EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES BELAJAR SISWA DI SMPN 1 MINASATENE

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan ilmu pendidikan program studi bimbingan dan konseling STKIP ANDI MATAPPA

OLEH:

A.WAHDINAL FAUZIAH WAHYUDI

920862010003

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING STKIP ANDI MATAPPA

2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep



A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua	: Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd	(.....)
Sekertaris	: A.Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd	(.....)
Penguji	:1. A. Aztri Fithrayani Alam, SH.,S,Pd.,MH	(.....)
	2. Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd	(.....)
Pembimbing	: 1. Ahmad Yusuf S.Pd.,M.Pd	(.....)
	2. A.Muh. Ramadhan AS , S.Pd.,M.Pd	(.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul	: EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES BELAJAR SISWA SMPN 1 MINASATENE
Atas Nama Saudari	:
Nama	: A.WAHDINAL FAUZIAH W
NIM	: 920862010003
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti telah memenuhi persyaratan untuk di pertahankan dalam ujian skripsi.

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd	A.MUH.RAMADHAN AS.,S.Pd.,M.Pd

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM. SH., MH.	AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

BISMILLAHI RAHMANIRAHIM

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama	: A. WAHDINAL FAUZIAH W
Npm	: 9208620100003
Tempat Tanggal Lahir	: Tonasa 23 Oktober 2002
Alamat	: Perm. Bumi Harapan Permai

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa isi skripsi ini adalah tanggung jawab saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya, tiruan, duplikat atau dibuatkan maka presdikat kerjasama saya dapat dinyatakan batal demi hukum.

Pangkajene, 2020

Yang membuat pernyataan

A.WAHDINAL FAUZIAH W

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

MOTTO

Tidak ada perjuangan tanpa rasa sakit, tapi percayalah sakitnya sementara dan bahagia akan terasa selamanya. Apapun yang terjadi, pulanglah sebagai sarjana. Susah tapi Bismillah.

~A.Wahdinal Fauziah W

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

ABSTRAK

A. Wahdinal Fauziah W, 2024. Efektifitas teknik relaksasi otot progresif terhadap stres belajar SMPN 1 Minasatene. Dibimbing oleh Ahmad Yusuf, sebagai pembimbing I dan A.Muh Ramadhan AS sebagai pembimbing II. Program studi Bimbingan dan Konseling, sekolah tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Pembahasan yang dibahas pada skripsi ini adalah 1) Bagaimana gambaran teknik relaksasi otot progresif terhadap stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene? 2) Bagaimana gambaran tingkat stres belajar siswa SMPN 1 Minasatene sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif? 3) Apakah ada pengaruh penggunan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene? Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene. 2) Untuk mengetahui tingkat stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene sebelum dan sesudah penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif. 3) Untuk mengetahui mengetahui pengaruh penggunaan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene.

Pendekatan yang digunakan 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 realibilitas. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis statistik inferensial dengan uji Z.

Berdasarkan hasil statistik perhitungan uji Wilcoxon Matchedpairs 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 H0 ditolak, Ha diterima maka disimpulkan bahwa terjadi pengaruh yakni penurunan stres belajar siswa setelah mengikuti teknik relaksasi otot progresif. Dalam hal ini Teknik Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan stres belajar siswa pada SMPN 1 Minasatene.

Kata kunci : Teknik Relaksasi Otot Progresif, Stres Belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

ABSTRACT

A.Wahdinal Fauziah W,2024. The effectiveness of technique relaxation on student learning stress at SMPN 1 Minasatene. Guided by Ahmad Yususf, as mentor I and A.Muh Ramadhan AS, as super visor II. Guidance and counseling study program. Teacher training and education college (STKIP) Andi Matappa. The discussion discussed in this thesis is 1) What is the description of progressive muscle relaxation technique in SMPN 1 Minasatene? 2) What is the learning stress level of students at SMPN 1 Minasatene before and after implementing the progressive muscle relaxation technique? 3) Is there an effect of using progressive muscle relaxation techniques on reducing student learning stress at SMPN 1 Minasatene? The purpose of this study was 1) to determine the description of the implementation of progressive muscle relaxation techniques in reducing students' learning stress at SMPN 1 Minasatene. 2) To determine the level of students' learning stress at SMPN 1 Minasatene before and after the implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques. 3) To determine the effect of using progressive muscle relaxation techniques on reducing students' learning stress at SMPN 1 Minasatene.

The approach used in this study is quantitative research with an experimental research type. The population is 65 students and the sample size is 15 students. The data collection technique used in this study is a questionnaire that has been tested for validity and reliability. Data analysis uses descriptive analysis, inferential statistical analysis with the Z test.

Based on the statistical results of the Wilcoxon Matchedpairs test calculation using the SPSS version 21 program, the Z value was obtained, namely 3.419 with a p-value (Asymp Sig. (2-tailed) of 0.001 <0.05, so that H0 is rejected, Ha is accepted, it is concluded that there is an effect, namely a decrease in student learning stress after following the progressive muscle relaxation technique. In this case, the Progressive Muscle Relaxation Technique can reduce student learning stress at SMPN 1 Minasatene.

