EFEKTIFITAS PENGGUNAAN VIDEO RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENGELOLA STRESS BELAJAR SISWA DIMASA PANDEMI PADA SMK NEGERI 7 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi
Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

WANDA IRAWANTI
918862010019

ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2022

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Wanda Irawanti
NIM	: 918862010019
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektifitas Penggunaan Video Relaksasi Progresif Untuk Mengelola Stres Belajar Siswa di Masa Pandemi Pada SMKN7 Pangkep

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Telah diperiksa/diteliti ulang, dan telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 2022

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
MUH ILHAM BAKHTIAR,S.Pd.,M.Pd	**DRA. HJ. HARMINI ABBAS, M.PD**

Mengetahui,

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
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/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : EFEKTIFITAS PENGGUNAAN VIDEO RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENGELOLA STRES BELAJAR SISWA DI MASA PANDEMI PADA SMKN7 PANGKEP

Atas nama saudara :

Nama	: Wanda Irawanti
NIM	: 918862010019
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program studi	: Bimbingan dan Konseling

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

Pangkajene, 2022

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
MUH ILHAM BAKHTIAR,S.Pd.,M.Pd	**DRA. HJ. HARMINI ABBAS, M.PD**

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
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/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: WANDA IRAWANTI
Npm	: 918862010019
Jurusan / Program Studi	: Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: EFEKTIFITAS PENGGUNAAN VIDEO RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENGELOLA STRES BELAJAR SISWA DI MASA PANDEMI PADA SMKN7 PANGKEP

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya 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.

Pangkajene, 05 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan

WANDA IRAWANTI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

QS Al Insyirah 5-6

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, kecuali mereka mengubah keadaan mereka sendiri.

QS Ar Ra'd 11

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

ABSTRAK

WANDA IRAWANTI, 2022. Efektifitas Penggunaan Video Relaksasi Mengelola Stres Belajar Siswa Masa Pandemi Pada SMK NEGERI 7 Pangkep. Dibimbing oleh Bapak Muh. Ilham Bakhtiar, sebagai pembimbing 1 dan Ibu Hj. Harmini Abbas, sebagai pembimbing 2. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Pembahasan yang dibahas pada skripsi ini adalah 1) Bagaimana gambaran tingkat stres belajar siswa jurusan SMK Negeri 7 Pangkep sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan video relaksasi? 2) Bagaimana gambaran pelaksanaan video relaksasi untuk mengelola stres belajar SMK Negeri 7 Pangkep ? 3) Apakah ada pengaruh penggunaan video relaksasi progresif dalam mengurangi stres belajar SMK Negeri 7 Pangkep? Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar siswa jurusan Akuntansi SMK Negeri 7 Pangkep sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan video relaksasi. 2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan video relaksasi untuk mengelola stres belajar siswa SMK Negeri 7 Pangkep. 3) Untuk mengetahui pengaruh penggunaan video relaksasi progresif dalam mengurangi stres belajar siswa jurusan Akuntansi SMK NEGERI 7 Pangkep.

Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Populasi berjumlah 65 siswa dan jumlah sampel 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini angket yang telah diuji validitas dan reabilitas. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis statistik inferensial dengan uji z.

Berdasarkan hasil statistik perhitungan uji *Wilcoxon Matched pairs* menggunakan bantuan program SPSS versi 21, maka diperoleh Nilai Z yaitu 3,419 dengan p-value (Asymp Sig. (2-tailed)) yaitu $0.001 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak, Ha dierima maka disimpulkan bahwa terjadi pengaruh yakni penurunan Stres Belajar Siswa setelah mengikuti layanan relaksasi dengan Video Relaksasi Progresif. Hal ini berarti bahwa Video Relaksasi Progresif dapat menurunkan stres Belajar Siswa di masa pandemi pada SMK NEGERI 7 Pangkep.

Kata kunci: Video Relaksasi Progresif, Stres Belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Bimbingan dan Konseling Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Tuhan yang maha esa
2. Ibu Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
3. Bapak A. Zam Immawan Alam, SH. MH selaku ketua STKIP Andi Matappa
4. Ibu Salmiati, S.Pd.,M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
5. Bapak Muh.Ilham Bakhtiar,S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Dra. Hj. Harmini Abbas, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Segenap dosen Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staff yang selalu sabar melayani segala admnistrasi selama proses penelitian ini.
7. Teristimewa saya ucapkan terimakasih dan penghormatan kepada Ayahanda, Ibunda serta seluruh pihak Keluarga yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial, dan dukungan semangat yang membuat saya selalu bangkit selama kuliah serta selalu memanjatkan do'a yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
8. Terimakasih kepada Sahabat tercinta Asnita Sari, Reski Awalia, Verinda Rima Widya Putri, dan kak Nurhikmah yang selalu mensupport dikala dalam keadaan down dan tak pernah bosan memberikan dukungan secara emosional dan materil sehingga skripsi dapat terselesaikan sesuai harapan saya dan harapan kalian semua.
9. Terkhusus Muh. Nasar saya ucapkan terimakasih atas kesediaannya menjadi model Skenario Pelaksanaan Teknik Relaksasi dan dukungannya dalam proses skripsi saya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

10. Kawan-kawan seperjuangan angkatan 2018 dan sejurusan bimbingan dan konseling yang tak pernah henti memberikan dorongan semangat untuk sama-sama menyelesaikan pendidikan.

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu telah mendukung penulis selama proses penyelesaian skripsi ini. Mendoakan dan mendukung penulis selama proses, membantu kelancaran skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

12. *Last but not least, I wanna thank me believing in me, i wanna thank me for doing all this work, i wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkajene, 05 Desember 2022

WANDA IRAWANTI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....i
HALAMAN JUDUL ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI v
MOTTO vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB I..... 1
PENDAHULUAN..... 1
A. Latar belakang masalah.....1
B. Rumusan masalah.....5
C. Tujuan penelitian.....6
D. Manfaat hasil penelitian.....6
BAB II.....8
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS.....8
A. Kajian Pustaka.....8
1. Teknik Relaksasi.....8
2. Stres Belajar.....19
B. Kerangka Pikir.....27
C. Hipotesis.....30
BAB III.....31
METODE PENELITIAN.....31
A. Pendekatan dan jenis penelitian.....31
B. Variabel dan desain penelitian.....31
C. Definisi operasional variabel.....34
D. Lokasi dan waktu penelitian.....35
E. Populasi dan sampel.....35
F. Teknik pengumpulan data.....37
G. Teknik analisis data.....41
BAB IV.....43

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....43
A. Hasil Penelitian.....43
B. Pembahasan.....54
BAB V.....63
KESIMPULAN DAN SARAN.....63
A. KESIMPULAN.....63
B. Saran-saran.....63
DAFTAR PUSTAKA.....64
LAMPIRAN.....68
RIWAYAT HIDUP.....121

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.....35
Tabel 3.2.....36
Tabel 3.3.....37
Tabel 3.4.....37
Tabel 3.5.....38
Tabel 4.1.....44
Tabel 4.2.....45
Tabel 4.3.....46
Tabel 4.4.....47
Tabel 4.5.....50
Tabel 4.6.....51
Tabel 4.7.....52

