

**EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DALAM
MENGATASI STRES BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI MA AL-
HIKMAH BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

Erna Safitri

NPM : 1411080043

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
RADEN INTAN LAMPUNG
2018/2019**

**EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DALAM
MENGATASI STRES BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI MA AL-
HIKMAH BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

Erna Safitri

NPM : 1411080043

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Deden Makbuloh, M.Ag

Pembimbing II : Andi Thahir, S.Psi., M.A. Ed. D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
RADEN INTAN LAMPUNG
2018/2019**

ABSTRAK

EFEKTIFITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DALAM MENGATASI STRES BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI MA AL-HIKMAH BANDAR LAMPUNG

Oleh :
Erna Safitri
1411080043

Seorang peserta didik yang mengalami stress dengan pelajarannya umumnya dikarenakan perasaan negatif terhadap pelajarannya. Khawatir jika pelajarannya tidak selesai sebelum dateline yang diberikan. Cemas jika hasil belajarnya jelek. Takut apabila prestasinya rendah. Dan merasa tidak aman jika dirinya akan dihukum karena berbuat salah. Semua perasaan negatif itu muncul merupakan hasil dari olah pikir. Rasa khawatir muncul dari pikiran yang menyatakan bahwa sesuatu tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya. Rasa cemas merupakan hasil dari pikiran yang menyatakan bahwa hasil kerja sekarang belum maksimal sehingga memiliki celah untuk dikritik. Rasa takut muncul karena pikiran difokuskan pada hal yang tidak diinginkan (ditolak), bukannya pada hal yang diinginkan dan rasa tidak aman adalah hasil dari pikiran logis normative bahwa setiap kesalahan pasti ada hukumannya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat keefektifitasan *progressive muscle relaxation* dalam mengatasi stress pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental*. Jenis Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent control group design*. Dari hasil penelitian terdapat penurunan tingkat stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Dari sebelum diberikan *treatment* 179.44 dan sesudah diberikan *treatment* menurun menjadi 161.89. Hal ini membuktikan bahwa ada nya penurunan tingkat stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung setelah diberikan *treatment progressive muscle relaxation*. Dapat disimpulkan bahwa *treatment progressive muscle relaxation* efektif dalam menurunkan tingkat stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung

Kata Kunci : Stres Belajar, *Progressive Muscle Relaxation*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin (0721) 703260 Fak. 703260 Bandar Lampung (35142)

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* Dalam Mengatasi Stres Belajar Pada Peserta Didik Di MA Al-Hikmah Bandar Lampung**

Nama : **Erna Safitri**

NPM : **1411080043**

Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

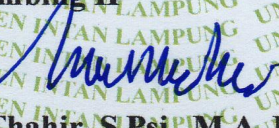


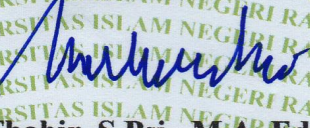
MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Dr. Deden Makbuloh, M.Ag
NIP. 197305032001121001

Pembimbing II

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015

Ketua Jurusan

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H.P. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **EFEKTIVITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION**
DALAM MENGATASI STRESS BELAJAR PADA PESERTA DIDIK DI MA
AL-HIKMAH BANDAR LAMPUNG di susun oleh: **ERNA SAFFTRI, NPM**
1411080043, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam telah diujikan
 dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal
 Kamis, 01 November 2018 pukul 13.00 s.d 15.00 WIB.

DEWAN PENGUJI

Ketua

: Dr. Imam Syafe'i, M.Ag

(.....)

Sekretaris

: Hardiyansyah Masya, M.Pd

(.....)

Penguji Utama

: Defriyanto, S.I.Q., M.Ed

(.....)

Penguji Pendamping I

: Dr. Deden Makbuloh, M.Ag

(.....)

Penguji Pendamping II

: Andi Thahir, S.Psi., M.A. Ed. D

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810 198703 1 001



MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS Ar-Ra'du:28)¹



¹Fajar mulya, Q.S Ar-Ra'du ayat 28

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia yang diberikan-nya, penulis mempersembahkan skripsi ini sebagai tanda bakti dan cinta kasihku yang tulus kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, dan tersayang, untuk ayah saya Sukardi dan ibunda saya Khusnul Khotimah yang telah mengasuh saya, menyayangi saya, mendidik saya dan senantiasa selalu mendoakan saya dalam keadaan apapun dan selalu memberikan semangat kepada saya, memberikan dukungan kepada saya dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan pendidikan saya, yang tanpa itu semua skripsi ini tidak mungkin tercipta.
2. Kakak ku BRIGPOL Hadi Kuswanto, S.H, Astri Kusnitasari, Amd.Kep, dan adik ku Nisah Handayani yang penulis sayangi dan banggakan yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan menantikan keberhasilanku.
3. Sahabat tercinta pance squad yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
4. Teman-teman seperjuangan angkatan 2014 dan terkhusus Bimbingan Konseling A yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan.
5. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Erna Safitri, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 07 Februari 1996, sebagai anak kedua dari tiga bersaudara, dari pasangan suami istri Bapak Sukardi dan Ibu Khusnul Khotimah.

Penulis mengawali pendidikan di SD Al-Azhar 2 Bandar Lampung, dari tahun 2002 sampai dengan tahun 2008. Kemudian melanjutkan ke MTsN 2 Bandar Lampung, dari tahun 2008 sampai dengan tahun 2011, dan sekolah menengah atas diselesaikan di MAN 1 Bandar Lampung, dan diselesaikan pada tahun 2014. Pada tahun 2014 penulis terdaftar sebagai Mahasiswi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung, melalui Jalur SNMPTN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Pada tahun 2017 Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sinarbaru Timur Kabupaten Pringsewu, kemudian melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* Dalam Mengatasi Stres Belajar Pada Peserta Didik Di MA Al-Hikmah Bandar Lampung”**, adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa peneliti dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, M.A., Ed.D, selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam beserta Oki Darmawan, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak memberikan

masukan dan pengarahan tentang skripsi ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

3. Deden Makbuloh selaku Pembimbing I dan Andi Thahir, M.A., Ed.D, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini, ditengah kesibukan namun tetap meluangkan waktu, tenaga, dan fikiran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat.
5. Bapak dan ibu dewan guru beserta staff TU MA Al-Hikmah Bandar Lampung, khususnya guru bimbingan dan konseling yaitu ibu Eka Cusnul Khotimah, S.Psi yang telah memberikan izin dan berkenan membantu penulis untuk mengadakan proses penelitian.
6. Kepada peserta didik kelas XII MIA/IPA dan XII AGAMA MA Al-Hikmah Bandar Lampung yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini..
7. Teman-temanku jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2014 khususnya kelas A beserta adik-adikku di jurusan BK yang selalu membantu dan memberi semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bantuan yang diberikan dengan penuh keikhlasan tersebut menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT.

8. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak. Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Amin.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, baik moril maupun materil, yang tak bisa disebutkan satu persatu. Semoga segala amal sholeh dan budi baiknya mendapat pahala dari Allah SWT, yang berlipat ganda. Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang peneliti kuasai. Oleh karena itu kepada pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-saran yang bersifat membangun.