Keywords : Progressive muscle relaxation technique, Stress learning

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

KATA PENGANTAR

Asslamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidyah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan 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 ini 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. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A. Zam Immawan Alam, SH. MH. Selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa sekaligus pembimbing 1.
4. A.Muh.Ramadhan AS, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak / Ibu dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa diucapkan terimakasih dan penghormatan kepada Ayahanda A.M. Wahyudi Bakir dan Ibunda Hasmiati yang tercinta atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.

7. Terimakasih kepada seluruh saudari perempuan saya yaitu A.Wahdaniyyah W, A.Md.Kep, A.Wafiq Alfiah Muthasyah W, A.Md.Kes dan A.Wahdini Afniatunnisa W yang tidak pernah berhenti memberi segala motivasi dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan pendidikan tinggi ini dengan penuh semangat dan tekad yang besar.
8. Kepada sahabat tercinta Sukmawati dan Anita Mandasari yang selalu bersama-sama dalam menghadapi dunia perskripsian. Terimakasih atas semangat, dukungan, pengertian, motivasi, doa dan selalu menjadi tempat keluh kesah dalam proses penyusunan laporan tugas akhir ini.
9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020 dan sejuruan bimbingan dan konseling yang tak pernah henti memberikan dorongan semangat untuk sama-sama menyelesaikan pendidikan.

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, 23 November 2024

A.WAHDINAL FAUZIAH W

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL **i**

HALAMAN JUDUL **ii**

HALAMAN PERSETUJUAN **iii**

HALAMAN PENGESAHAN **iv**

KATA PENGANTAR **x**

DAFTAR ISI **vii**

DAFTAR GAMBAR **ix**

DAFTAR TABEL **x**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KARANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. KAJIAN PUSTAKA 8

1. Teknik Relaksasi 8

2. Stres Belajar 18

B. KERANGKA PIKIR 23

C. HIPOTESIS 27

BAB III METODE PENELITIAN **29**

A. LOKASI PENELITIAN 29

B. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN 29

C. VARIABEL DAN DESAIN PENELITIAN 30

D. POPULASI DAN SAMPEL 32

E. INSTRUMEN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA 34

F. TEKNIK ANALISIS DATA 39

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **42**
A. HASIL PENELITIAN 42
B. PEMBAHASAN 54
BAB V PENUTUP **65**
A. KESIMPULAN 65
B. SARAN 66
DAFTAR PUSTAKA **67**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	32
Tabel 3.2	33
Tabel 3.3	35
Tabel 3.4	35
Tabel 3.5	37
Tabel 4.1	45
Tabel 4.2	46
Tabel 4.3	47
Tabel 4.4	50
Tabel 4.5	51
Tabel 4.6	5

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 **2**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

DAFTAR LAMPIRAN

Skenario Pelaksanaan efektifitas teknik relaksasi otot progresif	70
Kisi-kisi angket uji coba	73
Angket uji coba	74
Tabulasi angeket uji coba	76
Uji validitas	78
Uji realibilitas	79
Kisi-kisi penelitian	80
Angket penelitian	81
Hasil pre-test penelitian	83
Hasil observasi 1	84
Hasil observasi 2	86
Hasil observasi 3	88
Hasil post test penelitian	90
Dokumentasi	91

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki dasar yang terencana dalam mewujudkan proses belajar siswa di sekolah, yang secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya dalam mencapai kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara UU Sidiknas Nomor 20 tahun 2003 (Utami, 2015). Sekolah memiliki arti penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa, dan menentukan kualitas kehidupan siswa di masa depan (Desmita, dalam Utami, 2015).

Upaya yang dilakukan dalam pendidikan untuk mengembangkan siswa yang berkualitas diseting dalam pendidikan formal. Pendidikan formal memiliki tingkat pendidikan diantaranya Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Tiap siswa mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran dan kegiatan belajar di sekolah. Kewajiban siswa akan terlaksana dengan baik apabila didukung oleh pemenuhan hak siswa seperti adanya dukungan sosial, keadaan emosional yang stabil, lingkungan sekolah yang nyaman, dan fasilitas belajar yang mendukung (Suyono, Triyono, & Dany, 2016). Namun pada saat yang sama, sekolah ternyata menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan siswa.

Hans Selye (Kartika, 2015) mengatribusikan respon stres pada aktivasi sistem korteks-adrenal pituataria-anterior yang menyimpulkan bahwa stressor yang mempengaruhi sirkuit-sirkuit neural menstimulasi pelepasan *adrenocorticotropic hormone (ATCH) (hormon adrenokortikotropik)* dari pituataria anterior, sehingga

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

ACTH pada gilirannya akan memicu pelepasan glukokortikoid dari korteks adrenal, sehingga glukokortikoid menghasilkan banyak di antara efek-efek respon stress. Respon stress yang kompleks dan bervariasi ini bergantung pada stresornya, kapan waktunya sifat orang yang mengalami stress, dan bagaimana orang yang mengalami stress bereaksi terhadap stresornya (Kartika, 2015). Stres mampu menghasilkan ketegangan pada beberapa aspek dalam diri individu, yakni aspek biologis dan psikososial. Pertama aspek biologis menurut (Wulandari & Rachmawati, 2017), bagian respon fisiologis terhadap stresor atau regangan disebut reaktivitas yang dialami dalam berbagai kondisi seperti kurang tidur, dan gangguan fisiologis lainnya.