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1..... 30

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

DAFTAR LAMPIRAN

Angket Pratest.....69

Skenario Pelaksanaan Efektifitas Penggunaan Video Relaksasi Progresif.....71

Kisi-Kisi Angket Uji Coba.....84

Angket Uji Coba.....85

Tabulasi Angket Uji Coba.....87

Uji Validitas.....88

Uji Reabilitas.....90

Kisi-Kisi Angket Penelitian.....92

Angket Penelitian.....93

Hasil Pre-Test Penelitian.....95

Hasil Observasi I.....96

Hasil Observasi II.....97

Hasil Observasi III.....98

Hasil Post Test Penelitian.....99

Dokumentasi.....100

Surat-surat.....102

Riwayat Hidup.....121

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah pokok penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Menyikapi penyebaran virus Corona yang cepat ini, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Nadiem Makarim, mengeluarkan Surat Edaran (SE) Mendikbud RI No 3 Tahun 2020 tanggal 9 Maret 2020 tentang 18 instruksi pencegahan korona di satuan pendidikan. Instruksi ini berisi himbauan untuk melakukan tindakan pencegahan perkembangan dan penyebaran virus tersebut di lingkungan satuan pendidikan. Selang satu minggu kemudian Mendikbud mengeluarkan Surat Edaran yang berisi himbauan kepada Kepala Dinas Propinsi untuk memberlakukan pembelajaran secara daring dari rumah bagi siswa dan mahasiswa; pegawai, guru, dan dosen melakukan aktivitas bekerja, mengajar atau memberi kuliah dari rumah (Prasetyaningtyas, 2020). Saat ini mayoritas pelajar di seluruh sekolah melaksanakan sistem belajar online dari rumah masing-masing sejak pertengahan Maret 2020 lalu. Banyak pelajar yang merasa jenuh dan bosan dengan sistem belajar yang sekarang sedang dijalani, rasa jenuh dan bosan itu dipicu kurang kreatifnya sistem pembelajaran daring yang diterapkan. Sistem pembelajaran online ini dianjurkan oleh pemerintah mengingat sedang mewabahnya virus corona atau Covid-19 di indonesia saat ini.

Peningkatan jumlah pasien yang terjangkit covid-19 ini membuat dunia mengeluarkan berbagai kebijakan dalam rapngka mencegah virus ini semakin menyebar, termasuk pemerintah Indonesia yang membuat berbagai kebijakan dengan maksud untuk dapat menyelesaikan kasus Covid-19, salah satunya adalah dengan cara mensosialisasikan gerakan *Social Distancing* atau masyarakat menyebutnya dengan #dirumahaja (Saraswati, 2020) . Sejauh ini sangat efektif dalam menghambat penyebaran virus/penyakit, yakni dengan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

mencegah orang sakit melakukan kontak dekat dengan orang-orang di sekitar untuk mencegah penularan. Salah satu bentuk kebijakan *social distancing* adalah dengan meliburkan segala aktivitas diluar rumah diantaranya yaitu sekolah. Diliburkannya sekolah dengan mengganti aktivitas belajar mengajar via online dalam pandemi ini tentu adanya perubahan dirasakan guru dan siswa. Perubahan yang terjadi dapat menimbulkan dampak seperti tingkat stres yang tidak sama dialami oleh siswa.

Pihak Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak menjadi tertekan dan kelelahan karena beban tugas. Tenggat waktu yang diberikan sempit, padahal banyak tugas yang harus dikerjakan segera dari guru mata pelajaran yang lain. Jika anak terbebani, bisa menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental yang justru akan memengaruhi imunitasnya. (Nathalia, 2020 : 19)

Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah, terlebih saat Pandemic Covid-19 saat ini, guru memberikan tugas lebih banyak dari tugas biasanya di sekolah.

Dari pengaduan tersebut bisa kita lihat stres belajar yang di alami siswa tentunya merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengoptimalkan kegiatan pembelajarannya seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki.

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Aryani, 2016 : 25)

Dari hasil obervasi peneliti, fenomena yang terjadi di SMK Negeri 7 Pangkep pada masa pandemi ini terdapat beberapa siswa yang menunjukkan sikap stres belajar yang dialami pada siswa terutama jurusan Akuntansi dengan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit leher,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

jantung berdebar-debar karena merasa resah oleh isu-isu penyebaran Covid dan adanya pembelajaran sistem online. Sikap resah, tidak tenang dalam proses pembelajaran, murung, cemas, gemetar, suka melamun, tidak percaya diri ketika tampil di depan umum yang dimana gejala termasuk di ciri-ciri stres belajar. Stres belajar yang dialami siswa harus diberikan penanganan secara dini agar tidak berdampak negatif terhadap kesuksesan belajar di sekolah. Adapun penyebab anak bisa stres karena belajar secara online adalah siswa hanya diminta merangkum materi pembelajaran tanpa dijelaskan, siswa diminta mengerjakan soal-soal dengan jumlah yang banyak, siswa hanya sekedar mengerjakan soal tanpa interaksi antara guru dan murid.

Salah satu bentuk penanganan atau pemberian bantuan terhadap siswa yang mengalami stres belajar adalah pemberian terapi untuk merilekskan otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal, dan terkontrol, yaitu berupa relaksasi (Aryani, 2016)

Munandar menyatakan bahwa cara untuk mengelola stres adalah dengan melakukan aktifitas fisik, maka relaksasi progresif ini cocok digunakan untuk dilakukan aktivitas fisik dengan membuat mengencangkan dan mengendurkan kembali otot-otot menjadi relaks dengan menggunakan alat bantu berupa media yang di bentuk dalam sebuah video (Esterina,2020)

Penggunaan teknik relaksasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan video karena lebih efektif dan mudah dipahami bagi konseli sebagai alat bantu atau media pembelajaran agar proses pelaksanaan relaksasi dapat berlangsung lebih efektif, dengan teknik realaksasi siswa dapat mengamati secara langsung suatu model-model yang dapat ditiru guna mengatasi aspek-aspek negatif dalam diri siswa, seperti stres belajar. Teknik video dilakukan agar media tersebut dapat lebih efektif dalam penyampaian informasi dan lebih menarik untuk ditonton sehingga mudah dipahami dan memberikan semangat kepada konseli untuk mempraktikan latihan progresif tersebut. (Aryani, 2016)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Hal ini juga dibuktikan dalam penelitian Saputri, 2018 mengemukakan bahwa sebelum siswa diberikan teknik relaksasi berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan teknik relaksasi berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukan bahwa ada perbedaan tingkat stres belajar siswa sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi.

Begitu pula dalam penelitian Sulaiman, (2019) mengemukakan bahwa sebelum siswa diberikan teknik relaksasi berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan teknik relaksasi berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stress siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi.