Bandar Lampung, September 2018
Penulis,

Erna Safitri
1411080043

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
G. Ruang Lingkup.....	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	15
1. Pengertian <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	15
2. Manfaat Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	20
3. Tujuan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	22

4. Langkah-langkah Melakukan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	23
B. Konsep Stres Belajar	27
1. Pengertian Stres	27
2. Pengertian Belajar	31
3. Pengertian Stres Belajar	32
4. Bentuk Stres Belajar	34
5. Penyebab Stres Belajar	34
6. Gejala Stres Belajar	37
C. Kerangka Berfikir	39
D. Penelitian yang Relevan	40
E. Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	43
B. Desain Penelitian	43
C. Variabel Penelitian	45
D. Definisi Operasional	45
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	48
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	53
H. Teknik Pengolahan Data Dan Analisis Data	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	60
a. Gambaran umum progressive muscle relaxation	60
b. Pelaksanaan <i>progressive muscle relaxation</i>	61
c. Pelaksanaan kelas kontrol	67
B. Deskripsi Data Pretest	70
a. Hasil pretest kelas eksperimen	70
b. Hasil pretest kelas kontrol	71
C. Deskripsi Data Posttest	72
a. Hasil Posttest Kelas eksperimen	72

b. Hasil posttest Kelas kontrol.....	73
D. Uji Hipotesis Wilcoxon.....	77
a. Analisis perhitungan kelas eksperimen.....	77
b. Analisis kelas eksperimen dan kontrol.....	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN.....	87
B. SARAN.....	88

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR GRAFIK

1. Grafik Pretset Dan Posttest Kelas Eksperimen.....	75
2. Grafik Pretest Dan Posttest Kelas Kontrol.....	76
3. Grafik Perbandingan Pretest Dan Posttest Kelas Kontrol Dan Eksperimen.....	87



DAFTAR TABEL

1. Data Peserta Didik Yang Mengalami Stress Belajar.....	6
2. Definisi Oprasional.....	46
3. Alternative Jawaban.....	50
4. Criteria Stres Belajar.....	52
5. Kisi-Kisi Lembar Inventori.....	54
6. Jadwal Pelaksanaan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	61
7. Hasil Pretest Kelas Ekperimen.....	70
8. Hasil Pretest Kelas Kontrol.....	71
9. Hasil Posttest Kelas Eksperimen.....	72
10. Hasil Posttest Kelas Kontrol.....	73
11. Hasil Pretest Dan Posttest Kelas Eksperimen.....	74
12. Hasil Pretest Dan Posttest Kelas Kontrol.....	75
13. Hasil Pretest Dan Posttest Kelas Eksperimen Uji Wilcoxon.....	77
14. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen.....	78
15. Hasil Pretest Dan Posttest Kelas Kontrol Uji Wilcoxon.....	81
16. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol.....	81
17. Deskripsi Kelas Eksperimen.....	84
18. Deskripsi Kelas Kontrol.....	85
19. Perbandingan Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Balasan Penelitian MA Al-Hikmah Bandar Lampung
2. RPL Bimbingan dan Konseling
3. Angket
4. Daftar Hadir Peserta Didik
5. Hasil Uji Wilcoxon *pre-test* dan *post-test*
6. Dokumentasi Gambar Pemberian *Treatment*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres ialah suatu kondisi psikofisik yang ada dalam diri setiap orang. Artinya stress dapat dialami oleh setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres dapat dialami juga oleh bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Bahkan mungkin stres juga dapat dialami oleh makhluk hidup lainnya.

Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif. Pengaruh positif, ialah dapat mendorong orang untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatifnya ialah, dapat menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman, tidak percaya diri, penolakan, marah, depresi, dan memicu sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi atau stroke. Stres yang terjadi pada anak dapat menjadi stres yang berkepanjangan dan akan berpengaruh negatif pada pertumbuhan kepribadian anak tersebut, yaitu kurang percaya diri dan takut melakukan sesuatu.

Setiap manusia dari berbagai lapisan bisa saja mengalami ketegangan hidup atau stres, yang diakibatkan adanya tuntutan dan tantangan, kesulitan, ancaman

ataupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang semakin sulit terpecahkan. Sehingga sering kali didapati seseorang mengalami ketegangan psikologis, merasakan keluhan yang kadang memerlukan perawatan dan pengobatan.

Pada dasarnya besar kecilnya suatu masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, atau tergantung tinggi rendahnya kedewasaan dan kepribadian serta bagaimana mereka melihat sudut pandang seseorang dalam menghadapinya. Stress merupakan fenomena umum yang selalu hadir pada kehidupan manusia tidak ada manusia yang dapat menghindari dari stress. Kebanyakan dari kita pernah mengalami stress.

Stress ialah suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang tegang, suatu fenomena universal yang terjadi di kehidupan sehari-hari stress tidak dapat dihindari dan setiap orang mengalaminya. Stress memberi dampak secara total terhadap individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual social, dan juga spiritual.

Sedangkan stress yang ada dalam kehidupan peserta didik dalam psikologi disebut dengan stress disekolah (*school stress*), istilah ini baru dalam penelitian-penelitian psikologi. Stress dalam belajar secara umum ialah suatu respon yang berupa psikologis, fisik, pikiran, dan perilaku yang dialami oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan dan ketidak nyamanan saat belajar. Tekanan-tekanan yang dimaksud yaitu tekanan yang berhubungan dengan belajar dan kegiatan di sekolah, misalnya tenggang waktu untuk mengerjakan PR, saat-saat menjelang ujian, dan hal-hal lain dalam belajar.

Seorang peserta didik yang mengalami stress dengan pelajarannya umumnya dapat dikarenakan oleh perasaan negatif terhadap pelajarannya. Ia Khawatir jika pelajarannya tidak selesai sesuai waktu yang telah diberikan. Cemas apabila hasil belajarnya jelek. Takut apabila prestasi belajar nya rendah. Dan merasa tidak aman jika dirinya akan dihukum karena berbuat salah. Semua perasaan negatif itu muncul merupakan hasil dari olah pikir peserta didik tersebut. Rasa khawatir muncul dari pikiran yang menyatakan bahwa sesuatu tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya. Rasa cemas ialah suatu hasil dari pikiran yang menyatakan bahwa hasil kerja sekarang belum maksimal sehingga memiliki celah untuk dikritik. Rasa takut itu muncul karena fikiran terlalu difokuskan pada hal yang tidak diinginkan, bukannya pada hal yang diinginkan dan rasa tidak aman adalah hasil dari fikiran logis normatif bahwa setiap kesalahan pasti ada hukumannya.