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Campbell & Svenson, 2013). Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah (Haywood, 2013). 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 ketidak sesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya (Goldman & Eugene, 2014).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

Data lain dari hasil penelitian oleh Ayu, Q. (2016) terkait stres belajar yang dialami siswa Sekolah Menengah Pertama di kota Pangkep yang sedang menghadapi ujian menunjukkan 59 siswa mengalami stres tingkat sedang dan 9 siswa mengalami stres tingkat rendah. Stres belajar yang dialami siswa pada mata pelajaran tertentu seperti matematika, kimia dan fisika, dan pada saat menjelang ujian kenaikan kelas, sebab adanya beberapa materi yang belum dipahami oleh siswa, rasa takut akan nilai ujian tidak sesuai dengan harapan dan hampir seluruh siswa juga merasa takut tidak naik kelas.

Data diatas didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tanggal 21/05/2019 dengan 3 siswa yang mengikuti kegiatan OSIS di sekolah bahwa rata-rata siswa mengeluhkan pada saat tiba di rumah siswa merasa kakinya pegal pegal, pusing, dan punggung terasa berat yang akhirnya membuat mereka lelah dan memilih istirahat daripada belajar dan di rumah sehingga berdampak pada nilai ujiannya menurun. Stres belajar yang terjadi pada siswa di SMPN 1 Minasatene.

Adapun dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru BK pada 03/09/2023 yakni dari siswa khususnya siswa yang bergabung dalam anggota Osis SMPN 1 Minasatene ini mengeluhkan fisiknya gelisah atau tegang saat akan diberikan tugas-tugas sekolah maupun tugas pekerjaan rumah, berkeringat dingin dan gemetar jika disuruh bertanya atau menjawab pertanyaan, enggan disuruh maju mengerjakan soal-soal di papan tulis, dan gelisah bila menghadapi ujian semester, sering merasa tertekan, sangat sensitif jika ditegur oleh guru. Gejala-gejala stres yang dialami siswa tersebut berkaitan dengan aktivitas belajarnya. Kondisi tersebut jika tidak ditangani akan dapat berdampak terhadap rendahnya kemampuan belajar siswa. Adapun ciri-ciri stress belajar yang dimaksud oleh (Dewi Pudiastuti, 2015) adalah gejala fisik dapat berubah jantung berdebar, nafas cepat, lutut gemetar, nyeri kepala,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

mudah berkeringat. Keaadaan stress dapat membuat siswa mengalami cemas, lelah, gelisah, depresi dan mudah salah paham.

Dalam menangani stress belajar di sekolah SMPN 1 Minasatene guru bimbingan dan konseling hanya menggunakan pembelajaran secara konvensional memberikan layanan-layanan tertentu tidak memberikan layanan yang spesifik, salah satu upaya untuk mengatasi stress belajar siswa adalah menggunakan teknik relaksasi.

Teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Melakukan relaksasi seperti ini dapat menurunkan rasa lelah yang berlebihan dan menurunkan stres, serta berbagai gejala yang berhubungan dengan kecemasan, seperti sakit kepala, migren, insomnia, dan depresi.

Teknik relaksasi termasuk salah satu bantuan untuk menurunkan stres belajar. Teknik ini dipakai sebab stres belajar ditimbulkan oleh siswa yang berasal dari kelelahan saat belajar, tugas yang begitu banyak, kurangnya waktu istirahat, jadwal kegiatan yang padat, serta kecemasan saat menerima hasil ujian. Dengan latihan dan bimbingan, siswa akan merasa mendapatkan baterai baru dalam beberapa menit disetiap harinya dan juga dapat meregangkan otot, mengistirahatkan otak agar bisa tidur pada malam hari. Teknik relaksasi ini dilakukan agar siswa mampu secara sadar merilekskan ketegangannya melalui suatu cara yang sistematis juga guna membantu siswa agar dapat menumbuhkan tanggapan positif terhadap emosi yang negatif (Rickard, 2015). Pemberian relaksasi mampu membuat keadaan yang membuat seluruh tubuh menjadi tenang namun tidak tertidur, dan seluruh otot-otot merenggang serta rileks (Ariyanto, 2015).

