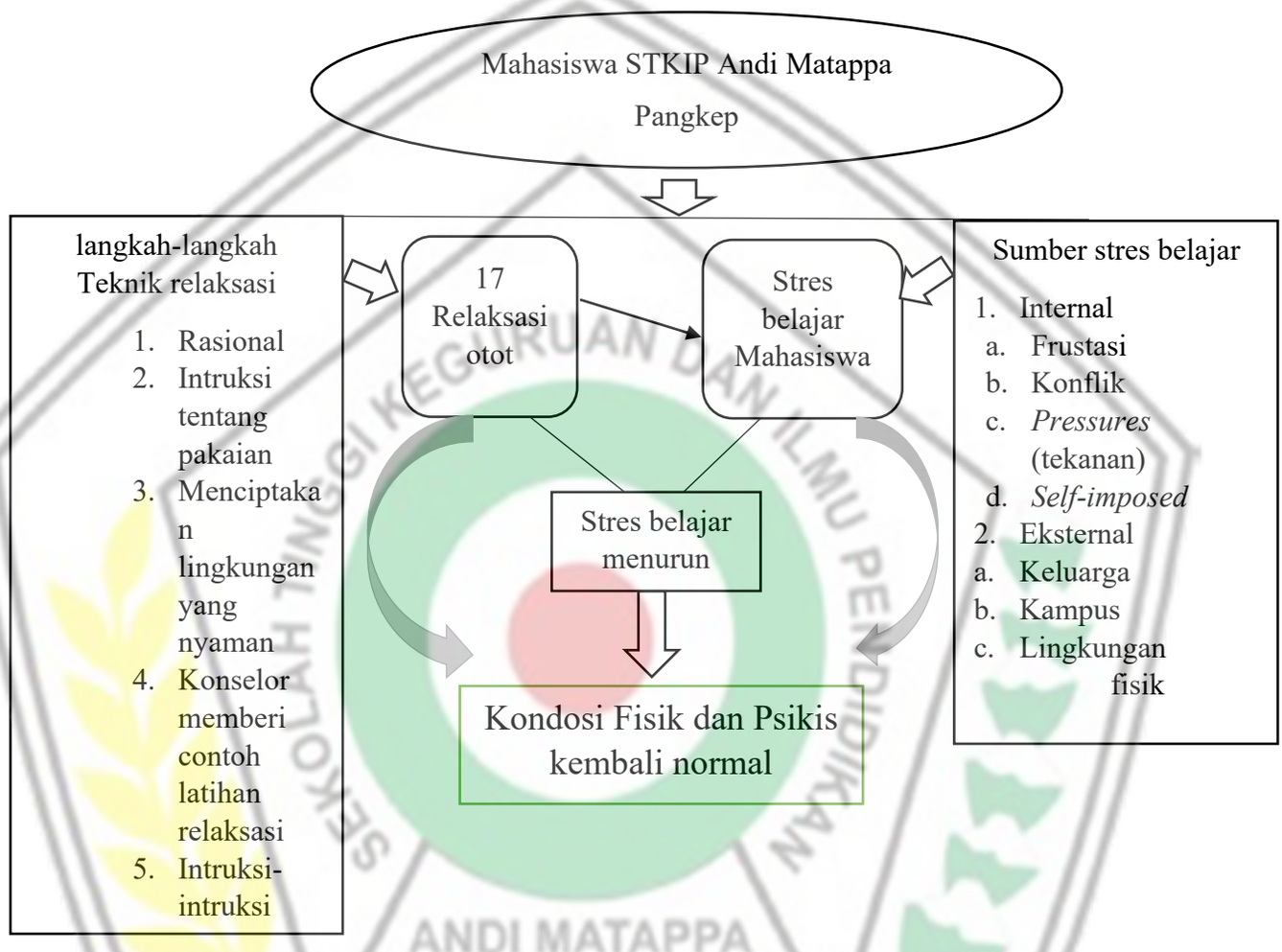
Stres belajar suatu kondisi yang dirasakan oleh Mahasiswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Hal ini ditandai dengan gejala-gejala seperti fisik, (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit berbicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan, kurang konsentrasi), dan perilaku (dahi berkerut, menggigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda dan menarik diri dari pergaulan).