Dalam konsep islam kondisi stress juga dijelaskan bahwa manusia bersifat keluh kesah ketika mendapatkan suatu kesusahan, musibah ataupun kesulitan dan cenderung bersifat individualis atau tidak mau berbagi kebaikan dengan sesamanya. Namun semua itu dapat diminimalkan dengan melakukan shalat dan bertaqwa kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Ma'rij ayat 19-23

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا
 مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ
 دَائِمُونَ (٢٣) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (٢٤)

Artinya: sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir (19). Apabila ia di timpa kesusahan ia berkeluh kesah (20). Dan apabila ia mendapatkan kebaikan ia akan kikir (21). Kecuali orang yang mengerjakan shalat (22). Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya (23).¹

Ayat diatas juga menjelaskan bahwa manusia bersifat berkeluh kesah dan menghadapi kesulitan dalam kehidupan. Dan juga bakhil terhadap apa yang dipunyainya, namun sifat tersebut tidak akan muncul pada diri seseorang yang beriman dan pada orang-orang yang mengerjakan shalat. Dalam ayat lain juga di jelaskan bahwa manusia itu juga diciptakan dibarengi dengan sifat berkeluh kesah karena Allah telah menetapkan bahwa manusia akan merasakan penderitaan dari berbagai kesulitan kehidupan di dunia. Manusia diciptakan dengan susah payah ini tidak lain adalah kehendak Allah SWT. Telah memberikan sebuah ujian tersendiri bagi hambanya. Ujian tersebut diberikan tidak lain karena Allah SWT. Ingin melihat seberapa mampu dan kuat seorang hambanya mengkombinasikan antara material, spiritual dan keprivadiannya. Jika mampu keluar dari ujian tersebut Allah SWT. Sudah menjanjikan kebahagiaan dunia dan kairat, apabila seorang hamba tersebut gagal dalam mneghadapi ujian tersebut ialah golongan orang-orang yang merugi. Seperti firman Allah SWT. Dalam Q.S Al-Baqarah:214

¹ Fajar Mulya, Q.S Al-Ma'rij ayat 19-23

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ
 مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ
 مَتَى نَصْرُ اللَّهِ الْآلَاءُ إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

Artinya: “apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu ? mereka ditimpa malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam godaan) sehingga berkatalah Rasul beserta orang-orang beriman yang bersamanya:”bilakah datang pertolongan Allah?”ingatlah bahwa pertolongan Allah itu sangat dekat.”²

Ayat tersebut memiliki arti bahwa seorang manusia yang kuat imannya, ia akan tegar dan sabar dalam menghadapi setiap ujian, cobaan hidup, serta orang yang lemah imannya, maka ia akan mudah tertekan jiwanya atau *distress*. Orang seperti golongan terkir ini akan mudah kehilangan kepercayaan diri dan selalu su’uzdan kepada Allah dan orang lain, selalu diliputi pemikiran yang negatif yang tentunya akan mudah mengundang kejelekan, kejahatan, dan penyakit. Seperti halnya kondisi tekanan atau tuntutan dari sekolah (stress di sekolah) tidak lain merupakan sebuah tuntutan yang harus dilaksanakan karena berbagai tuntutan tersebut nantinya berguna untuk kelangsungan pendidikan peserta didik di jenjang pendidikan berikutnya. Dan

² *Ibid.* Q.S Al-Baqarah ayat 214

lingkungan disekitarnya sebisa mungkin mengurangi tekanan yang berlebih pada peserta didik.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang formal tempat pengabdian seorang guru dan rumah rehabilitasi peserta didik. Ditempat inilah peserta didik banyak menimba ilmu pengetahuan dengan bantuan seorang guru yang berhati mulia. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah memiliki dampak besar bagi peserta didiknya. Kenyamanan dan ketenangan peserta didik dalam belajar akan ditentukan oleh sejauh mana kondisi dan system sosila disekolah yang menyediakan lingkungan yang kondusif dan kreatif.

Dari hasil penyebaran angket di MA Al-Hikmah Bandar Lampung terdapat beberapa peserta didik yang diduga mengalami stress belajar Berikut ini peneliti paparkan hasil pra-penelitian yang peneliti lakukan di MA Al Hikmah Bandar Lampung.

Tabel 1
Data Peserta Didik yang Mengalami Stres Belajar di
MA Al Hikmah Bandar Lampung TP. 2017/2018

No.	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	Di	XII IPA	180	Sangat stres
2	Em	XII IPA	179	Sangat stres
3	In	XII IPA	185	Sangat stres
4	Ma	XII IPA	174	Sangat stres
5	Sa	XII IPA	169	Sangat stres
6	Ze	XII IPA	176	Sangat stres
7	No	XII IPA	185	Sangat stres
8	Fi	XII IPA	188	Sangat stres
9	Mv	XII IPA	179s	Sangat stres

Sumber : hasil penyebaran angket

Dari data table diatas terdapat 9 peserta didik yang diduga mengalami stress belajar. Stress belajar dapat mengakibatkan kecemasan pada peserta didik. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Dampak negatif kecemasan terhadap motivasi dan prestasi akademik. Tingginya kecemasan pada peserta didik menimbulkan kesulitan baginya untuk berkonsentrasi. Akibat yang lebih jauh ialah mereka tidak mampu memberi perhatian yang baik yang seharusnya mereka lakukan. Karena mereka merasa khawatir tentang kemungkinan mengalami kegagalan, boleh jadi malah mereka memiliki ekspektasi untuk gagal, mereka semakin sering melakukan kesalahan dalam menangkap atau memahami informasi yang mereka peroleh baik melalui penglihatan ataupun pendengaran. Peserta didik yang mempunyai kecemasan yang tinggi sering kali menggunakan strategi belajar yang dangkal dan tidak efektif.

Ketika peserta didik menghadapi tugas-tugas akademik yang harus dikerjakan (termasuk didalamnya mengerjakan tugas tes atau ujian), terdapat berbagai macam reaksi afektif yang terjadi pada dalam diri peserta didik. Pada dasarnya, tes atau ujian sebagai salah satu bentuk tugas akademik yang merupakan hal biasa bagi seorang peserta didik di sekolah, bahkan merupakan bagian tidak terpisahkan dari proses pembelajaran di kelas. Akan tetapi sebagian peserta didik, tes atau ujian bisa menjadi ancaman yang membuat mereka menderita kecemasan.

Idealnya para peserta didik dapat menjalani proses pembelajaran (baik disekolah maupun ketika mereka belajar sendiri dirumah) dengan penuh rasa suka cita, menikmati semua aktivitas akademik yang mereka jalani. Dengan begitu,

segenap energi yang mereka miliki dapat tercurah sepenuhnya dalam aktivitas belajar yang mereka lakukan, dan pada gilirannya hasil belajar yang optimal mampu mereka raih. Namun dalam kenyataannya, banyak siswa yang diam-diam mengembangkan kecemasan, takut tidak bisa memenuhi tuntutan akademik, cemas memperoleh nilai jelek. Akibatnya mereka tidak mampu menjalani proses belajar secara efektif.

Malangnya, kondisi kecemasan yang dialami oleh para peserta didik tersebut sering kali justru diperdebat oleh sikap dan tindakan orang tua dan juga guru. Entah disadari atau tidak, banyak orang tua dan pendidik memotivasi peserta didik untuk belajar tetapi dengan menggunakan ungkapan yang memicu kecemasan. Bagi kebanyakan peserta didik yang memiliki rekam jejak jelek dalam prestasi akademik, cara pemberian motivasi bernada menakut-nakuti itu justru membuat mereka beralih minat kebidang lain (pergaulan social, olahraga, atau bahkan kedalam aktivitas yang digolongkan sebagai nakal) dimana mereka terbebas dari kecemasan.