Terkait apa yang terjadi di SMPN 1 Minasatene dan salah satunya didapatkan adanya stres belajar tinggi ini ditandai dengan observasi penulis menunjukkan bahwa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

terdapat siswa yang memiliki tingkat stres belajar tinggi ditandai dengan gejala-gejala stress yang dialami siswa disekolah. Oleh karena itu melihat adanya masalah tersebut maka perlu adanya usaha yang signifikan yang dilakukan oleh guru Bimbingan konseling salah satunya menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi tingkat stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene hal ini juga didukung oleh hasil penelitian relevan bahwa penerapan teknik relaksasi dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kemudian hasil penelitian lain menunjukkan sangat berguna dalam mengurangi stres belajar siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti menetapkan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran teknik relaksasi otot progresif di SMPN 1 Minasatene ?
2. Bagaimana tingkat stres belajar siswa SMPN 1 Minasatene sebelum dan sesudah penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif ?
3. Apakah ada pengaruh penggunaan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

2. Untuk mengetahui tingkat stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene sebelum dan sesudah penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif.
3. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini kedepan adalah :

1. Manfaat teoritis

a. Bagi Mahasiswa diharapkan dapat menjadi bahan ilmu pengetahuan serta menambah literatur study yang berkaitan dengan teknik relaksasi terhadap stres belajar siswa.
b. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat menjadikan masukan pada pihak sekolah untuk mengetahui tingkat stres belajar siswa.
c. Bagi peneliti diharapkan dapat mengembangkan pola pikir ilmiah dan menambah wawasan tentang teknik relaksasi terhadap stres belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

1. Untuk memberikan masukan dan informasi bagi siswa SMP 1 Minasatene agar mengetahui relaksasi otot progresif.
2. Untuk menambah wawasan bagi guru BK maupun guru pendamping organisasi untuk turut andil dalam usaha menurunkan stress akademik siswa melalui relaksasi otot progresif.
3. Sebagai panduan bagi siswa SMP untuk mengaplikasikan relaksasi otot progresif baik di rumah ataupun di sekolah agar dapat menurunkan stress akademik yang dialaminya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. *Teknik Relaksasi Otot Progresif*

a. Pengertian Teknik Relaksasi

Relaksasi merupakan kembalinya otot-otot dari keadaan kontraksi ke keadaan istirahat, atau keadaan tegang yang rendah tanpa adanya emosi yang kuat. Anak-anak dan remaja seperti halnya orang dewasa juga kan merasa tegang apabila tengah menghadapi peristiwa tertentu seperti takut, marah, gelisah, maupun kesusahan. Relaksasi ini dapat membantu siswa agar dapat menumbuhkan respon terhadap emosi yang bergejolak. Miltenberger (2017) mengemukakan bahwa ada 4 macam relaksasi yaitu relaksasi otot progresif *(progressive muscle relaxation),* pernafasan (breathing), meditasi *(attention focusing exercise)* dan relaksasi perilaku *(behavioral relaxation training)*.

Relaksasi otot progresif adalah salah satu cara untuk mengatasi stres akademik. Relaksasi otot progresif juga termasuk salah satu bentuk mind *body therapy* (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) yang bisa dilakukan dengan cara induksi klasik secara *de-facto* dengan menggunakan *script* sebagai prinsip dasar progressive nya (Aryani, 2016). Pendapat lain menurut Corey Relaksasi otot progresif adalah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

suatu teknik relaksasi yang memakai serangkaian gerakan tubuh guna untuk melemaskan dan memberikan efek yang nyaman ke seluruh tubuh.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Oleh karena efek yang dihasilkan adalah perasaan senang, relaksasi mulai digunakan untuk mengurangi ketegangan, terutama ketegangan psikis (Purwanto, 2015). Relaksasi otot progresif mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Setyoadi & Kushariyadi, 2013). Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot. Relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan (Sustrani & Hadibroto, 2016).

Teknik relaksasi otot progresif yang dipilih untuk mengurangi stress belajar siswa karena disaat siswa mengalami demikian diperlukan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan dalam diri siswa. Dengan melemaskan otot dalam relaksasi, dapat mengurangi fungsi aktivitas atau strukturisasi kecemasan. Dalam hal ini kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan yang berlebihan yang dapat menimbulkan perilaku yang tidak tepat. Selain dari itu, dengan melemasnya otot dalam relaksasi yang dapat mengurangi strukturisasi kecemasan tersebut dan individu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

dalam keadaan rileks secara otomatis akan mempengaruhi proses terjadinya pengubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irrasional menjadi pola pikir yang rasional atau keyakinan yang rasional. Teknik relaksasi sangat berpengaruh terhadap kondisi siswa dan beberapa perubahan akibat stres yang dialami dan berperan penting dalam penurunan kecemasan akibat stres belajar.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan kegiatan yang berlangsung secara bertahap yang mempunyai tujuan refleksi baik pikiran dan otot yang tegang dengan pengaturan nafas yang dilakukan secara bertahap dapat merangsang rongga dada dan syaraf parasimpatis di otak sehingga akan merangsang syarat yang nantinya diharapkan subjek dapat mencapai kondisi yang tenang. Memperjelas pendapat yang disampaikan para ahli sebelumnya, relaksasi juga merupakan proses pelemasan otot dalam tubuh, dengan demikian pikiran dan tubuh menjadi rileks. Relaksasi juga merupakan seni untuk belajar hidup menjadi santai dan teratur yang disadari pada pengaturan nafas yang baik (Fahrur & Ghazalbah, 2019).