Mencermati pentingnya relaksasi sebagai upaya mengatasi stres belajar siswa, maka penulis menganggap bahwa permasalahan inilah yang akan dijadikan fokus penelitian, karena teknik tersebut dapat menjadi salah satu upaya mengatasi stres belajar yang terjadi pada sebagian siswa di SMK Negeri 7 Pangkep, dan sejauh yang penulis ketahui, teknik ini belum pernah diterapkan di sekolah tersebut melalui kegiatan penelitian.

Sesuai dengan latar belakang tersebut di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang "Efektivitas Penggunaan Video Relaksasi Progresif Untuk Mengelola Stres Belajar Siswa di masa Pandemi pada SMK Negeri 7 Pangkep".

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan video relaksasi untuk mengelola stres belajar SMK Negeri 7 Pangkep ?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres belajar siswa SMK Negeri 7 Pangkep sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan video relaksasi?
3. Apakah ada pengaruh penggunaan video relaksasi progresif dalam mengelola stres belajar SMK Negeri 7 Pangkep?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

C. Tujuan penelitian

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

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres belajar siswa jurusan Akuntansi SMK Negeri 7 Pangkep sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan video relaksasi.
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan video relaksasi untuk mengelola stres belajar siswa SMK Negeri 7 Pangkep.
3. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan video relaksasi progresif dalam mengurangi stres belajar siswa jurusan SMK NEGERI 7 P angkep.

D. Manfaat hasil penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis:
   a. Menambah wawasan dalam mengembangkan suatu teknik dalam mengurangi stres belajar
   b. Sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjunya
   c. Sebagai masukan untuk meneliti dan mengembangkan variabel-variabel yang berhubungan dengan stres belajar siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

2. Manfaat praktis, bagi:

   a. Guru mata pelajaran, sebagai bahan masukan untuk mengantisipasi timbulnya stres belajar siswa karena dapat menjadi salah satu penyebab rendahnya penguasaan mata pelajaran oleh siswa

   b. Guru pembimbing, sebagai masukan yang berguna, sebagai bahan pemikiran atau pertimbangan, dan memberikan layanan bimbingan dan konsultasi kepada siswa untuk mencegah atau mengatasi tekanan belajar siswa

   c. Siswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi suatu pedoman dalam diri individu untuk merilekskan dirinya ketika mengalami stres dalam belajar di sekolah maupun diluar sekolah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Teknik Relaksasi

a. Pengertian Relaksasi

Relaksasi adalah kondisi yang bisa dikontrol Seperti yang dikemukakan Sujaya, I.P., Sulastri, M., & Suranata (2013) mengemukakan keadaan relaksasi adalah keadaan dimana seseorang berada dalam keadaan tenang, dalam suasana emosi yang tenang, tidak sebaliknya yakni terkontrol (Pratama,dkk.,2020)

Menurut Sari & Murtini Relaksasi adalah suatu kegiatan melemaskan otot-otot pada tubuh yang berguna untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh tubuh (Aufar, 2020)

Relaksasi sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari stres dapat menghadapi kesulitan, selalu rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup (Resti, 2014)

Mulyono menjelaskan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya relaksasi membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres (Resti, 2014)

Resti, (2014) mengemukakan Relaksasi otot progresif teknik manajemen stres cukup sering digunakan untuk mengurangi stres.

Jacobson berpendapat bahwa relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang (Resti,2014)

Mulyono menjelaskan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya relaksasi membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres. keterampilan relaksasi sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari stres saat menghadapi kesulitan, selalu rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup. Latihan relaksasi akan banyak membantu penderita untuk dapat mengontrol kerja organ-organ tubuh. (Resti, 2014)

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi adalah suatu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang atau kelompok orang 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. Diharapkan dapat menciptakan suasana tenang dan nyaman dengan mengendurkan otot-otot tubuh yang tegang dan membuatnya relaks. Perasaan tenang dan nyaman akan mendukung lahirnya pola pikir dan perilaku yang positif, normal, dan terkendali.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

b. Langkah-Langkah Relaksasi

Tahapan dalam teknik relaksasi ini adalah sebagai berikut:

1. Rasional ini merupakan tahapan awal relaksasi, di mana konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta meminta keseriusan peserta untuk mengikuti pelatihan.

2. Lingkungan yang kondusif Kenyamanan selama relaksasi sangat diperlukan agar pelatihan berjalan berjalan lancar. Suasana (tenang) dan fasilitas yang tersedia hendaknya mendukung pelaksanaan relaksasi.

3. Konselor sebagai model Dalam teknik relaksasi modelling merupakan cara yang digunakan konselor untuk mengajarkan relaksasi, dimana pertama-tama konselor memperagakan latihan relaksasinya secara sistematis. Selain itu hendaknya konselor memberikan instruksi haruslah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami siswa. (Aryani, 2016)

c. Jenis-jenis relaksasi

Pada tahun 2016, Aryani mengemukakan 4 macam relaksasi, yaitu relaksasi otot *(progressive muscle relaxation),* pernafasan *(diaphragmatic breathing),* meditasi *(attentionfocussing exercises),* dan relaksasi perilaku *(behavioral relaxation training).*

Sedangkan menurut Utami ada berbagai macam bentuk relaksasi otot, yaitu :

1) Relaksasi kesadaran indera.
2) Relaksasi meditasi.
3) Yoga dan
4) Relaksasi (Purwanto, 2006)

Salah satu jenis penanganan atau pemberian bantuan terhadap siswa yang mengalami stres belajar adalah pemberian terapi untuk merilekskan otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal, dan terkontrol, yaitu berupa relaksasi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

dan keterampilan. Siswa yang melakukan aktivitas belajar, kadang-kadang menghadapi masalah sehingga menimbulkan stres belajar.

e. Stres belajar

Campbell & Svenson (1992) &Ng Lai Oon (2004) mengemukakan stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Aryani, 2016 : 25)

Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Aryani,2016)

Berdasarkan pendapat tentang stres belajar di atas, maka dapat dinyatakan bahwa stres belajar merupakan tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah dimana respon fisik maupun psikisnya tidak mampu merubah tingkah laku atau penampilan karena ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki.

B. Kerangka Pikir

Stres belajar adalah suatu kondisi ketika terjadi perbedaan antara harapan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki peserta didik yang menyebabkan peserta didik merasa terbebani oleh berbagai harapan lingkungannya.

Dari kondisi tekanan belajar ini membuat peserta didik merasa stres belajar dimana stres belajar merupakan sesuatu kondisi kelelahan emosi, kelelahan fisik serta hilangnya motivasi peserta didik yang mengakibatkan tidak mampunya individu memproses informasi dan menurunnya prestasi diri dalam proses belajar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Dari stres belajar yang dialami oleh siswa ada yang berdampak positif (Eustress) dan yang berdampak negatif (Distress). Eustress merupakan suatu kondisi individu yang merasa stres tetapi tidak mengganggu kesehatan fisik maupun mentalnya, melainkan stres ini berdampak positif bagi dirinya atau bisa dikatakan stres yang menyenangkan karena bisa membuat suatu individu termotivasi dalam keadaan tersebut. Sehingga tidak harus ditindaklanjuti. Selanjutnya Distress yang merupakan stres yang berdampak pada fisik dan mental suatu individu ketika dalam suatu tekanan sehingga stres ini perlu ditindaklanjuti dengan diberikan layanan konseling.