Kalau pendidik dan semua staf kepentingan pendidikan menghendaki agar sekolah bisa membantu siswa mengembangkan potensi secara prima, salah satu persoalan penting yang harus difikirkan adalah bagaimana menciptakan pembelajaran diberbagai satuan pendidikan agar mampu membuat peserta didik terbebas dari kecemasan sekaligus menstimulasi mereka mengembangkan motivasi berprestasi tinggi dalam belajar³.

Stress yang berlebihan tanpa adanya kemampuan memilih upaya penyelesaian yang efektif akan memiliki implikasi jangka panjang pada kesehatan fisik dan

³ Prawitasari, Johana E. *psikologi terapan*, (Jakarta, balai penerbit erlangga 2012)h.76-78

psikologis mereka di kemudian hari. Tingkat stress yang tinggi akan menyebabkan remaja mengalami masalah yang lebih rumit. Hal itu mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh remaja sehingga mudah mengalami sakit, kelelahan mental patah semangat, dan merusak rasa percaya diri mereka.

Tubuh manusia memang hebat. Ia bisa mengatur dirinya sendiri. Otak manusia mengatur semua kegiatan manusia, meskipun sering pula membuat perkara. Persoalan mental dapat mempengaruhi tubuh karena kerja otak yang agak kacau itu dapat dapat muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti nyeri di berbagai bagian tubuh. Ada nyeri bahu, punggung, pinggang, tangan, atau kaki. Atau ada keluhan didalam tubuh seperti nyeri kepala, lambung, ulu hati, organ reproduksi, kandung kemih.

Manusia merupakan kesatuan badan, roh, dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu bila terkena stress segala segi dari individu terkena juga. Gejala stress ditemukan dalam segala segi dari individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan dan tidak selera makan. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, gugup dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi sulit konsentrasi, lupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan juga rendahnya prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering mendiamkan orang lain.

Anak yang mengalami stress belajar ia akan melakukan perilaku khas antara lain, berubah menjadi murung, apatis dan tidak bahagia, tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, mengalami penurunan prestasi sekolah, jadi agresif dan berperilaku yang cenderung merusak, sering terlihat cemas, gelisah, gugup, tidak dapat tenang, bermimpi buruk dan sering mengigau, dan mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung yang cepat, dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stress belajarkan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stress yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu.

Dibandingkan dengan siswa yang normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stress belajar akan lebih nyata, namun terkadang orang dewasa baik itu guru maupun orang tua salah menilai dan menganggap mereka memiliki masalah perilaku.⁴

Rasid menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menghasilkan efek menurunkan tingkat kecemasan pada murid-murid sekolah menengah atas yang

⁴ Stress belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling
<http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku%20-%20Stres%20Belajar.pdf>

mengalami kecemasan dalam belajar⁵. Relaksasi adalah salah satu teknik didalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe dalam Prawitasari. Kedua ahli ini beranggapan bahwa melemaskan otot didalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasa. Relaksasi sangat efektif mengurangi ketegangan, kecemasan, dan mengatasi berbagai keluhan fisik⁶. Perasaan yang tenang akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif normal dan terkontrol.

Jadi relaksasi otot dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan cara timbal balik, sehingga timbul *counterconditional* dan penghapusan. Kesantiaian menghilangkan ketegangan. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stress kecemasan yaitu dengan mneggunakan teknik relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* (PMR). PMR merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara pasien mengangkan dan melemaskan otot secara berurutan dan menfokuskan pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat otot rileks dan saat otot tersebut tegang. PMR dapat membantu seseorang merasa rileks ketika sedang stres. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Oktavianis tentang efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres

⁵ Hidayat, Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III AKPER Muhamadiyah Cirebon|Hidayat|Jurnal Keperawatan Soedirman. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/740>

⁶ Johana E.Prawitasari. Op. Cit hlm 262

pada pengasuh panti werdha yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tingkat stres biologis⁷.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah suatu kegiatan untuk mendeteksi, melacak, dan menjeleaskan berbagai macam aspek permasalahan yang berkaitan dengan topik penelitian dan masalah yang akan diteliti.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian yaitu :

1. Diduga belum adanya upaya untuk menurunkan stress pada peserta didik
2. Terlihat banyaknya tugas-tugas yang diberikan dengan tenggang waktu yang singkat
3. Terindikasi ketidak siapan peserta didik dalam menghadapi ujian

C. Batasan Masalah

Mengingat sangat luasnya permasalahan yang perlu diteliti, penulis membatasi masalah yang akan dikaji yaitu “tingkat efektifitas *progressive muscle relaxation* dalam mengatasi stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung”.

⁷ Suharsimi, Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat depresi pada pasien gagal ginjal krinik yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa Rs Telogorejo Semarang diakses pada <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/download/375/396>

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu “apakah pelaksanaan *progressive muscle relaxation* efektif dalam mengatasi stress belajar pada peserta didik di MA AL-Hikmah Bandar Lampung ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat keefektifitasan *progressive muscle relaxation* dalam mengatasi stress pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan ilmu khususnya layanan Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi stress pada peserta didik

2. Secara Praktis

a) Bagi Sekolah dan Pendidik

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan referensi dalam mengatasi stress pada peserta didik melalui *progressive muscle relaxation*

b) Bagi Metodologis

Penelitian ini diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya sebagai jurnal terkait dengan *progressive muscle relaxation* dan dapat mengembangkan penelitian ini.

G. Ruang Lingkup

Agar penelitian ini lebih terarah dan terencana maka ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Obyek Penelitian

Obyek penelitian penelitian adalah efektifitas *progressive muscle relaxation* dalam mengurangi stress belajar pada peserta didik.

2. Subyek Penelitian

Subyek adalah peserta didik MA Al-Hikmah Bandar Lampung.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*

1. Pengertian *Progressive Muscle Relaxation*

Menurut sejarahnya metode relaksasi mengalami dua fase yang berbeda. Fase pertama dimulai oleh kerja Jacobson yang merupakan pelopor dalam metode relaksasi. Hasil-hasil penelitiannya dilaporkan dalam jurnal-jurnal ilmiah dan pada tahun 1938 ia menulis buku yang berjudul "*progressive relaxation*". Fase kedua pengembangan metode relaksasi dilakukan oleh seorang Wolpe, seorang professor psikiatri. Sejak Wolpe memodifikasi prosedur relaksasi maka metode ini berkembang lebih lanjut.

Penelitian-penelitian Jacobson dan Wolpe menunjukkan bahwa relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Ketegangan dapat menunjuk pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu dan sebagainya. Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Relaksasi dapat digunakan sebagai keterampilan *coping* yang aktif jika

digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi dibawah kondisi yang menimbulkan kecemasan.¹

Terdapat berbagai macam bentuk relaksasi antara lain relaksasi otot, relaksasi kesadaran indra dan relaksasi hipnose, yoga dan meditasi. Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan.²

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. 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.³ Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, bahu, beceps, leher, wajah, perut dan kaki.

Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatetis dan saraf parasimpatetis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatetis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi. Misal pada saat terkejut, takut, cemas, atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung dan kadar gula. Sebaliknya sistem saraf parasimpatetis mengontrol

¹ Jacobson dan Wolpe dalam Tristiadi Ardi Rdani dkk, *Psikologi Klinis*, (Malang, balai penerbit Graha Ilmu, 2006) h.166

² Ibid h.167

³ Sri arikunto, "Teknik Relkasasi Otot Progressif Untuk Menurunkan Kecemasan"
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40160183/teknik_progresif.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1520532102&Signature=hi4Om4xJRkuPYdJfaPr%2Fuo7Lb%2BM%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTeknik_progresif.pdf

mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, missal penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan aliran darah gastrointestinal⁴

Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormone penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormone penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*).

Relaksasi yang dihasilkan dengan teknik relaksasi otot progresif dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan. Casey dan Benson yang mengungkapkan bahwa seseorang dengan kecemasan mengakibatkan beberapa otot mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Respon yang didapatkan secara fisiologis tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon *fight or flight*. Korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar suprarenal yang akan melepaskan adrenalin atau epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat.⁵

⁴ Syaifuddin, *fisiologi tubuh manusia*, (Jakarta, balai penerbit Salemba Medika, 2009) h.55

⁵ Hidayat, "Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III AKPER Muhamadiyah Cirebon | Hidayat | Jurnal Keperawatan Soedirman" <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/740>

Benson dan Proctor berpendapat, bahwa respon relaksasi adalah suatu respon yang efektif untuk melawan ketegangan–ketegangan dan gangguan lain yang menyertai stres dengan cara memutuskan daur kecemasan. Respon relaksasi ini akan membuat jiwa menjadi tenang, dengan ketenangan jiwa akan menjadikan tubuh menjadi seimbang. Keseimbangan di dalam tubuh yang disebabkan ketenangan jiwa itu akan menggerakkan suatu mekanisme internal di dalam tubuh untuk menyembuhkan gangguan yang diakibatkan oleh stres kerja. Hal yang sama juga dikatakan oleh Ivancevich, bahwa tujuan pendekatan ini adalah untuk menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan yang tenang secara psikologis, yaitu menghasilkan perasaan yang sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendali, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan.⁶

PMR adalah teknik manajemen stres yang dipandu sendiri yang mengurangi ketegangan otot melalui prosedur sistematis untuk otot tegang dan tegang yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan. Subjek diangkat untuk menutup mata mereka, setelah itu mereka secara bergantian menegang dan kelompok otot yang santai dalam urutan yang ditentukan. Dengan perlahan menarik nafas melalui hidung saat menegang otot-otot mereka, menahan napas, dan kemudian meniup napas panjang di mulut mereka saat bersantai, dan didorong untuk secara perlahan

⁶ Mustikawati, “Efek terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat stress kerja pada perawat panti Werdha Elim di Semarang”
<https://repository.unika.ac.id/6634/1/11.92.0058%20Irma%20Finurina%20Mustikawati%20COVER.pdf>

merasakan perubahan tubuh mereka selama siklus tegang / santai.⁷ Sesi relaksasi otot progresif (PMR) dilakukan untuk masing-masing peserta secara individual. Sesi 1 diawali dengan penjelasan tentang prinsip dasar PMR. Subjek duduk dengan nyaman di kursi berlengan dengan backrest, tanpa aksesoris apapun, yang bisa menghambat proses relaksasi. Sesi sama untuk semua individu.⁸ Jadi jika seseorang dapat meredam kecemasan atau merilekskan ototnya, maka akan terjadi juga pengurangan ketegangan atau kecemasan akibat lain karena keadaan tertentu.

Relaksasi otot memberikan sensasi kesadaran terhadap otot dan ketegangan yang ada pada diri individu dan menurunkan ketegangan tersebut. Kesadaran tersebut dapat dicapai dengan menegangkan otot-otot dan merelaksakannya dengan focus terhadap otot tersebut dan membayangkan otot tersebut bebas dari ketegangan yang dirasakan Snyder, Pestka Bly. *Progressive Muscle Relaxation* merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali Snyder, Pestka Bly. Ketika otot tubuh terasa tegang, kita akan merasakan ketidaknyamanan, seperti sakit pada leher, punggung belakang, serta ketegangan pada otot wajahpun akan berdampak pada sakit kepala. Jika ketegangan otot ini dibiarkan akan mengganggu aktivitas dan keseimbangan tubuh seseorang Marks.

⁷ Effects of progressive muscle relaxation on cerebral activity: An fMRI investigation
www.elsevierhealth.com/journals/ctim

⁸ Effectiveness of progressive muscle relaxation and biofeedback relaxation in lowering physiological arousal among students with regard to personality features
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281505082X>

Progressive Muscle Relaxation ialah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Teknik ini didasari bahwa tubuh bereaksi pada kecemasan dengan merangsang pikiran dan kejadian dengan ketegangan otot.⁹

Saat ini di Indonesia sudah banyak sekali penelitian dan juga praktek dari penggunaan relaksasi otot progresif ini terhadap klien dan juga pasien dan ternyata banyak sekali manfaatnya.

2. Manfaat-manfaat dari terapi relaksasi otot progresif

a. Meredakan Stres dan Depresi

Manfaat pertama dari relaksasi otot progresif ini yang paling sering dirasakan adalah dapat menurunkan tingkat depresi dan stress. Stress dan depresi juga merupakan suatu ancaman yang dapat membahayakan diri anda. Karena dapat menyebabkan berbagai penyakit yang muncul seperti pusing dan juga sakit kepala. Maka dari itu relaksasi otot progresif ini terbukti sangat efektif dalam membantu meredakan dan juga membantu menurunkan tingkat stress dan depresi.

b. Dapat Meredakan Kecemasan dan Phobia

Tidak hanya bisa menurunkan tingkat stress, akan tetapi relaksasi otot progresif juga mempunyai manfaat yang sangat baik untuk menurunkan tingkat kecemasan serta phobia pada diri seseorang.