2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif

Setyoadi (2018) mengemukakan bahwa tujuan dari teknik relaksasi otot progresif yaitu :

a. Mampu menurunkan ketegangan otot, perasaan cemas, nyeri pada leher dan punggung, tekanan darah yang tinggi, frekuensi jantu, laju metabolik
b. Mampu mengurangi distirmia jantung, kebutuhan oksigen
c. Mampu meningkatkan gelombang alfa pada otak yang terjadi saat klien sadar dan mampu memfokuskan perhatian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

d. Mampu meningkatkan konsentrasi

e. Mampu meningkatkan kemampuan untuk mengurangi stres

f. Mampu mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, sapsme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan

g. Mampu membangun emosi dari negative ke positif.

Menurut Kushariyadi (2014) bahwa tujuan dari teknik relaksasi otot progresif adalah:

a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik.
b. Mengurangi distritmia jantung, kebutuhan oksigen.
c. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks.
d. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
e. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.
f. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan
g. Membangun emosi positif dari emosi negatif.

3. Indikasi dan Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif

Setyoadi (2018) menyatakan bahwa indikasi dari teknik relaksasi otot progresif yaitu (1) siswa yang mengalami insomnia, (2) siswa yang mengalami stres, (3) siswa yang mengalami kecemasan, (4) siswa yang mengalami depresi dan (5) siswa yang mengalami tekanan darah dan kadar gula tinggi. Adapun beberapa hal yang bisa menjadi kontraindikasi dalam relaksasi otot progresif, yakni cedera akut atau ketidak nyamanan, infeksi atau inflamasi, dan penyakit jantung berat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

atau akut, serta tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit (Lilik, dalam Nuwa, 2018).

4. Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Terdapat banyak manfaat yang nyata dari latihan relaksasi otot progresif ini, antara lain menurut (Utami M. S., 2015), sebagai berikut :

a. Relaksasi membuat inividu mampu menghindari reaksi yang berlebihan dari stres yang dialami.
b. Mampu mengurangi masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, pusing, dan insomnia.
c. Mampu mengurangi tingkat kecemasan.
d. Mengurangi kemungkinan adanya gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum kondisi yang menimbulkan kecemasan, seperti saat akan menghadapi ujian.
e. Mengurangi perilaku-perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stre seperti makan yang berlebihan, kuantitas merokok yang dihisap, mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan.
f. Mampu meningkatkan semangat dalam aktivitas sehari-hari.
g. Kelalahan aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda mampu diatasi dengan cepat.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

h. Kesadaran diri mengenai keadaan fisiologis seseorang bisa meningkat sebagai hasil latihan relaksasi.

i. Konsekuensi fisiologis yang terpenting dari relaksasi ini yaitu tingkat harga diri dan keyakinan dari individu semakin meningkat.

5. Prosedur Teknik Relaksasi

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2018) persiapan untuk melakukan teknik ini yaitu:

a. Persiapan

Persiapan alat dan lingkungan : kursi, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.

- Pahami tujuan, manfaat, prosedur.
- Posisikan tubuh secara nyaman yaitu dengan mata tertutup hindari posisi berdiri.
- Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu.
- Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat.

b. Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif

1). Gerakan 1 : Ditunjukan untuk melatih otot tangan.

- Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
- Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
- Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
- Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.

2). Gerakan 2 : Ditunjukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

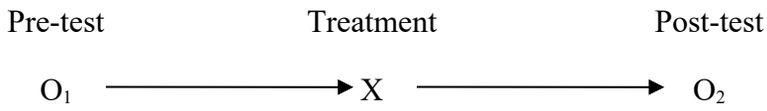
Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dimana sampel diberi perlakuan langsung. Lokasi penelitian di SMPN 1 Minasatene tahun pelajaran 2022/2023 yang memiliki tingkat kerjasama yang rendah, sehingga hasil belajar mahasiswa kurang optimal.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang merupakan penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan ini yang akan mengkaji tentang pengaruh Teknik Relaksasi terhadap stres belajar siswa SMPN 1 Minasatene. Dengan pendekatan eksperimen melalui model pre-experimental yang merupakan rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai experiment sungguhan. Hal tersebut karena pada rancangan ini belum dilakukan pengambilan sampel secara random serta tidak dilakukan control yang cukup terhadap variable pengganggu yang dapat mempengaruhi variable terkait. *Pre-Experimental* yang akan mengkaji tentang Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap stres belajar siswa SMPN 1 Minasatene. Desain penelitian yang digunakan adalah "*one-group pretest – post test design"*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptip kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap stres belajar siswa SMPN 1 Minasatene, serta sejauhmana pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap stres belajar siswa SMPN 1 Minasatene, desain ini dilakukan dengan membandingkan hasil angket sebelum dan sesudah perlakuan. Desain yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :
O_1 : Pengukuran pertama sebelum subjek diberi perlakuan (pre-test)
X : Treatment atau perlakuan (Teknik Relaksasi)
O_2 : Pengukuran kedua setelah subjek diberi perlakuan

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian, mulai dari subyek penelitian, angket sebelum perlakuan (pre-test), perlakuan berupa teknik relaksasi otot progresif dengan penguatan trik-trik meningkatkan perilaku bertanggung jawab dan angket sesudah perlakuan (post-test).