Menurut Desmita (2010:144) menyatakan bahwa "stres belajar adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor* ". *Academic Stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti : tekanan untuk naik kelas, lama

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

Gambar

Kerangka pikir penelitian



Gambar 1.1 Kerangka Konsep

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus II STKIP Andi Matappa Pangkep, letaknya di JL. A Mauraga , Kecamatan Pangkajene. Dipilihnya lokasi tersebut karena mudah dijangkau, serta ada beberapa (dua orang) Mahasiswa yang mengalami Stres dalam Proses Belajar. pentingnya menangani kasus seperti ini bagi para Calon Pendidik, Disamping itu, bagi para Calon Pendidik khususunya Guru BK yang kelak akan membantu para Peserta Didik dalam memberikan bimbingan serta membantu menangani sejumlah permasalahan Peserta Didik, maka hendaknya para Calon Pendidik ini belajar menangani permasalahanya sendiri.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan penelitian

Dalam penelitiam ini peneliti ingin mengetahui apakah dengan Penerapan Teknik Relaksasi dapat menurunkan Tingkat Stres Belajar pada Mahasiswa STKIP Andi Matappa dalam Aktivitas kuliah tahun ajaran 2019/2020, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Artinya, penelitian yang menggunakan ukuran kualitas, tanpa mengukurnya dengan angka-angka hasil perhitungan sebagai tolak ukur keberhasilannya.

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif sebab menghasilkan data Deskriftif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan Kualitatif ini bersifat alamiah. Peneliti tidak

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

berusaha memanipulasi keadaan maupun kondisi lingkungan penelitian melainkan melakukan penelitian terhadap suatu keadaan pada situasi dimana keadaan tersebut memang ada. Penelitian ini secara segaja melihat dan membiarkan kondisi yang diteliti berada dalam keadaan yang sebenarnya.

2. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah Studi Kasus. Studi Kasus ini merupakan Studi yang mendalam tentang individu dan berjangka waktu relative lama, terus menerus serta menggunakan objek tunggal, artinya kasus yang dialami oleh satu orang atau dua orang. Dalam Studi Kasus ini Peneliti mengumpulkan data mengenai diri subjek dari keadaan masa sebelumnya, masa sekarang dan lingkungan sekitaranya. Keuntungan terbesar dari Studi Kasus adalah kemungkinan untuk melakukan penyelidikan secara mendalam dimana Studi Kasus berusaha untuk memahami anak atau orang dewasa secara utuh dalam totalitas lingkungan individu tersebut (Furchan, 2007:24).

Peneliti melakukan Studi Kasus dengan landasan teori sebagai acuan ketika Peneliti akan menggali suatu hal yang berkaitan dengan subjek. Diharapkan dengan landasan teori yang telah disebutkan pada bab sebelumnya dapat mendasari setiap langkah yang dilakukan oleh Peneliti, baik ketika menyusun Pedoman wawancara, ketika melakukan wawancara, ketika menggali data dari sumber lain terkait.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah apa yang akan diteliti terhadap subyek yang dipilih. Pemilihan subyek dalam penelitian ini yaitu sejumlah individu yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

memegang peranan penting terhadap apa yang diteliti. Pemilihan subyek penelitian pada Studi Kasus bukan berdasarkan sampling.

namun berdasarkan pada logika replica. Yin (2004:56) menjelaskan bahwa "logika yang menggaris bawahi penggunaan Studi multikasus adalah sama". Setiap kasus harus dipilih secara hati-hati agar kasusnya memprediksi hasil yang serupa (replica literal) membuahkan hasil yang berlatar belakang berbeda tetapi untuk alasan tertentu seperti yang diprediksi (replica teoritis).

Subyek penelitian dalam Studi Kasus ini yaitu Dua Orang Mahasiswa dari Jurusan Prodi Bimbingan dan Konseling . Pemilihan subyek penelitian tersebut berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan Mahasiswa itu sendiri dan teman dekat Mahasiswa tersebut. dalam Penelitian ini telah ditetapkan oleh dua Kasus yaitu:

1) **Subyek Kasus I**

Nama (inisial/samaran)	:IN
Jenis kelamin	:Perempuan
Agama	:Islam
Pendidikan	:STKIP Andi Matappa Pangkep
Jurusan	:Bimbingan dan Konseling
Alamat	:Labbakang
Hobi	:Membaca
Umur	:20