⁹ Maria dagobercia uskenat, “perbedaan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan general anastesi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif di rs panti wilasa citarum semarang” <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/download/64/61>

c. Dapat Meredakan Gangguan Psikosomatis

Psikosomatis adalah salah satu gangguan kesehatan serta respon-respon fisik yang timbul karena adanya suatu tekanan ataupun gejala psikologis. Psikosomatis ini terdapat banyak sekali gejalanya, misalnya demam, mimisan, sakit perut dan lain sebagainya, sampai penyakit berat, misalnya diabetes, serta kanker.

d. Baik Untuk Kesehatan Otot Tubuh Agar Tidak Menjadi Kaku

Teknik relaksasi otot progresif bermanfaat untuk membantu menjaga kesehatan serta ketahanan otot. Teknik ini secara langsung dapat membutuhkan kinerja otot serta bisa memberikan aktivitas tersendiri untuk otot, supaya tidak kaku.

e. Dapat Mencegah Kram dan Kesemutan

Kram dan juga kesemutan biasanya terjadi pada bagian tangan dan juga kaki. Salah satu hal yang dapat menyebabkan munculnya gejala kram dan juga kesemutan ini adalah kondisi otot yang merasa lelah dan juga tidak dapat bekerja dengan optimal. Karena itu, dengan manfaat relaksasi otot progresif ini, maka otot yang merasa lelah dan juga merasa sakit ini dapat teratasi dengan mudah, dan anda dapat terhindar dari rasa kram dan juga kesemutan yang sering mengganggu aktivitas anda.

f. Melenturkan Otot dan Juga Persendian¹⁰

Manfaat relaksasi otot progresif bagi kesehatan adalah dapat membantu melenturkan otot dan juga bagian persendian. Otot yang jarang digunakan, dan juga terlalu sering digunakan akan berdampak rasa sakit, karena terlalu tegang dan juga

¹⁰ Erika Untari Dewi, Ni Putu Widari, "TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI" <http://ejurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/PSB/article/viewFile/249/222>

kaku. Hal ini tentu saja dapat menyebabkan rasa sakit pada otot. Karena itu, dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif ini, bagian persendian serta otot yang terasa kaku dapat kembali seperti semula dan merasa lebih rileks.

g. Menghilangkan Pegal dan Juga Sakit Pada Leher

Salah satu gerakan dalam tekni relaksasi otot progresif terdapat pelatihan pada bagian leher. Hal ini tentu saja akan sangat baik bagi anda yang sering mengalami keluhan sakit dan juga pegal pada bagian leher. Dengan mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif ini, amak rasa sakit dan juga rasa pegal pada bagian leher anda akan cepat sembuh dan leher anda akan kembali normal lagi.¹¹

3. Tujuan Progressive Muscle Relaxation

Menurut Herodes, Alim, dan Potter, tujuan dari teknik ini adalah untuk :

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung, tekanan dara tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik
2. Mengurangi disritmia jantung kebutuhan oksigen
3. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks
4. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi
5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress

¹¹ Dian Anisia Widyaningrum, Dwi Intan Permata Sari,
 “PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT
 KECEMASAN MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)”
<http://jurnalkeperawatan.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/48/24>

6. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan
7. Membangun emosi positif dari emosi negatif¹²

4. Langkah-langkah Melakukan Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Berikut ini adalah cara melaksanakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) :

1. Pastikan anda merasa nyaman. Anda bisa duduk di kursi atau berbaring. Longgarkan pakaian yang ketat dan pastikan lingkungan sekitar anda tenang
2. Mulailah dengan melakukan beberapa pernapasan dalam. Tarik napas perlahan dan dalam melalui hidung kemudian hembuskan perlahan melalui mulut. Ulangi beberapa kali

Gerakan 1 ditunjukkan untuk melatih otot tangan.

1. Genggang tangan kiri sambil membuat satu kepalan.
2. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
3. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik.
4. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat merasakan membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
5. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri.¹³

¹² Hanna Fatma Sari, Murtini “relaksasi untuk mengurangi stress pada penderita hipertensial” <http://www.journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/3823/2067>

¹³ Fitri ningsih, “efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan (*bronoun*) belajar pada siswa kelas XI di SMA 6 Yogyakarta” <http://eprints.uny.ac.id/40269/1/Skripsi%20Fix.pdf>

Gerakan ke 2 ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

Gerakan ke 3 ditujukan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

1. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
2. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

Gerakan ke 4 ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

1. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
2. Fokuskan atas, dan leher.¹⁴

Gerakan ke 5 dan ke 6 ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut).

1. Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.
2. Tutu keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

¹⁴ Winda fitriyani, “pemberian relaksasi otot progresif terhadap stress psikologis pada asuhan keperawatan Ny.L dengan diabetes mulitus tipe 2 di Rs umum Dr.Soedirman Mangun Soemarso Wonogiri” http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/39/01-gdl-windafitri-1916-1-kti_wind-i.pdf

Gerakan ke 7 ditujukan untuk mrrngrndurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan mengigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.

Gerakan ke 8 ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimonyongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

Gerakan ke 9 ditujukan untuk merileksasikan otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

Gerakan ke 10 ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.

1. Gerakan membawa kepala ke muka.
2. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

Gerakan ke 11 ditujukan untuk melatih otot punggung

1. Angkat tubuh dari sandaran kursi.
2. Punggung dilengkungkan.
3. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
4. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.¹⁵

¹⁵ Triastutik, pengaruh relaksasi otot terhadap kualitas tidur mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas Jember <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/83279/Tri%20Astutik.pdf?sequence=1>

Gerakan ke 12 ditujukan untuk melemaskan otot dada.

1. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
2. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan ke bagian dada sampai turun ke perut, kemudia dilepas.
3. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
4. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks

Gerakan ke 13 ditujukan untuk melatih otot perut.

1. Tarik dengan kuat perut kedalam.
2. Tahan sampai menjadi kencang dan eras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
3. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.

Gerakan 14-15 ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

1. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
2. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
3. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu lepaskan.
4. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.¹⁶

¹⁶ Retna Triastuti, M.Khoirul Amin, Nurul Purborini, "Manajemen penanganan post traumatic stress disorder" <http://ebook.umngl.ac.id/index.php/ebook/article/download/978-602-51079-6-2/2>

B. Konsep Stress Belajar

1. Pengertian stress

Sebagai hamba Allah yang secara fitrah memiliki kelebihan dan kekurangan, manusia membutuhkan sejumlah hal baru, kegembiraan dan rangsangan tertentu dalam hidup. Tazkiyatun nafsi dengan bimbingan dan konseling dalam membina akhlaq mulia. Kedua nya adalah upaya bagi manusia dalam mencapai kebahagiaan, baik tazkiyatun nafsi maupun layanan bimbingan dan konseling menekan pada upaya pembinaan jiwa agar manusia dapat mencapai kebahagiaan. Dilihat dari sudut pandang keduanya mempunyai satu tujuan yakni bagaimana membina manusia agar terhindar dari konflik batin dan dapat menyesuaikan dirinya sendiri.¹⁷

Seseorang dapat mengalami berbagai ketidakpastian, kecemasan dan tekanan yang memotivasinya untuk melakukan sesuatu, menjadi berhasil dalam mencapai sejumlah keinginan dan cita-cita. Kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian dan memotivasi diri dapat membantu meningkatkan pencapaian tertentu dan pengembangan diri.