C. Variabel dan Defenisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel yaitu :

a. Teknik relaksasi otot progresif sebagai variabel yang mempengaruhi atau variabel bebas (X)
b. Stres belajar siswa sebagai variabel terikat (Y).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

2. Defenisi Operasional Variabel

Peneliti memperoleh batasan tentang kedua variabel maka perlu dibuat defenisi operasioanl sebagai berikut :

a. Teknik relaksasi adalah suatu bentuk terapi berupa pemberian intruksi kepada kelompok orang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan otot-otot dan menmgembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal, dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

b. Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dari tekanan-tekanan atau ketidak sesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya (Goldman & Eugene, 2014). Adapun ciri-ciri stress belajar di sekolah yaitu gelisah atau tegang saat akan diberikan tugas-tugas sekolah maupun tugas pekerjaan rumah, berkeringat dingin dan gemetar jika disuruh bertanya atau menjawab pertanyaan, enggan disuruh maju mengerjakan soal-soal di papan tulis.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiono (2009:90) : “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan Tulus Winarsunu (2006:11) mengartikan “populasi adalah seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti, dan nantinya akan dikenai generalisasi”.

Berdasarkan pengertian tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Minasatene. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1 Distribusi penyebaran populasi penelitian di SMPN 1 Minasatene

No.	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah siswa
1.	VII A	12	15	20
2.	VII B	9	17	22
3.	VII C	16	10	23
				65

Sumber : Laporan bulanan SMPN 1 Minasatene

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2015:118) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini berfokus kepada siswa SMPN 1 Minasatene. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa SMPN 1 Minasatene angkatan 2022. 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 masalah stres dalam belajar untuk dimasukkan ke dalam anggota sampel.

Syarat-syarat dalam penarikan sampel *Purposive sampling* berdasarkan tujuan tertentu yang harus dipenuhi adalah:

a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

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 pokok populasi
d. Menganalisis hasil angket untuk menentukan sampel penelitian dari hasil angket

Dengan demikian, peneliti ingin mendapatkan sampel yang sesuai dengan sesuatu yang diharapkan. Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa jumlah sampel yang diperoleh ialah 15 orang siswa tahun 2024 yang menjadi sampel penelitian adalah siswa SMPN 1 Minasatene tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah siswa perempuan 15 orang.

Tabel 3.2 sampel penelitian di SMPN 1 Minasatene

No.	Kelas	Perempuan	Jumlah siswa
1.	VII A	6	6
2.	VII B	3	3
3.	VII C	6	6
			15

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen Observasi, Angket dan dokumentasi Adapun skor dari setiap pilihan jawaban sebagai berikut :

a) Menurut Sugiyono (2017:142) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis kuesioner atau angket

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

BAB IV

HASIL 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 pengaruh Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi stress belajar siswa di masa pandemi pada SMPN 1 Minasatene adalah sebagai berikut:

1. Gambaran Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Belajar Siswa Pada SMPN 1 Minasatene

a) Pertemuan I

Hari/Tanggal	: Selasa, 23 Juli 2024
Waktu	: 1 x 30 Menit
Pendekatan/Teknik	: Teknik Relaksasi Otot Progresif
Tempat Layanan	: Ruang Kelas VII A

Pertemuan I diawali dengan salam dan doa. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing. Setelah itu, peneliti menjelaskan terkait stres belajar dan teknik relaksasi otot progresif kemudian membagikan angket pretest terlebih dahulu kepada siswa sebelum melakukan Relaksasi otot progresif yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 15 orang. Tujuan dari pelaksanaan pretest ini yaitu untuk mengetahui tingkat stres siswa sebelum diberikan perlakukan *(treatment)* penerapan teknik relaksasi otot progresif. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan pretest. Setelah siswa mengisi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

angket pretset, maka peneliti mengambil hasil pretest yang telah diisi oleh siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah di jadwalkan oleh peneliti untuk melakukan pelatihan teknik relaksasi otot progresif.

b) Pertemuan II

Hari/Tanggal : Kamis, 25 Juli 2024

Waktu : 1 x 30 Menit

Pendekatan/Teknik : Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tempat Layanan : Ruang Kelas VII A

Pelaksanaan relaksasi otot progresif pada pertemuan II di awali salam dan doa, peneliti kemudian mengabsen siswa sebagai sampel peneliti menjelaskan tujuan di adakan kegiatan yang akan berlangsung. Peneliti menjelaskan kembali stres belajar dan prosedur teknik relaksasi otot progresif yang akan di praktikan. Peneliti dan siswa menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan berjalan dengan lancar, Setelah semua siswa siap Peneliti melatih siswa melakukan teknik relaksasi otot progresif dengan rileks, Pada petemuan kali ini beberapa siswa belum konsentasi. Peneliti mengkahiri kegiatan dengan membuat kesepakatan dengan siswa tentang jadwal pertemuan selanjutnya, serta menyampaikan terimakasih atas partisipasi siswa dalam kegiatan pertemuan II.