2) **Subyek Kasus II**

Nama (inisial/samaran)	:NA
Jenis kelamin	:Perempuan
Agama	:Islam

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

Pendidikan :STKIP Andi Matappa Pangkep

Jurusan :Bimbingan dan Konseling

Alamat :Jl. Matahari

Hobi :Menyanyi

Umur :19

D. Deskripsi Fokus

1. Stres Belajar, merupakan sebuah reaksi Pisik dan Psikis terhadap tuntutan dan tekanan hidup diluar kendali seseorang yang berdampak pada gangguan Fisik (sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar), Emosional (Cemas, Gelisah, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri rendah), Intelektual (sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar) dan Interpersonal (kesedihan karena kehilangan orang yang disayang, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering "mendiamkan" orang lain.

2. Sumber-Sumber Penyebab Stres Belajar
   a. Sumber Internal meliputi: Frustasi, Konflik, *Pressures* (tekanan) dan *Self-imposed*
   b. Sumber Eksternal meliputi: Keluarga, Kampus, dan Lingkungan Fisik
3. Penerapan Teknik Relaksasi, adalah suatu Teknik yang digunakan sebagai terapi singkat untuk membantu Klien menurunkan Stres Belajar yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

dialami dengan merilekskan Otot-otot yang merasa kaku, serta sulit Konsentrasi saat belajar dan membantunya memunculkan dan mengkontruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Adapu langkah-langkah dalam pelaksanaannya, yaitu:

a. Rasional
b. Intruksi tentang pakaian
c. Menciptakan lingkungan yang nyaman
d. Konselor memberi contoh latihan relaksasi
e. Intruksi-intruksi relaksasi otot
f. Penilaian setelah latihan
g. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

E. Metode Pengumpulan Data

Setiap Penelitian ilmiah memerlukan pengumpulan data yang ditunjukan untuk memperoleh data dari responden. Pengumpulan data ini dimaksudkan untuk memperoleh bahan-bahan yang akurat, reevan, dan reliabel tentang masalah yang sedang dihadapi oleh subyek. Untuk memperoleh data yang dimaksud maka peneliti menggunakan teknik-teknik dan prosedur pengumpulan data, serta alat-alat yang diandalkan. Adapun Teknik Pengumpulan Data yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Selain dengan metode wawancara, dalam mengumpulkan data juga menggunakan metode Observasi. Observasi atau pengamatan merupakan “teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengatasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada Bab ini akan dipaparkan hasil dari Penelitian penanganan Stres Mahasiswa dalam Proses Belajar melalui Penerapan Teknik Relaksasi, Hasil Penelitian dan Pembahasan.

A. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diperoleh dari Penelitian yang dilaksanakan dijurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 yang dilakukan kepada Mahasiswa yang mengalami masalah Stres dalam Proses belajar. Sebelum dilaksanakan Konseling Kepada Subyek Penelitian, Peneliti terlebih dahulu mencari informasi kepada pihak terkait, diantaranya teman dekat subyek tersebut dan kepada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling sendiri. Hal ini bertujuan untuk mendukung data dalam pemilihan subyek Penelitian dengan informasi yang telah diperoleh dari pihak-pihak tersebut diatas. Dari hasil seleksi Subyek diperoleh dua Subyek Penelitian yang mempunyai masalah stres dalam Proses Belajar yaitu IN,dan NA.

adapun hasil yang diperoleh dalam Penelitian adalah sebagai berikut:

1. *Gambaran stres Belajar Konseli*

Berikut gambaran lengkap stres dalam Proses Belajar yang dialami oleh Konseli. Peneliti menggunakan Metode Wawancara dan Observasi dengan tujuan untuyk mencari data yang lengkap mengenai Kasus yang sedang dialami

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

IN, Wawancara ini dilakukan dengan IN sendiri, dan teman dekatnya sendiri. Adapun hasil yang diperoleh dari hasil Wawancara adalah sebagai berikut.

a. Subyek 1 (IN)

IN salah satu Mahasiswa STKIP Andi Matappa Pangkep, Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2017. Berdasarkan informasi dari IN diperoleh keterangan bahwa IN termasuk Mahasiswa yang mengalami Gejala Stres seperti, Gejala Fisik,Gejala Emosional, Gejala Intelektual dan Gejala Interpersonal, dalam Proses Belajar baik dalam belajar dikampus maupun diluar kampus.