Namun bila tuntutan-tuntutan tersebut sampai kepada titik di mana seseorang merasakan kegagalan atau kehilangan kemampuan untuk mengatasinya, maka situasi tersebut kemudian dikenal sebagai distress yang berarti stres buruk yang berdampak negative. Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang

¹⁷ Neg Gusni “ Bimbingan Dan Konseling Melalui Pengembangan Akhlak Mulia Siswa Berbasis Pemikiran Al-Ghazali” <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadris/issue/view/147>

dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.¹⁸

Dalam kondisi demikian seseorang cenderung merasa kewalahan dan kehidupan terasa di luar kendali karena kecemasan berlebihan, rasa takut, kepanikan, kebingungan dan kecenderungan putus asa menghantui dirinya yang justru berakibat kebuntuan, ketumpulan, kemandulan dan kontra produktif. Bukankah Allah mengarahkan hambanya dalam hal ini dengan firman-Nya



يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾



Artinya : wahai jiwa yang terang !(27) kembalilah pada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridhai-Nya (28) maka masuklah kedalam golongan hamba-hamba-Ku (29) dan masuklah kedalam surga-Ku (30)¹⁹

Stress lahir dari adanya ketakutan akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Bisa dibilang stres lebih parah dari ketakutan biasa. Ketakutan umumnya akan hilang dengan hilangnya

¹⁸ Rindang Gunawati, “Hubungan antara efektifitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Diponegoro”
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/659/533>

¹⁹ Op. Cit. Al-Fajr ayat 27-30

penyebab yang memunculkannya. Namun, stres yang sudah muncul seolah akan tetap menjadi lingkaran setan dalam dirinya. Apabila salah satu penyebab kemudian hilang, maka akan timbul sebab lainnya yang datang dari bisikan setan.²⁰

Stress merupakan suatu keadaan yang menurut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangan. Stress oleh Lazarus dan Folkman diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya.²¹

Menurut kamus Webster, stress berasal dari bahasa latin yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan dan penderitaan. Konsep tentang stress selanjutnya mengalami perkembangan Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stress digunakan dalam ilmu fisiologi, kedokteran, psikologi, dan perilaku.²²

Stres merupakan suatu fenomena yang pernah atau akan dialami oleh seseorang dalam kehidupannya dan tidak seorang pun dapat terhindar dari padanya. Berdasarkan terminologinya, istilah stres berasal dari bahasa Latin "*singere*" yang berarti keras atau sempit (*strictus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*. Menurut Santrock, stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengancam dan

²⁰ Manah Rosmanah , " Pendekatan *Halaqah* dalam Konseling Islam dengan *Coping Stress* sebagai Ilustrasi" <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intizar/article/download/415/366>

²¹ Erni Khoirun Niam, "koping terhadap stress pada mahasiswa luar jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta" <http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/download/1615/1150>

²² Farida aryahi, *stress belajar*, (Makasar, balai perebit Edukasi Mitra Grafika 2016) h.9

mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari, disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian.

Sarafino mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya dari sistem-sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.

Stress adalah respon tubuh yang spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stress memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, social dan spiritual, stress dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stress intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, stress social akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan.²³

Stress bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stress. Sering kali individu mengalami dilemma saat diharuskan memilih diantara alternative yang ada apa lagi bila hal tersebut menyangkut kehidupannya dimasa depan. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya

²³ Rasmun, SKp., M.Kep. Op. Cit h.9

stress atau setifaknya membuat individu mengalami ketegangan yang berkepanjangan yang akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya.²⁴

2. Pengertian Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan disekolah kegiatan belajar-mengajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana peruses belajar yang dialami oleh murid sebagai anak didik. Pandangan seseorang tentang belajar akan memperngaruhi tindakan-tibdakan yang berhubungan dengan belajar dan setiap orang mempunyai pandangan yang berbeda dengan tentang belajar.

Memang kalau kita bertanya dengan seseorang tentang apakah belajar itu, akan memperoleh jawaban yang bermacam-macam. Perbedaan pendapat orang tentang arti belaaajar itu disebabkan karena adanya kenyataan bahwa, perbuatan belajar itu sendiri bermacam-macam. Banyak kegiatan yang oleh kebanyakan orang dapat disepakati sebagai perbuatan belajar missal menirukan ucapan kalimat, mengumpulkan perbendaharaan kata, mengumpulkan fakta-fakta, menghafal lagu, menghitung dan mengerjakan soal-soal dan sebagainya.

Menurut pengertian psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku..²⁵

²⁴ Tristiadi Ardi Rdani dkk, Op. Cit. h.43

²⁵ supriono, Widodo, Abu Ahmad, *Psikologi Belajar*(Solo, Rineka Cipta. 2003) h.128

Skinner, seperti yang dikutip Barlow dalam bukunya *Educational Psychology: The Teaching-learning Process*, berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang berlangsung secara progresif.²⁶

Pengertian belajar menurut perspektif Agama dan bagaimanakah pandangan Agama Islam tentang belajar. Tidak ada penjelasan terperinci dan operasional mengenai proses belajar dan proses dikuasanya pengetahuan dan keterampilan oleh manusia dalam ajaran agama islam. Namun islam, dalam hal penekanannya terhadap signifikansi fungsi kognitif (aspek aqilah) dan fungsi sensori (indera) sebagai alat penting untuk belajar, sangat jelas. Kata kunci seperti *ya'qilun, yatafakkarun, yubshirun, yasma'un* dan kata-kata sebagainya yang terdapat dalam Al-Qur'an merupakan beratap pentingnya penggunaan fungsi ranah cipta dan karsa manusia dalam belajar dan merai ilmu pengetahuan.

3. Pengertian Stres Belajar

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan, tetapi sekolah juga dapat memicu terjadinya stress dikalangan peserta didik. Tekanan akademi dan social fdapat memicu terjadinya stress.²⁷

Stres belajar adalah sebuah tingkah laku yang maladaptif karena apabila dibiarkan tingkah laku tersebut akan berdampak buruk kepada siswa seperti gangguan

²⁶ Skinner dalam Syah, Muhibbin, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Persada, 2009) h.64

²⁷ Syah Muhibbin. Op. Cit h 85

belajar. Dalam proses *treatment*, subjek diajak untuk menyadari konsekuensi dari stres belajar untuk membuat tujuan-tujuan baru.²⁸

Stres Belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya, tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Hal ini ditandai dengan gejala-gejala seperti fisik (sakit kepala, nafas terengah-engah, sulit bicara, jantung berdebar kencang dan tangan kaki dingin), emosi (mudah tersinggung, panik, sering menangis, telat mengambil keputusan, kurang konsentrasi) dan perilaku (dahi berkerut, mengigit kuku, merokok berlebihan, sering menunda pekerjaan dan menarik diri dari pergaulan).²⁹

Baumel dalam Wulandari menyatakan bahwa stres belajar merupakan stres yang disebabkan oleh stressor, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyak tugas, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.³⁰

Penelitian wilks menunjukkan bahwa masa menempuh pendidikan di sekolah menengah merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi remaja, tetapi disisi lain banyak siswa berpendapat bahwa menempuh pendidikan yang lebih tinggi merupakan masa transisi yang ditandai dengan seperangkat tuntutan yang berkaitan dengan

²⁸ Istiana nurcahyani “efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stress belajar siswa SMA” <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbb/article/view/625/392>

²⁹ Andi Agustan Arifin, “Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening” <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/viewFile/237/161>

³⁰ Elista Tri Winahyujati, “tingkat stress belajar siswa SMP yang mempersiapkan ujian nasional” https://repository.usd.ac.id/563/2/101114069_full.pdf

peraturan. Stress akademik merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu.

4. Bentuk Stres Belajar

Menurut Lazarus bentuk stres terdapat dua bentuk, yaitu *distres* dan *eustres*.