c) Pertemuan III

Hari/Tanggal : Selasa, 30 Juli 2024

Waktu : 1 x 30 Menit

Pendekatan/Teknik : Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tempat Layanan : Ruang Kelas VII A

Pelaksanaan relaksasi otot progresif pada pertemuan III di awali salam dan doa, sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa fokus dalam pelaksanaan relaksasi otot progresif, di pertemuan ini di siswa akan melakukan teknik relaksasi otot progresif kembali dengan lebih efektif. Peneliti menjelaskan teknik relaksasi melibatkan pikiran dan otot meliputi tegang dan rileks pada kelompok otot (otot muka, otot lengan, otot leher, otot dada, otot punggung, dan otot perut) dan bagaimana cara mengelolah stres dalam belajar. Peneliti melakukan relaksasi otot

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

progresif dan membimbing siswa yang belum konsentrasi dan setelah semuanya sudah konsentrasi dan *rileks* peneliti menjadwalkan pertemuan selanjutnya dan di tutup dengan membaca doa bersama.

d) Pertemuan IV

Hari/Tanggal : Kamis, 1Agustus 2024

Waktu : 1 x 30 Menit

Pendekatan/Teknik : Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tempat Layanan : Ruang Kelas VII B

Pelaksanaan relaksasi otot progresif pada pertemuan III di awali salam dan doa, sebelum tahap pemberian posttest peneliti memfokuskan dalam tahapan kembali relaksasi otot progresif oleh siswa yaitu (otot muka, otot lengan, otot leher, otot dada, otot punggung, dan otot perut), dan setelah melakukan relaksasi otot progresif peneliti membagikan kertas yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang biasa di sebut dengan angket posttest, selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan posttest. Tujuan diadakan kegiatan posttest agar peneliti dapat melihat apakah ada penurunan stres belajar setelah diberikan perlakukan (treatment) Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan stres belajar siswa, setelah siswa mengisi angket posttest maka peneliti mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

Penerapan teknik Relaksasi Otot Progresif memberi pengaruh positif terhadap penurunan stres belajar siswa, setelah pemberian perlakuan (treatment). Tingkat stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene 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 yaitu terjadi penurunan tingkat stres.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

1. Analisis Statistik Deskriptif

a. Hasil Angket Sebelum Perlakuan

Data hasil penelitian tentang stress belajar siswa adi SMPN 1 Minasatene sebelum mengikuti Teknik relaksasi untuk membantu mengatasi stress dalam belajar, disajikan secara lengkap pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Uji SPSS Pre Test

Statistics

Pretest

No	Uraian		Nilai
	N	Valid	15
		Missing	0
1.	Mean		61,93
2.	Std. Eror 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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

b. Hasil Angket Setelah Perlakuan

Data hasil penelitian tentang stress belajar siswa di SMPN 1 Minasatene setelah mengikuti Teknik relaksasi untuk membantu mengatasi stresss belajar disajikan secara lengkap pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Uji SPSS Post Test

Statistics

Pretest

No	Uraian		Nilai
	N	Valid	15
		Missing	0
1.	Mean		42,07
2.	Std. Eror 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/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Gambaran tingkat stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene. Pada awal pelaksanaan teknik relaksasi dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan teknik relaksasi, tahap akhir, dan penutup dengan diadakannya pertemuan kedua dan ketiga siswa mulai terbiasa dan banyak ikut seta dalam pelaksanaan teknik relaksasi.
2. Tingkat stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene 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 yaitu terjadi penurunan tingkat stres.
3. Teknik relaksasi berpengaruh membantu siswa mengelolah stres belajar siswa di SMPN 1 Minasatene. Artinya teknik relaksasi efektif digunakan di SMPN 1 Minasatene dalam mengelolah stres belajar siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

B. Saran-Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

   Agar dapat meningkatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi otot progresif agar dapat mengurangi stres belajar siswa.

2. Bagi Siswa

   Agar dapat mengelola stres belajar dengan baik sehingga dampak negatif yang dapat mempengaruhi stres belajar siswa yang dapat merugikan diri dan terciptanya kualitas indonesia yang cerdas, beriman dan bertaqwa.

3. Bagi Rekan-Rekan Mahasiswa

   Agar dapat di jadikan bahan referensi dan melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang pengaruh teknik teknik relaksasi otot progresif dalam konteks pendidikan yang lebih luas. Ini termasuk mengeksplorasi dampaknya pada aspek-aspek lain seperti mengelola stres dalam belajar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanto. (2015). Manfaat Relaksasi. In P. Prof. Johana E Prawitasari, Psikologi Klinis (p. 262). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Amelia. (2020). Hubungan Antara Emotional Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan. Skripsi. UIN

Ayu Q, (2016). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Stres Akademik

Aryani, F. (2016). Stres Belajar. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.

Arikunto. (2002). Metodologi Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Blackburn, I. M., Davidson, K. M., Kendell, R. E. 2019. Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan, Suatu Petunjuk Bagi Praktisi. Semarang : IKIP Semarang Press

Bogdan & biklen. Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. Kediri Jawa Timur: Strada Press.