Salah satu bentuk layanan konseling di sekolah adalah untuk mengelolah stres belajar dengan pemberian sebuah teknik yang berupa teknik relaksasi. Pemberian teknik relaksasi ini dengan menggunakan media video relaksasi sebagai alat bantu. Sebab pemberian video relaksasi mampu mengubah perasaan/kondisi konseli yang dari tegang akan menjadi relaks. Maka video relaksasi ini bisa menjadi opsi yang tepat untuk mengatasi stres belajar siswa. Berbagai indikasi yang dialami siswa sebagai gejala stres belajar, yakni dalam bentuk fisik, psikis, emosional, perilaku. Seperti: sakit kepala, jantung berdebar, perasaan tegang, kejang otot, badan berkeringat tidak wajar dan berbagai masalah emosional yang merupakan gejala-gejala stres meskipun dengan tingkatan yang berbeda. Salah satu faktor penyebab stres khususnya siswa adalah karena faktor belajar atau dikenal dengan istilah stres belajar.

Stres belajar yang dialami siswa dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti: banyaknya tugas belajar Pekerjaan Rumah (PR) atau tugas untuk dikerjakan di sekolah, banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari menjelang ujian, pembelajaran yang dilaksanakan secara online dalam jangka waktu yang lama, dan sebagainya. Munculnya stres belajar dapat berdampak negatif terhadap rendahnya aktivitas belajar siswa sehingga pada akhirnya dapat berdampak terhadap kegagalan studi siswa. Kondisi tersebut memberi

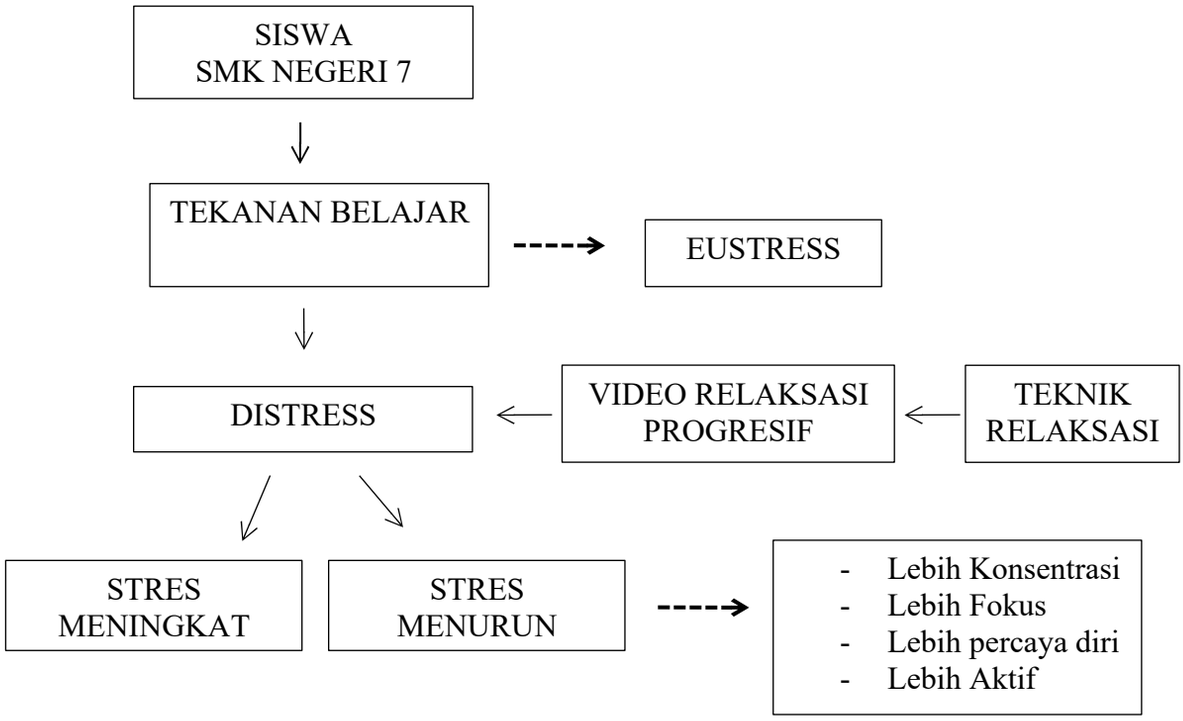
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

konsekuensi perlunya pemberian layanan konseling kepada siswa seperti relaksasi yang memungkinkan siswa dapat mengatasi stres belajar yang dialaminya.

Dari layanan yang diberikan kepada siswa berupa teknik relaksasi progresif yang menggunakan alat bantu berupa media video relaksasi progresif yang harapannya stres belajar yang dialami siswa akan menurun.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Alur pikir tentang penggunaan video relaksasi untuk mengelola stres belajar siswa, digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1: Skema kerangka pikir

C. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada Pengaruh Positif Penggunaan video relaksasi progresif untuk mengelola stres belajar siswa di masa pandemi pada SMK NEGERI 7 Pangkep”.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian pendidikan dimana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti, menyusun pertanyaan spesifik, membatasi pertanyaan, mengumpulkan data terukur dari partisipan, melakukan penyelidikan yang tidak memihak, dengan cara-cara yang obyektif. (Creswell, 2002)

Penelitian kuantitatif memerlukan studi pada sampel dari populasi dan sangat bergantung pada data numerik dan analisis statistik. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa "Analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya"

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu menerapkan teknik relaksasi untuk membantu mengatasi stres belajar siswa jurusan Akuntansi SMK NEGERI 7 Pangkep.

B. Variabel dan desain penelitian

1. Variabel Penelitian

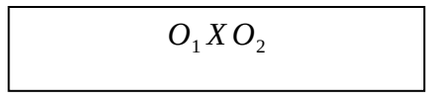
Teknik relaksasi adalah suatu kegiatan positif yang bertujuan mengembalikan keadaan otot kontraksi ke kondisi istirahat dengan melupakan sejenak kecemasan-kecemasan atau mengistirahatkan pikiran. Dalam hubungannya variabel dibedakan menjadi variabel *independen* atau variabel bebas, dan variabel *dependen* atau variabel terikat.

a. Teknik video relaksasi progresif sebagai variabel bebas (*Independen)*
b. Stres belajar sebagai variabel terikat *(dependen)*

2. Desain Penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Desain pada penelitian ini adalah *one group pretest – post test design.* Pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa "dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat mengetahui tingkat stres siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan".