1) Gejala Fisik (sakit kepala, tidur tidak teratur,tegang pada leher, berkeringat dinging,tidak selera makan, dan sering gemetar)

Dari hasil wawancara dengan IN diketahui bahwa Stres yang dialami oleh IN saat didalam lingkungan Kampus maupun diluar Kampus adalah sering merasa sakit kepala,tidur tidak teratur,merasa tegang pada leher, mengalami keringat dinging, tidak selera makan, dan sering gemetar. Hal ini diketahui dari hasil wawancara dengan IN. Berikut ini adalah hasil wawancaranya:

> "Terkadang saya sering merasakan sakit kepala jika diberi tugas yang banyak oleh Dosen saya (wwcr/01/20/07/2020/IN/No.01). "iya, karena hal tersebut dapat mengganggu pola tidur juga, karena terkadang saya lembur untuk mengerjakan tugas saya (wwcr/01/20/07/2020/No.02)"
>
> "Terkadang saya merasakan kaku pada leher belakang ketika tugas dan aktivitas lainnya yang begitu banyak (wwcr/01/20/07/2020/IN/No.03)dan juga sering mengalami keringat dinging karena belum siap untuk menjawabnya dan tidak bisa berfikir karena sangat kaget jika tiba-tiba diajukan pertanyaan (wwcr/01/20/07/2020/IN/No.04)"

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

> “iya, karena saya selalu memikirkan sehingga nafsu makan saya apalagi jika diberi tugas yang banyak (wwcr/01/20/07/2020/IN/No.05)”.
>
> “ terkadang saya merasakan hal tersebut, karena mungkin akibat dari pola tidur yang kurang dan nafsu makan juga kurang, maka daya tubuh saya pun terganngu akibat belajar yang kurang istirahat (wwcr/01/20/07/2020/IN/No.06)”.

Dari hasil wawancara dengan IN diketahui bahwa, IN merasa sering megalami sakit kepala, tidur tidak teratur,tegang pada leher, berkeringat dinging,tidak selera makan, dan sering gemetar. hal ini juga disampaikan oleh teman IN yaitu SS, dalam kutipan wawancara berikut ini:

> “iya kak sering dia orang sering sekali apalagi jika mengerjakan tugas yang banyak (wwcr03/20/07/2020/SS/No.01)”
>
> “: ia dia kalau diperhatikan sering dan banyak goyang jika dikelas tidak tenang akibat dari kaku pada lehernya mungkin kak (wwcr03/20/07/2020/SS/No.03)”

2) Gejala Emosional (cemas, gelisa, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, gugup dan harga diri rendah)

Dari hasil wawancara dengan IN diketahui bahwa Stres yang dialami oleh IN saat didalam lingkungan Kampus maupun diluar Kampus adalah cemas, gelisa, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, dan gugup tetapi tidak mengalami Gejala yang menunjukkan harga diri rendah. Hal ini diketahui dari hasil wawancara dengan IN itu sendiri. Berikut ini adalah hasil wawancaranya:

> “terkadang diberi tugas itu diluar pemahaman saya, sehingga saya cemas memikirkannya, karena saya pemal untuk bertanya kepada Dosen bahan teman saya sendiri. (wwcr01/20/07/2020/IN/No.07).”
>
> “terkadang saya langsug mengerjakan tugas yang diberikan oleh Dosen saya tetapi juga saya sering menunggu waktu untuk saya kerjakan sampai ketika tugas sudah mau dikumpulkan. (wwcr01/20/07/2020/IN/No.08)”

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

> “saya sering melakukan itu, dan juga memikirkan bahwa nilai saya mungkin berbeda dari teman saya akibat kecerobohan saya, sehingga saya sering sedih, melamun bahkan sering menangis takut nilai saya rendah dari teman-teman saya. (wwcr01/20/07/2020/IN/No.09)”
>
> “tergantung dari pemberian materi jika menarik *mood* saya baik begitupun sebaliknya. (wwcr01/20/07/2020/IN/No.10)”
>
> “ sering sekali, tetapi jika emosi terkadang tetapi saya sering marah-marah jika kuliah saya itu padat, (wwcr01/20/07/2020/IN/No.11)”. “banyak hal seperti, tiba-tiba ada ujian lisan, diberi pertanyaan secara tiba-tiba oleh Dosen, kerja kelompok dengan teman kelompok yang baru, dan presentase didepan kelas. (wwcr01/20/07/2020/IN/No.12)”.