Campbell, svenson. 2013. Stres Adaptasi dan Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika .

Candra. (2019). Pengertian Stres. In I. G. I Wayan Candra, Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa (p. 104). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).

Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktik Konseling & Terapi*. Bandung: PT Refika Aditama

Davidson, G. &. (2012). Pembahasan Penelitian Prawitasari. In P. Prof. Johana E Prawitasari, Psikologi Klinis (p. 272). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Desmita, M. (2015). Psikologi Perkembangan Peserta Ddidik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

Dewi pudiastuti, (2015). Mereduksi Stres Belajar Dengan Menggunakan Strategi Relaksasi. Nusantara Of Research, Jurnal Hasil Penelitian Rineka Cipta

Dian Arvita Sari, (2020) Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma, 14(2).

Fahrur Azhar, Ghazalbah. (2019). Pengaruh Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Karate. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 5

Fatahilah A, S. R. (2017). Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. Journal of Physical Education and Sports , 211-217

Goldman & Svenson, L. d. (2013). Faktor Yang Mempengaruhi Stres. In I. G. I Wayan Candra, Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa (p. 123). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Aggota IKAPI). Folkman, L. &. (1984). Stress. In S, Appraisal and Coping. New York: Springer. Gatchel, G. d. (1986). Pembahasan Penelitian Prawitasari. In P.

Haywood, L. (2016). Hubungan Antara Harapan Orang Tua Dan Keyakinan Diri Dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. Jurnal Psikologi

Kartika, C. D. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. Naskah Publikasi. Surakarta: Fakultas Psikologii Universitas Muhammadiyah Surakarta

Kartini. (2016). Ketegangan. In P. Prof. Johana E Prawitasari, Psikologi Klinis (p. 264). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Kushariyadi, K. d. (2014). Pengertian Stress. In I. G. I Wayan Candra, Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa (p. 104). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).

Lazarus, N. (2016). Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialis di rumah sakit pendidikan Universitas Hasanuddin. Skripsi. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

Liu & Hofmam. (2018). Hubungan Relaksasi terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian. In Psikologi Klinis (pp. 264-273). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Miltenberger, R. G. (2017). Behavior Modification, Principles anda Procedures, 3th edition. Belmont. CA: Wadsworth/Thompson Learning.

Nurcahyani I, L. F. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1-6.

Prasetyo, S. M. (2020). Metodologi Penelitian Eksperimen. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

Purwanto. (2015). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) Di Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Empati, Volume 7 (Nomor 2), halaman 236-244

Rickard. (2019). Hubungan Relaksasi terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian. In Psikologi Klinis (pp. 264-273). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Saroso. (2012). Bersahabat dengan Stress hadapi Ujian. In Konsep Manajemen Stress (pp. 19-22). Yogyakarta: Nuha Medika.

Kushariyadi (2016). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student-Life Stress Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. JP3I, Vol. IV. No. 3.

Sustrani & Hadibroto (2016). Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 865-877.

Setyoadi. (2018). Ketegangan. In P. Prof. Johana E Prawitasari, Psikologi Klinis (p. 264). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A.-q. (2011). Skala Pendidikan Stres Bagi Remaja: Pengembangan, Validitas, dan Realibilitas dengan Mahasiswa Cina. Jurnal Pengkajian Psychoeducational, 29 (6), hlm. 534-546

Suyono, Triyono, & Dany, M. H. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA, Vol. 4, No. 2, Hal. 115-120

Tasalim, Rian dan Ardhia Redina. 2021. Stres Akademik dan Penangannannya. Jakarta: Guepedia.

Uly, G. (2002). Hubungan antara persepsi siswa terhadap tuntutan dan harapan sekolah dengan derajat stres siswa sekolah plus. Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 13 (7), 53-68.

Utami, S. D. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta. Skripsi.

Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2017). Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. Psikologika, Vol. 19.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

DOKUMENTASI PENELITIAN



Pemberian angket Pretest



Pemberian angket Pretest



Pelaksanaan treatment teknik relaksasi otot Progresif (1)



Pelaksanaan treatment teknik relaksasi otot progresif (1)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw

RIWAYAT HIDUP



A. Wahdinal Fauziah W, lahir pada tanggal 23 oktober 2002 di Tonasa 1 kec. Balocci. Putri ketiga dari 4 bersaudara, anak dari pasangan A.M. Wahyudi Bakir dan Hasmiati. Alamat Perm. Bumi Harapan Permai langnga-langnga, Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi selatan. Suku Bugis Makasar

Awal pendidikan di mulai pada tahun 2007 di TK Semen Tonasa dan tamat pada tahun 2008. kemudian diterima sebagai siswa SD Negeri 3 Tonasa pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2014. Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMPS Semen Tonasa pada tahun 2014 dan dinyatakan lulus pada tahun 2017, kemudian melanjutkan pendidikan di SMAS Semen Tonasa dengan jurusan IPS pada tahun 2017 dan lulus pada tahun 2020. Pada tahun 2020 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/zqJzsLCpw3SSQn4xNDLzPw