Keterangan

O_1 = Nilai Pretest (Sebelum diberikan teknik relaksasi)

X = Nilai Pretest (teknik relaksasi)

O_2 = Nilai Posttest (Setelah diberikan teknik relaksasi)

Arikunto (2002)

Adapun cara mengatasi kelemahan desain penelitian ini supaya tidak terjadi eror pada testing, peneliti dapat memberikan tes pada saat kondisi sampel penelitian dalam kodisi stabil. Artinya siswa dalam keadaan sehat dan mengerjakannya tidak merasa tertekan. Sedangkan cara mengatasi supaya tidak terjadi error karena pengaruh instrument, yaitu peneliti menyamakan dalam menggunakan cara-cara penggunaan tes antara *pre-test* dan *post-test,* cara penyekorannya pun sama antara *pre-test* dan *post-test.*

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini yaitu:

a. Memberikan *pre-test*

Tujuan dari pemberian *pre-test* adalah untuk mengetahui tingkat stres belajar siswa sebelum diberikan teknik relaksai. Adapun alat ukurnya dengan menggunakan angket (*kuesioner)*. Data dari *pre-test* ini akan dijadikan sebagai data perbandingan pada *post-test.*

b. Materi treatmen

Karena teknik relaksasi ini merupakan kegiatan untuk melemaskan otot-otot yang tegang, maka materi yang diberikan dalam pelaksanaan teknik relaksasi ini sebelumnya telah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

ditetapkan peneliti berdasarkan pendapat Soli Abimanyu & Thayeb Marihu (2009 : 87) yaitu (1) Mengepalkan telapak tangan kanan dengan kuat. (2) Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri. (3) Bongkokkan tangan kebelakang pada pergelangan tangan. Tunjukkan jari kearah langit-langit. (4) Kepalkan kedua tangan kearah bahu. (5) Angkat bahu sampai ketelinga. (6) Mengendorkan muka, kerutkan dahi dan alis. (7) Pejamkan mata kuat-kuat. (8) Merapatkan rahang atas dan bawah dengan menggigit gigi sama-sama. (9) Rapatkan kedua bibir kuat-kuat. (10) Otot leher. (11) Teruskan konsentrasi pada daerah keher. (12) Punggung atas. (13) Ambil nafas dalam-dalam isi paru-paru dan tahan nafas. (14) Otot perut, kencangkan otot perut buat perut seperti kejang. (15) Otot pantat tarik otot pantat ke atas. (16) Otot kaki, rentangkan kedua kaki. (17) Otot kaki bawah, keraskan otot betis dengan menegakkan jari-jari kaki kearah kepala.

Perlakuan yang diberikan adalah berupa teknik relaksasi. Maka teknik relaksasi ini diberikan dengan tujuan untuk mengatasi stres belajar siswa dan untuk melihat penerapan teknik relaksasi untuk mengatasi stres belajar siswa.

c. *Post-test*

Post test dilakukan setelah pelaksanaan treatmen tujuannya untuk mengetahui bagaimana tingkat stres belajar siswa setelah diberi perlakuan berupa teknik relaksasi.

C. Definisi operasional variabel

1. Teknik relaksasi adalah suatu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang atau kelompok orang 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.
2. Stres belajar merupakan tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah dimana respon fisik maupun psikisnya tidak mampu merubah tingkah laku atau penampilan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

karena ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Dengan indikator fisik, psikis, perilaku. Perubahan fisik misalnya gemetar, gugup, berkeringat dan sebagainya. Sedangkan perubahan psikis misalnya pikiran kacau, cepat marah, dan sebagainya. Dan gejala perilaku antara lain menarik diri, kesulitan tidur, perubahan pola makan.

D. Lokasi dan waktu penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang telah dikemukakan pada bagian sebelumya, penelitian ini dilaksanakan di SMK NEGERI 7 Pangkep yang beralamat di jalan Andi Muri Dg Lulu, Balanakang Jagong Kec. Pangkajene Kab. Pangkep. Peneliti memilih lokasi di SMK NEGERI 7 Pangkep berdasarkan hasil observasi awal di SMK NEGERI 7 Pangkep terdapat siswa terutama jurusan Akuntansi yang memiliki stres dalam proses belajarnya. Adapun gejala stres belajar yang nampak di SMK NEGERI 7 Pangkep adalah merasa pusing, tangan dan kaki berkeringat, tidak percaya diri, cemas, gelisah, kurangnya nafsu makan, dan gejala lainnya yang disebabkan oleh stres belajar.

E. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh SMK NEGERI 7 Pangkep yang terdiri dari 3 ruangan kelas pada tahun ajaran 2021-2022. Adapun perincian populasi Jurusan Akuntansi SMK Negeri 7 Pangkep adalah ;

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMK Negeri 7 Pangkep

No.	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah Siswa
1	X Akuntansi	5	14	19
2	XI Akuntansi	3	15	18
3	XII Akuntansi	6	22	28
Jumlah Total		14	51	65

Sumber : Tata usaha SMK Negeri 7 Pangkep Tahun ajaran 2022-2023

2. Sampel

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu dengan pertimbangan yang cermat dan strategi yang tepat peneliti dapat menentukan sesuai tujuan yaitu mengambil siswa yang memiliki kecemasan belajar/stres belajar untuk dimasukkan ke dalam anggota sampel. (Sugiyono, 2013)

Sugiyono, (2013:118) syarat-syarat dalam penarikan sampel *Purposive sampling* berdasarkan tujuan tertentu yang harus dipenuhi adalah :

a. Pengambilan sampel harus didasarkan atau ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi
b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi
c. Membagikan angket sesuai dengan ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri populasi.

Dari observasi lapangan yang dilakukan peneliti pada saat proses Magang III yang pada saat itu ditugaskan koordinator BK SMK NEGERI 7 Pangkep memegang kelas Akuntansi, maka dengan ini peneliti mengkhususkan untuk mengambil sampel di kelas Akuntansi.

Dengan demikian, peneliti ingin mendapatkan sampel yang sesuai dengan sesuatu yang diharapkan, yaitu sesuai dengan gejala-gejala stres belajar pengambilan keputusan sampel didasarkan hasil checklist stres belajar. (Lampiran)

Keadaan sampel dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah siswa	Jenis kelamin		Rata-rata Sampel
			L	P	
1	X Akuntansi	19	0	2	2
2	XI Akuntansi	18	2	4	6
3	XII Akuntansi	28	0	7	7
Jumlah		65	2	13	15

Sumber : Diolah dari tabel 1 (populasi) dan landasan hasil prapenelitian

F. Teknik pengumpulan data

1. Teknik Pengumpulan Data

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil pengolahan data hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan ialah hasil analisis yang disajikan dengan menggunakan statistic deskriptif dan statistic inferensial. Hasil analisis deskriptif meliputi rata-rata, standar deviasi, dan variansi.Sedangkan inferensial menggunakan uji z

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan tentang karakteristik distribusi skor dari masing-masing variabel penelitian dan merupakan jawaban dari masalah yng dirumuskan. Berdasarkan analisis deskriptif maka rangkuman statistic tentang efektifitas Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi stress belajar siswa di masa pandemi pada SMK NEGERI 7 Pangkep adalah sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

a. Hasil Angket Sebelum Perlakuan

Data hasil penelitian tentang stress belajar siswa adi SMK Negeri 7 Pangkep sebelum mengikuti Teknik relaksasi untuk membantu mengatasi stress dalam belajar, disajikan secara lengkap pada tabel 4.1