Dari hasil wawancara dengan IN diketahui bahwa, IN sering megalami rasa cemas, gelisa, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, dan gugup hal ini juga disampaikan oleh teman IN yaitu SS, dalam kutipan wawancara berikut ini:

> “tergantung dari tugas yang diberikan oleh dosen kak, jika susah maka dia sering mara-marah apalagi tugasnya banyak kak, (wwcr03/20/07/2020/SS/No.5).
>
> “kadang ditunda kadang juga langsung dikerjakan kak, ia kak sering apalagi pas dosen menunjuk dirinya untuk menjawab pertanyaanya, (wwcr03/20/07/2020/SS/No.06-07).

3) Gejala Intelektual (sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, rendahnya motivasi berprestasi)

Dari Gejala Intelektual yang dialami oleh IN yang mengakibatkan dirinya Stres pada saat Belajar baik didalam Kampus maupun diluar Kampus adalah sulit Konsentrasi tetapi terkadang dialaminya tergantung dari Dosen membawakan materi, pelupa karena mengikuti Organisasi Kampus sehingga sering lupa mengerjakan tugas yang diberikan oleh Dosen, pikiran kacau namun IN mampu mengatasinya dengan cara refresing, sering melamun karena tugas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

dari Dosen lainnya, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi berpresatasi. Hal ini di sampaikan langsung oleh IN sendiri berikut hasil Wawancara dengan IN:

> "terkadang, jika Dosen menjelaskan dengan simple dan dapat dimengerti saya dapat konsentrasi dengan baik, meski perkulihan saya itu padat. (wwcr01/20/07/2020/IN/No.14) "iya, apalagi saya mengikuti Organisasi Kampus (wwcr01/20/07/2020/IN/No.15)."

> "refresing, (wwcr01/20/07/2020/IN/No.16)". "iya, karean memikirkan tugas-tugas yang diberika oleh Dosen lainnya (wwcr01/20/07/2020/IN/No.17)".

> "iya, (wwcr01/20/07/2020/IN/No.18)". " kurangnya pengaruh baik terhadap diri saya (wwcr01/20/07/2020/IN/No.19)."

Dari hasil wawancara dengan IN diketahui bahwa, IN merasa sering megalami sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, rendahnya motivasi berprestasi. hal ini juga disampaikan oleh teman IN yaitu SS, dalam kutipan wawancara berikut ini:

> "iya kak, saya liat dia itu sering ketiduran dalam kelas karena ngantuk, jadi dia itu kurang konsentrasi kak (wwcr03/20/07/2020/SS/No.08).

> "ia kak sering apalagi jika didalam kelas, ia karena IN banyak mengikuti organisasi kampus, terkadang ia kak (wwcr03/20/07/2020/SS/No.09-11)".

4) Gejala interpersonal (kesedihan, karena merasa kehilangan orang yang disayangi, dan egois)

Selain itu hasil dari wawancara IN juga mengalami masalah stres seperti, mengalami kesedihan, merasa kehilangan , sering menyalahkan orang lain, alasan sering menyalahkan orang lain akibat tugas yang menumpuk, yang mampu IN Kendalikan yakni sifat yang egois, berikut kutipan wawancara dari IN:

> "memikirkan soal pembayaran kuliah ketika saya memberitahu pada orang tua saya tentang biaya kuliah yang membuat mereka mengeluh mendengarnya, dan kesedihan saya mengalami itu apabila dapat berkumpul dengan teman-teman saya (wwcr01/20/07/2020/IN/No.20)"

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Gambaran Stres dalam Proses Belajar Mahasiswa dari Subyek I (IN) dan Subyek II (NA) memiliki kesamaan dan juga perbedaan dimana Gejala dialami oleh kedua Subyek yaitu: Gejala Fisik (sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat dinging, tidak selera makan, dan sering gemetar), Gejala Emosional (cemas, gelisa, sedih, *mood* berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri rendah), Gejala Intelektual (sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, rendahnya motivasi berprestasi), dan Gejala Interpersonal.
2. Sumber-sumber penyebab Stres dalam Proses Belajar Mahasiswa dari Subyek I (IN) dan Subyek II (NA) yaitu Sumber Internal dan Sumber Eksternal dari Subyek I penyebab Stres yang dialami adalah Sumber Internal seperti Frustasi, Konflik, *Pressures* (tekanan), dan Eksternal adalah Lingkungan Kampus dan Lingkungan Fisik, sedangkan Kasus Subyek II hanya bersumber dari Internal saja yaitu Frustasi, Konflik, dan *Pressures* (tekanan), tidak terpengaruh oleh Eksternal.
3. Teknik Relaksasi sangat Membantu Mengatasi Masalah Stres Belajar pada Mahasiswa BK STKIP Andi Matappa Pangkep, karena pada saat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

diberikan Teknik Relaksasi Mahasiswa serius dan senang melaksanakan sehingga Stres Belajar Menurun.

B. Saran

1. Diharapkan Penelitian ini bisa bermanfaat bagi semua orang yang menjalani proses pendidikan, pada Prodi Bimbingan dan Konseling.
2. Diharapkan dapat menjadi pedoman bagi Mahasiswa dalam proses belajar sehingga dapat terhindar dari stres belajar.
3. Diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam penelitian selanjutnya terkait dengan penerapan teknik relaksasi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qawiy, 2004, Kajian Teori, Kejenuhan belajar, *Jurnal Edukasi*, Vol. 1 (1):2

Alvin, dkk, 2011, Keefektifan Teknik Relaksasi untuk menurunkan stres belajar Akademik , *Jurnal Edukasi,* Vol. 143 (1): 12

Alvin (2007), Stres Belajar, Sumber Penyebab Stres Akademik, Dian Vivi Agraini

Ambang Hawari, 2001, Stres Belajar suatu pendekatan Intervensi Konseling Farida Aryani, Edukasi Mitra Grafika, Makassar

Ahmad Mudzalir, 1997,Metode pembelajaran, (Online), https://Psikopendidikan.com/ (diakses 13 januari 1999)

Badran, 2009, Stres Belajar Suatu Pendekatan Intervensi Konseling Farida Aryan., Edukasi Mitra Grafika, Makassar

Bariyyah, dan Rahmawati, 2013, Stres dalam proses pembelajaran siswa, (Online), https://www.pelajaran.co.id/, (diakses 14 Oktober 2014)

Bugin, B,2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*.Jakarta:Pt.Raja Grafindo Persada

Chaplin, 2017, Relaksasi Otot, Progresif, Bandung: Afni Wijayanti *Jurnal Edukasi* Vol.113(26)

Cormier, 2009, Relaksasi (Otot) Progresif *Jurnal Edukasi* Vol.113 (28):(20)

Cormier , 1985, Teknik dan Laboratorium konseling,Jilid II, Soli AbImanyu & Manrihu M. Thayeb, UNM Makassar, diterbitkan pada September 2009

Daradjat, 1989 Stres Belajar, Sumber Penyebab Stres Akademik, Universitas Sanata DharmaDian Vivi Agraini, Juli 2018

Desmita, 2010, Pengertian Stres Belajar, (Online), wawasanbk.blogspot,(diakses, 13 September 2012)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

Dimyati dan Mudjiono, 2012, Pengertian Belajar, (Online),https://www. Ruangguruku.com.(Diakses, 22 november 2013)

Doris Lessing, 2001, Buku Pembelajaran Harifa, Bandung

Dumlo dkk, 2004 Stres Belajar (Sumber stres) *Jurnal Edukasi* Vol.23 (42):(42)

Furchan, 2007, jenis penelitian , penanganan kasus stres, Bimbingan dan Konseling Skripsi Isni Agista, 2011

Gadzela dkk, 2001. Sumber Stres, (Online), https:// www. Stres Belajar (diakses 20 Februari 2004)

Hardjana, 1994, Stres Belajar Suatu Pendekatan Intervensi Konseling, Farida Aryan, Edukasi Mitra Grafika, Makassar

Hakim, 2004, Teknik Relaksasi Untuk menurunkan Stres Akademik, Vol. 41(2):(20)

Hawari, 2001. Gejala dan Tahapan Stres Belajar. Farida Aryan, Edukasi Mitra Grafika, Makassar

Johri, 2004, Stres Belajar (Sumber stres) *Jurnal Edukasi* Vol.25 (43):42)

Kupriyanow, dan Zhdanow, 2014, Stres Belajar Suatu Pendekatan Intervensi Konseling, Farida Aryan, Edukasi Mitra Grafika, Makassar