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Tabel 4.1 Uji SPSS Pre Test

Statistics

PRE TEST

No	Uraian		Nilai
	N	Valid	15
		Missing	0
1	Mean		61,93
2	Std. Error of Mean		,859
3	Median		61,00
4	Mode		61
5	Std. Deviation		3,327
6	Variance		11,067
7	Range		13
8	Minimum		59
9	Maximum		72
10	Sum		929

Dari data angket pretest yang ditunjukkan oleh 15 orang responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 929 nilai rata-rata (mean) 61,93 nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 61,00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 61, nilai range 13 nilai tertinggi adalah 72 dan nilai terendah 59, simpangan baku (standar deviasi) adalah 3,327 dan variance 11,067

b. Hasil Angket Setelah Perlakuan

Data hasil penelitian tentang stress belajar siswa di SMK NEGERI 7 Pangkep setelah mengikuti Teknik relaksasi untuk membantu mengatasi stresss belajar disajikan secara lengkap pada tabel 4.2.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Tabel 4.2 Uji SPSS Post Test

Statistics

Uraian	POST TEST	Nilai
No N	Valid	15
	Missing	0
1 Mean		42,07
2 Std. Error of Mean		,473
3 Median		42,00
4 Mode		41
5 Std. Deviation		1,831
6 Variance		3,352
7 Range		7
8 Minimum		38
9 Maximum		45
10 Sum		631

Dari data angket posttest yang ditunjukkan oleh 15 orang responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 631 nilai rata-rata (mean) 42,07 nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 42,00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 41, nilai range 7 nilai tertinggi adalah 45 dan nilai terendah 38, simpangan baku (standar deviasi) adalah 1,831 dan variansi 3,352.

2. Analisis presentase tabulasi hasil angket

Presentase digunakan untuk mengukur tingkat stress belajar siswa, hasl angket setelah diberikan skor dikategorikan dan dipresentasekan. Selanjutnya jika hasil data pretest tersebut dikelompokkan kedalam empat kategori sebagai berikut :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Tabel 4.3 Tabel kategori hasil pre-test dan post-test

Interval	Kategori	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
77 – 94	Sangat Tinggi	-	-	-	-
59 – 76	Tinggi	15	100%	-	-
41 – 58	Rendah	-	-	15	100%
23 – 40	Sangat Rendah	-	-	-	-
Total		15	100%	15	100%

Sumber : Hasil olah data pretest dan posttest (Tabel 4.1, 4.2)

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa presentase hasil angket pretest siswa pada kategori "Tinggi" terdapat 15 orang siswa atau 100%. Skor rata-rata siswa adalah 61,93 berada pada interval 59-76 jadi tingkat stress belajar siswa sebelum perlakuan berada pada kategori "Tinggi". Sedangkan hasil tabel angket posttest dapat dilihat bahwa tidak terdapat lagi siswa yang mengalami stress dalam belajar pada kategori "Tinggi". Pada kategori "Rendah' dimana terdapat 15 orang siswa atau 100% presentase. Skor rata-rata siswa telah setelah diberikan relaksasi menurun menjadi 42,07 berada pada interval 41-58 dengan kategori rendah.

Dari uraian di atas memberi jawaban kepada permasalahn pertama. Dalam penelitian in yaitu dapat digambarkan bahwa tingkat stress belajar siswa sebelum perlakuan berada pada kategori Tinggi setelah diberikan Teknik relaksasi berada pada kategori Rendah.

a. Hasil Observasi

1. Presentase hasil observasi perindividu

Dari hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi stress dalam belajar di SMK NEGERI 7 Pangkep dapat diketahui bahwa peningkatan jumlah presentase setiap individu ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kemajuan yang positif dalam hal keaktifan pelaksanaan teknik relaksasi. Hal ini menandakan bahwa siswa antusias dalam mengikuti teknik relaksasi, meskipun masih ada siswa yang kurang maksimal atau tetap dalam mengikuti kegiatan membantu siswa mengatasi stress dalam belajar. Adapun hasil rekapitulasi observasi selama melakukan teknik relaksasi adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4 Tabel Hasil Observasi

NO	Aspek Yang Diobservasi	Pertemuan			%		
		I	II	III	I	II	III

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

1	Mengikuti kegiatan teknik relaksasi	15	15	15	100%	100%	100%
2	Memperhatikan penjelasan relaksasi	12	12	15	80%	80%	100%
3	Mengepalkan telapak tangan kanan dengan kuat	6	13	15	40%	87%	100%
4	Mengepalkan telapak tangan kiri dengan kuat	6	10	15	40%	67%	100%
5	Gerakan Tangan Bagian Belakang	7	13	15	47%	87%	100%
6	Gerakan Biseps	8	11	15	53%	73%	100%
7	Gerakan Bahu	7	10	15	47%	67%	100%
8	Gerakan Dahi	7	10	15	47%	67%	100%
9	Gerakan Mata	9	11	15	60%	73%	100%
10	Gerakan Rahang	5	10	15	33%	67%	100%
11	Gerakan Mulut	7	10	15	47%	67%	100%
12	Gerakan Leher Bagian Belakang	6	11	15	40%	73%	100%
13	Gerakan Leher Bagian Depan	5	11	15	33%	73%	100%
14	Gerakan Punggung	8	12	15	53%	80%	100%
15	Gerakan Dada	7	11	15	47%	73%	100%
16	Gerakan Perut	7	12	15	47%	80%	100%
17	Gerakan Paha&Lutut	8	12	15	53%	80%	100%
18	Gerakan Kaki	6	11	15	40%	73%	100%

Sumber : (Lampiran 11,12,13)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasi penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Pelaksanaan video relaksasi yang diberikan pada siswa SMK NEGERI 7 Pangkep pada awal pelaksanaan video relaksasi masih banyak siswa yang kurang berparisipasi, dengan diadakannya pertemuan kedua dan ketiga siswa mulai terbiasa dan banyak ikut serta dalam pelaksanaan relaksasi progresif.
2. Tingkat stres belajar siswa di SMK NEGERI 7 Pangkep sebelum diberikan teknik relaksasi berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan teknik relaksasi berada pada kategori rendah. hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres belajar siswa sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi progresif yaitu terjadi penurunan tingkat stres.
3. Teknik relaksasi video progresif berpengaruh membantu siswa mengelola stres dalam belajar siswa di SMK NEGERI 7 Pangkep.