Markam, S. 2006. . *Pengantar Psikologi Klinis.*jakarta:Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)

Meleong,2005,TeknikAnalisisDatakualitatif,(Online),https://www.statistikian.com (diakses, 20 desember 2007)

Miller, (Santrok,2003) Stres Belajar, Sumber Penyebab Stres Akademik, Dian Vivi Agraini

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

Mursell, 2012, pengertian belajar, (Online), https://www.Ruangguruku.com (diakses,22 november 2013)

Miller, (Santrok,2003) Stres Belajar, Sumber Penyebab Stres Akademik, Dian Vivi Agraini

Priyoto, 2014, Konsep Stres Akademik, *Jurnal Edukasi* Vol. 2 (10):(9)

Slameto, 2003, Pengertian Belajar (Online), wawasanBk.blogspot.com., (diakses, 10 januari 2012)

Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D,* Alfabeta, Bandung

Thantawy, 1997, Teknik Relaksasi Progresif, *Jurnal Edukasi,* Vol, 113,(6):(19)

Tritanto Safari & Eka Saputra,2009, Stres Akademik siswa , Jakarta

Yin, 2004. Fokus Penelitian, (Studi Kasus), Isni Agista, Universitas Negeri Semarang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

Lampiran:4

Pedoman Wawancara Stres Belajar pada Mahasiswa

1. **Judul Penelitian**

   Penerapan Teknik Relaksasi untuk Membantu Mengatasi Masalah Stres Mahasiswa dalam Proses Belajar di STKIP Andi Matappa Pangekep

2. **Tujuan**

   Menjaring Mahasiswa yang benar-benar mengalami stres dalam proses belajar untuk dijadikan subyek dalam Penelitian

3. **Pelaksanaan**

   Hari/tanggal :

   Tempat Pelaksanaan :

4. **Identitas Responden**

   Nama :

   Alamat :

   Jurusan :

Berikut adalah pertanyaan untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami oleh Mahasiswa, yaitu stres dalam proses Belajar.

Gejala Fisik

1) Apakah anda sering merasakan sakit kepala ketika anda sedang mengerjakan tugas kuliah yang banyak?
2) Bagaimana pula dengan pola tidur anda, apakah ada gangguan?
3) Apakah anda merasakan kaku pada leher belakang ketika sedang mengerjakan aktivitas perkuliahan?
4) Apakah anda sering berkeringat dinging apabila Dosen anda tiba-tiba menyuruhmu menjawab pertanyaan yang diajukan kepada anda?
5) Ketika mengalami hal-hal tersebut diatas apakah juga mempengaruhi nafsu makan anda?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

6) Disamping mempengaruhi pola tidur, dan pola makan apakah proses belajar atau aktivitas perkulihan yang padat juga mempengaruhi daya tahan tubuh anda?

Gejala Emosional

7) Menurut anda, apakah tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh Dosen terlalu sulit , dan apakah anda cemas dalam memikirkan itu?
8) Ketika ada penugasan dari Dosen apakah langsung anda kerjakan atau menunggu mendekati *deadline* waktu dikumpulkan?
9) Apabila anda terlambat mengumpulkan tugas anda, apakah anda sering memikirkan hal-hal yang bisa membuat anda sedih, atau anda sering memikirkan bahwa nilai yang anda dapatkan akan berbeda dengan teman anda?
10) Apakah anda sering mengalami *mood* atau perasaan yang sering berubah-ubah sehingga anda sulit untuk konsentrasi pada proses belajar anda?
11) Apakah anda sering mengalami kelelahan saat jadwal kuliah anda padat sehingga timbul rasa emosional anda yang mengakibatkan anda bisa marah?
12) Hal-hal apa saja yang membuat kamu gugup ?
13) Apakah anda sering mengalami atau memikirkan bahwa diri anda itu tak sebanding dengan teman anda , yang mungkin nilai IPK teman kamu itu tinggi, sehingga anda merasa baha diri anda itu rendah dan tidak percaya diri?

Gejala Intelektual

14) Apakah anda dapat berkonsentrasi selama perkuliahan berlangsung, terutama ketika sedang menghadapi proses belajar/aktivitas kuliah lainnya yang sangat padat?
15) Apakah anda sering lupa mengerjakan tugas yang diberikan oleh Dosen akibat aktivitas kuliah lainnya?
16) Apa yang biasa anda lakukan jika tiba-tiba pikiran anda kacau akibat padatnya jadwal kuliah anda?
17) Apakah anda sering melamun jika kuliah sedang berlangsung?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

18) Apakah anda sering sulit untuk mengambil keputusan sehingga anda mengalami stres?
19) Apa akibat sehingga anda sulit mendapatkan suatu motivasi yang mengakibatakn rendahnya prestasi anda?