B. Saran-saran

1. Bagi akademisi

   Agar hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan dan pemikiran khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling

   Agar dapat menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan layanan yang tepat bagi konseling menggunakan teknik relaksasi untuk mengelola stres belajar.
3. Bagi rekan-rekan mahasiswa

Agar dapat meyempurnaka penerapan teknik treatmen video relaksasi progresif pada permasalahan-permaslahan berbeda untuk kemajuan IPTEK khususnya pada bimbingan dan konseling.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

DAFTAR PUSTAKA

Agussalim, a. Mengelola stres belajar siswa dengan mengefektivitas penggunaan video relaksasi bagi siswa kelas vii a di smp negeri 4 ajangale. Jikap pgsd: jurnal ilmiah ilmu kependidikan, 2(1), 42-49. https://ojs.unm.ac.id/JIKAP/article/view/5391

Alviandi, R. R. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sukarami Palembang Tahun 2015 (Doctoral dissertation, Universitas Katolik Musi Charitas). http://eprints.ukmc.ac.id/4521/

Aryani, F. (2016). Stres Belajar "Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling". http://eprints.unm.ac.id/2478/

Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi Covid-19. Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik, 2(2), 157-163. http://journal.unpad.ac.id/jkrk/article/view/29126

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres belajar siswa. Jurnal konseling dan pendidikan, 5(3), 143-148. https://server.iicet.org/jkp/index.php/jkp/article/view/198

Creswell, J. W. (2002). Desain penelitian. Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif, Jakarta:KIK.

http://repository.radenintan.ac.id/4176/10/9.10.%20BAB%20III%20Disertasi%20Dr.%20Rofiq%20f.%20Akbar.pdf

Gasong, D. (2018). Belajar dan pembelajaran. Deepublish. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=3rljDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA162&dq=gasong+2018+belajar+dan+pembelajaran&ots=tlFgxyejx_&sig=rcHmFuEkDDxtYhC1bAE6b2R6B68

Hakim, T. (2005). Belajar secara efektif. Niaga Swadaya. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=-cMn5UtUwjAC&oi=fnd&pg=PA1&dq=hakim+t+belajar+secara+efektif&ots=AiGVLa9Ejd&sig=oKrMElcqT1CdbEMjxjcyRSQKr3U

Mufarikah, A. (2022). STRES BELAJAR SISWA DALAM MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI. *Dharmas Education Journal (DE Journal)*, *3*(2), 167-171. http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal/article/view/662

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Nurcahyani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1(1), 1-6. http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/625

Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/716

Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman, 3(2), 333-352. http://jurnal.iain-padangsidimpuan.ac.id/index.php/f/article/view/945

Parnawi, A. (2019). "Psikologi belajar". Deepublish. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=BA-fDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=Parnawi,+A.+(2019).+%E2%80%9CPsikologi+belajar%E2%80%9D.&ots=8xFYIOdIkh&sig=bwwEpktcsveaZVzYMRrmrjSxmP4

Prasetyaningtyas, S. (2020). Pelaksanaan belajar dari rumah (BDR) secara online selama darurat COVID-19 di SMP N 1 Semin. http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2174921&val=19666&title=PELAKSANAAN%20BELAJAR%20DARI%20RUMAH%20BDR%20SECARA%20ONLINE%20SELAMA%20DARURAT%20COVID-19%20DI%20SMP%20N%201%20SEMIN

Pratama, K. A. A. P., Gading, I. K., & Dharsana, I. K. (2020). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa. https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/viewFile/3283/1828

Purwanto, S. (2006). Relaksasi dzikir. Jurnal psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang. https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/866

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Rahmawati, M., & Suryadi, E. (2019). Guru sebagai fasilitator dan efektivitas belajar siswa. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper), 4(1), 49-54. https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/14954

Resti, I. B. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. Jurnal ilmiah psikologi terapan, 2(1), 01-20. https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1766

Rochmawati, D. H. (2015). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. Skripsi.(Tidak Diterbitkan). Semarang: Universitas Islam Sultan Agung. https://www.academia.edu/download/40160183/teknik_progresif.pdf

Saraswati, P. S. (2020). Kebijakan Hukum Terhadap Penanganan Pandemi Covid-19 Di Indonesia. Kertha Wicaksana, 14(2), 147-152. https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/kertawicaksana/article/view/1923

Sari, I. D. A. (2020). Mereduksi Stres Dalam Belajar Dengan Menggunakan Strategi Relaksasi. Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 7(2), 79-85. https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/15057/18

06

Savitri, B. I. (2012). Studi fenomenologis tentang stres sekolah pada siswa SMA Negeri 1 Puri Mojokerto (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang). http://repository.um.ac.id/1952/

Slameto. 2003. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta. http://repository.stikes-bhm.ac.id/576/

Soli Abimanyu & Thayeb Manrihu, 2009, Teknik dan Laboratorium Konseling, Badan Penerbit UNM, Makassar. http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/658

Sugiyono, 2013, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif dan R&D, CV Alfabeta, Bandung. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43

Suharsimi Arikunto, 2002, Prosedur Penelitian, PT Asdi Mahasatya, Bandung. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/8555/g.%20Bab%20III.pdf?sequence=7&isAllowed=y

TP, L. C., Esterina, R. J., & Anindya, R. (2020). Pengembangan Media Video Berbasis Dance and Movement Therapy untuk Mengatasi Stres Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

https://psyarxiv.com/auxd8/

Sujaya, 2013 : Penerapan Konseling Behavioral dengan teknik Relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi Belajar siswa di kelas VIII C SMP2 Seririt. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/905

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Lampiran 1

ANGKET PRATEST

Petunjuk Pengisian :

1. Berikut ini terdapat sejumlah persyaratan yang menggambarkan kondisi anda
2. Berikan jawaban sesuai dengan keadaan diri anda
3. Tulislah nama, kelas,jenis kelamin, dan nomor induk anda pada tempat yang telah disediakan
4. Jawablah semua pernyataan dengan memberi tanda ceklis (√) pada pilihan
   a. Sangat Sesuai (SS)
   b. Sesuai (S)
   c. Kurang Sesuai (KS)
   d. Tidak Sesuai (TS)

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
1	Saya tidak mampu mengekspresipkan perasaan dalam cara yang bebas terbuka				
2	Saat ini saya merasa mudah tersinggung di lingkungan sekitar				
3	Saya tidak mampu mengambil keputusan ketika ada masalah				
4	saya sering marah-marah tidak jelas				
5	Saya merasa tidak percaya diri ketika tampil di depan kelas				
6	Saya merasa daya ingat saya menurun				
7	Saya sulit untuk berkonsentrasi ketika proses pembelajaran				
8	Saya senang mencari kesalahan orang lain ketika di kelas				
9	Saya tidak mampu bekerjasama dengan teman sebaya				
10	Saya tidak mampu untuk akrab dengan orang lain				
11	Saya mematikan kamera pada saat pembelajran online				
12	Saya merasa pembelajaran online sangat membosankan				
13	Saya merasa bosan ketika guru menjelaskan pelajaran				
14	Saya merasa berkeringat berlebihan ketika proses				

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

	pembelajaran/selesai pembelajaran				
15	Saya selalu mengkritik diri saya sendiri secara berlebihan/Overthingking				
16	Saya merasa pikiran saya tidak sinkron/kacau				
17	Saya merasa mudah marah dengan hal-hal kecil sekitar				
18	Saya merasa mudah marah dengan hal-hal kecil sekitar				
19	saya merasa malas makan				
20	saya merasa cemas ketika nilai saya jelek				

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

g) Waktu relaksasi individu tidak perlu takut kehilangan kontrol karena ia tetap berada dalam kontrol yang dasar
h) Kemampuan untuk rileks dapat berpariasi dari hari ke hari relaksasi akan lebih efektif apabila dilakukan sebagai metode kontrol diri.