Gejala Interpersonal

20) Apa yang sering membuat anda merasakan kesedihan, dan jika anda merasa sedih apa yang biasa lakukan sehingga rasa sedih anda hilang?
21) Jika anda merasakan kehilangan sesuatu yang anda sayangi apakah tidak akan mempengaruhi kuliah anda? Hal pertama yang anda lakukan untuk menghilangkan rasa kehilangan kamu seperti apa?
22) Apa yang mengakibatkan anda sehingga anda sering menyalahkan orang lain?
23) Kenapa anda sering mencari kesalahan orang lain?
24) Bagaimana anda mengendalikan rasa sifat egois anda?
25) Mengapa anda sering mendiamkan orang lain, bagaimana kamu bersifat seperti itu?

Sumber penyebab Stres Belajar Pada Mahasiswa

Internal

26) Apakah anda sering mengalami rasa frustasi misalnya anda sudah berjuang keras tetapi gagal?
27) Konflik yang sering anda alami selama kuliah seperti apa?
28) Apakah anda merasa pernah tertekan selama dalam menjalani aktivitas kuliah?
29) Apakah anda sering memaksakan diri untuk bisa menjadi seperti teman-teman anda dalam hal pelajaran misalnya?

Eksternal

30) Bagaimana hubungan anda dengan orang tua anda ?
31) Bagaimana dengan Kuliah anda lancar?
32) Bagaimana dengan lingkungan tempat tinggal anda?

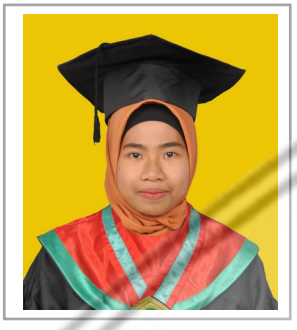
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

Hasil Konseling dengan Individu setelah Penerapan Teknik Relaksasi

33) Apa yang anda rasakan setelah mengikuti kegiatan Relaksasi ini apakah dapat membantu anda untuk mengurangi rasa sakit kepala anda?
34) Apa anda sudah tidak lagi tidur larut malam?
35) Apa anda tidak lagi mengalami keringat dingin setelah mengikuti kegiatan ini?
36) Bagaimana dengan leher bagian belakang anda apa sudah tidak lagi tegang?
37) Bagaimana dengan selera makan anda?
38) Apakah anda tidak sering gemetar lagi?
39) Apakah rasa cemas anda sudah berkurang?
40) apakah anda tidak mengalami kegelisahan lagi saat belajar berlangsung?
41) Apakah kamu tidak gugup lagi setelah mendapat perlakuan Teknik Relaksasi ini?
42) Emosi anda sudah bisa anda kendalikan?
43) Bagaimana dengan konsentrasi anda saat belajar?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w

RIWAYAT HIDUP



SITTI SAHIRA, dilahirkan di Kampung Jannalabbu Desa Bulu Tellue Kec.Tondong Tallasa Kab. Pangkep, pada Tanggal 31 Maret 1997, Putri Kedua dari Tiga Bersaudara, anak dari pasangan Bapak Nakir dan Ibu Sahari, Alamat Tondong Tallasa (Jannalabbu), Sulawesi Selatan. Suku Bugis/Makassar.

Awal Pendidikan dimulai pada Tahun 2004 diterima sebagai siswi SD Negeri 60 Bung, Kelurahan Bontoa, kec. Minasate'ne, Kab. Pangkep, pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2010.

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP Negeri 1 Pangkajene, Kab. Pangkajene Kepulauan, pada tahun 2010 dinyatakan lulus pada 2013,

Dan pada tahun 2013, Penulis melanjutkan Pendidikan di SMK Negeri 2 Bungoro, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, dengan mengambil Program keahlian Kepariwisataan dengan Paket Keahlian Akomodasi Perhotelan, dan lulus pada tahun 2016.

Pada tahun 2016 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) Pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VDGRKOslREcb0Fy3t31T6w