3) Langkah-langkah yang ditempuh dalam penerapan teknik relaksasi adalah :
   a) Rasional
      "baik, dari hasil angket yang telah dibagikan beberapa waktu lalu maka hari ini kita bertemu untuk menindaklanjutinya dengan harapan hasil dari angket sebelumnya membaik. Dengan bantuan media berupa video dari saya, saya harap ini bisa membantu adik-adik untuk mengelola stres belajarnya. Maka dari itu, agar pelaksanaan relaksasi hari ini berjalan lancar dan sesuai harapan. Maka dimohon untuk keseriusan adik-adik dan fokus terhadap gerakan dan intruksi yang diberikan." .
   b) Intruksi tentang pakaian

      "Untuk kenyamanan adik-adik sekalian longgarkan pakaian serta melepaskan sesuatu yang sekiranya mengganggu/menghalangi selama bergerak atau pelaksanaan berlangsung"
   c) Instruksi tentang aksesoris
      "Lepaskan jam atau aksesoris lain yang mungkin mengganggu kenyamanan atau dalam proses relaksasi berlangsung"
      "Lepaskan sepatu dan kaos kaki"
   d) Menciptakan lingkungan yang nyaman

      "Silahkan cari posisi duduk yang nyaman dan tidak mengganggu sekiranya selama pelaksanaan relaksasi berlangsung"
   e) Instruksi-instruksi untuk relaksasi otot
   f) Penilaian setelah latihan
   g) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

B. Tahap pelaksanaan teknik relaksasi
   a) Tarik nafas dalam-dalam, satu, dua, tiga. Kemudian buang nafas secara perlahan-lahan. Lepaskan beban-beban yang menghimpit dan stres-stres yang mengganggu (diulangi hingga para konseli merasa nyaman&rileks)
   b) Pertama tangan kananmu, kepalkan tinju kananmu. Kepalkan dengan kuat dan raba tegangan di tangan itu dan lengan bawah. Pelajari rasa tegang itu (10 detik). Sekarang buka dengan perlahan, kendorkan tangan kananmu dan rasakan perbedaan antara keadaan tegang dan kendornya. biarkan ia di tangan kursi. Dan perhatikan perbedaan antara dalam keadaan tegang dan kendor.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA



c) Sekarang kita akan melakukan hal yang sama dengan tangan kirimu. Kepalkan tinju kirimu. Kepalkan dengan kuat dan raba tegangan di tangan itu dan lengan bawah. Pelajari rasa tegang itu (10 detik). Sekarang buka dengan perlahan, kendorkan tangan kirimu dan rasakan perbedaan antara keadaan tegang dan kendornya. biarkan ia di tangan kursi. Dan perhatikan perbedaan antara dalam keadaan tegang dan kendor.



d) Sekarang bongkokkan tangan kananmu ke belakang pada pergelangan tangan, sehingga kamu tegangkan otot-otot di belakang tangan itu dan di lengan bawah. Tunjukkan jari-jarimu ke arah langit. Rasakan tegangannya (10detik) dan sekarang kendorkan dengan perlahan rasakan bedanya antara tegang dan kendor.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Lampiran 4

ANGKET UJI COBA

Identitas Responden
Nama :
Kelas :

Petunjuk Pengisian :

1. Berikut ini terdapat sejumlah persyaratan yang menggambarkan kondisi anda
2. Berikan jawaban sesuai dengan keadaan diri anda
3. Tulislah nama, kelas,jenis kelamin, dan nomor induk anda pada tempat yang telah disediakan
4. Jawablah semua pernyataan dengan memberi tanda ceklis (√) pada pilihan
   a. Sangat Sesuai (SS)
   b. Sesuai (S)
   c. Kurang Sesuai (KS)
   d. Tidak Sesuai (TS)

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS
1	saya merasa selalu gemetar jika diberikan soal mendadak				
2	saya selalu merasa gugup ketika ditunjuk guru				
3	saya suka dengan keramaian				
4	ketika proses pembelajaran saya sulit untuk berkonsentrasi				
5	saya percaya diri ketika ditunjuk oleh guru				
6	saya sering marah-marah tidak jelas				
7	saya merasa santai saja ketika ditunjuk guru				
8	banyaknya kegiatan sekolah membuat saya tidak gelisah				
9	banyaknya kegiatan sekolah membuat saya gelisah				
10	sering murung pada saat pembelajaran berlangsung				
11	saya kurang percaya diri ketika ditunjuk guru				
12	ketika saya presentasi saya merasa berdebar-debar secara berlebihan				
13	pikiran saya kacau ketika ketika mengerjakan tugas				
14	ketika saya presentasi saya mampu mengontrol diri. Sehingga tidak berdebar-debar secara berlebihan				
15	nafsu makan saya teratur				
16	saya mengalami kesulitan tidur				
17	ketika proses pembelajaran saya berkonsentrasi dengan baik				
18	saya mengerjakan tugas sesuai jadwal sehingga waktu tidur saya teratur				
19	mampu mengontrol tingkat emosional saya				
20	selalu berusaha untuk tidak lupa mengerjakan tugas				
21	ketika saya presentasi saya selalu berkeringat tidak wajar				

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

22	saya merasa tidak gemetar apabila diberikan soal mendadak				
23	saya senang mencari kesalahan orang lain				
24	saya bisa mengontrol marah saya				
25	meskipun saya mengerjakan tugas yang banyak tidak mempengaruhi pikiran saya dalam belajar				
26	saya menarik diri dari keramaian				
27	saya merasa malas makan				
28	saya merasa biasa saja ketika nilai saya jelek				
29	saya merasa selalu sedih				
30	saya keseringan melupakan mengerjakan tugas				
31	saya selalu merasa kesepian dan murung ketika dalam proses pembelajran				
32	saya tidak pernah menyalahkan teman saya walaupun berbuat kesalahan				
33	meskipun kegiatan sekolah begitu padat saya tetap bersemangat				
34	saya merasa cemas ketika nilai saya jelek				

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

Lampiran 16

Dokumentasi











Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA

RIWAYAT HIDUP



WANDA IRAWANTI. Lahir pada tanggal 05 Desember 1998 di Kota Samarinda. Putri pertama dari tiga bersaudara, anak dari pasangan Karmawan dan Harsiah. Alamat Jl. Pendidikan Kel. Balleangin Kec. Balocci Kab. Pangkep.

Penulis menempuh Pendidikan di SD Negeri 024 Samarinda pada tahun 2004 dan tamat pada tahun 2010 kemudian melanjutkan Pendidikan di MTs Negeri Model Samarinda pada tahun 2011 dan tamat pada tahun 2013, kemudian melanjutkan Pendidikan di SMKN 4 Pangkep Pada tahun 2014 dan tamat pada tahun 2017.

Pada tahun 2018 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/JKLqiYYrv647Wa7_U7OMOA