- a. *Distres* (stres negatif) yaitu stres yang mengganggu. Individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang *distres*. *Distres* juga memiliki pengertian stres yang merusak dan merugikan. Ciri-ciri individu yang telah mengalami *distres* yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung.
- b. *Eustres* (stres positif) yaitu stres baik atau stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat. Stres yang bermanfaat dan konstruktif.³¹

5. Penyebab Stres Belajar

Menurut Oon menyatakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh faktor internal dan faktor eksternal yaitu:

- a. Faktor Internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu :

1. Pola Pikir

³¹ Dwi cahyono, "Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya" http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-3-12_3.pdf

Individu yang berfikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi stres mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

2. Kepribadian

Kepribadian siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa secara psikologis

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik yaitu:

1. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat.

2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, guru, teman sebaya dan diri sendiri.³²

³² Fitria Kurniawati “perbedaan stress belajar siswa dengan pembelajaran kurikulum 2006 dan kurikulum 2013 di SMA kabupaten Klaten” https://eprints.uny.ac.id/26850/1/FITRIA%20KURNIAWATI_11104244052.pdf

3. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak guru, dimarahi guru dan diabaikan teman-temannya.

4. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Hal tersebut menimbulkan adanya persaingan antar siswa untuk menjadi siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

Setiap siswa mengalami stres dengan kapasitas dan cara yang berbeda. Dalam lingkup sekolah walaupun menghadapi situasi yang sama tetapi mereka memiliki intensitas tingkat stres yang berbeda dan tidak semua mengalami stres.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi terjadinya yaitu ada faktor internal diantaranya kontrol atas jangka waktu, evaluasi kognitif, keyakinan, pola pikir, kepribadian. Faktor eksternal yaitu dukungan masyarakat, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba.³³

³³ Veronica Kurnia Nesti Noviari, "identifikasi faktor penyebab stres akademik pada siswa RSBI kelas VIII di SMP 8 Yogyakarta"
<http://eprints.uny.ac.id/16069/1/SKRIPSI.Veronica%20Kurnia%20Nesti%20Noviari%2008104244019.pdf>

6. Gejala Stres Belajar

1. Susah Fokus dan Berkosestrasi

Karena seringnya bekerja tanpa ada jeda untuk beristirahat, menyebabkan anda mengalami stress. Tanda-tanda stress yang dapat terlihat adalah ketika anda susah untuk berkonsentrasi pada sesuatu hal. Bahkan anda juga kesulitan mengingat hal-hal kecil yang sebenarnya mudah untuk diingat. Penelitian yang ada menunjukkan jika stress yang berkepanjangan bisa menjadi penyebab penyakit alzheimer.

2. Sakit Kepala Berkepanjangan

Anda sering merasakan pelipis yang terasa berdenyut denyut dan terasa seperti dihantam benda keras? Hal ini bisa menjadi tanda jika anda mengalami stress yang berkepanjangan. Jika rasa sakit kepala tersebut hingga dapat membangunkan anda di malam hari, tentunya anda harus berhati-hati karena hal ini menjadi tanda masalah kesehatan yang cukup serius. Apalagi jika sakit kepala tersebut disertai dengan gangguan tidur yang sering anda alami. Hal ini menjadi tanda-tanda pengaruh stress yang anda alami.³⁴

3. Pikiran Anda Selalu Kosong

Ketika anda mengalami stress, maka kelenjar adrenal di dalam tubuh anda akan menghasilkan kortisol. Menurut penelitian yang ada, hormon ini menjadi penghambat kemampuan anda dalam mengingat sesuatu. Selama anda tidur, tentunya otak akan memutar terus menerus memori yang anda pelajari dan menyimpannya ke

³⁴ Ela Nurlaela Sari, "Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation" <http://eprints.unm.ac.id/7172/1/kumpulan%20jurnal%20b.indo.pdf>

dalam bagian penyimpanan jangka panjang. Jika anda memiliki tidur yang tidak cukup, maka tentu saja hormon kortisol anda akan meningkat dan membuat proses penyimpanan semakin terganggu.

4. Punggung dan Leher Pegal Terus Menerus

Setelah bekerja seharian penuh, tentu saja anda akan merasakan sakit punggung dan leher yang berlebihan. Hal ini bukan dikarenakan rasa letih dari pekerjaan yang anda lakukan, namun dikarenakan stress yang anda alami. Dr. Colgan menjelaskan jika stress yang anda alami bisa menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga membuat otot-otot terasa kaku dan sakit.

5. Pra Menstruasi Bisa Bertambah Buruk

Bagi anda wanita, stress bisa membuat haid menjadi terlambat dan tak sesuai dengan periode. Saat anda sedang mengalami stress, hipotalamus (pusat regulasi otak) akan menunda pelepasan ovum sehingga membuat siklus haid menjadi tergeser bahkan dapat memperburuk masa PMS anda. wanita yang mengalami stress di saat awal siklus haid tentu saja bisa mengalami PMS yang lebih parah dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami stress.³⁵

6. Mengalami Kerontokan Rambut Yang Parah

Ketika bangun di pagi hari dan anda menemukan banyak rambut-rambut anda yang rontok, hal ini bisa menjadi pertanda jika anda mengalami *Alopecia Areata*. Penyakit ini merupakan katategori penyakit kulit autoimun yang membuat sistem

³⁵ Mufadhal Barseli, Ifdil "Konsep Stres Akademik Siswa"
<https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/198/191>

kekebalan tubuh bisa menyerang folikel folikel rambut. Hal ini lah yang membuat rambut menjadi mudah rontok. Meskipun bukan penyakit yang terlalu serius, namun penyakit ini berkaitan dengan stress yang dialami penderitanya.

7. Terus Menerus Mengalami Sakit

Tanda-tanda lainnya ketika anda mengalami stress adalah ketika anda terus menerus jatuh sakit, mulai dari demam, pilek, batuk, dan penyakit penyakit lainnya. Hal ini bukan menandakan jika lingkungan anda kurang sehat, namun daya tahan tubuh anda melemah dikarenakan stress yang anda alami. Sehingga membuat anda terus menerus jatuh sakit bahkan dalam jangka waktu yang pendek.

8. Nafsu Makan Menurun

Saat anda mengalami stress, apalagi jika stress tersebut sudah berlangsung cukup lama tentunya akan berpengaruh pada nafsu makan anda. Menurut penelitian yang ada, stress bisa menyebabkan nafsu makan berkurang sehingga membuat berat badan menjadi menurun drastis. Apapun makanan yang dihidangkan bahkan makanan favorit anda sekalipun tidak membuat anda berselera memakannya.³⁶

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut sugiyono,

³⁶ Enik Nur Kholida, "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis"
<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6967/5428>

kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variable yang disusun dari berbagai teori yang di deskripsikan.³⁷

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bahwa progressive muscle relaxation dalam menangani siswa yang mengalami stress belajar di sekolah. Setelah siswa mendapatkan terapi diharapkan siswa dapat mampu menurunkan stress atau ketegangan otot yang dialami saat pembelajaran. Karena progressive muscle relaxation bertujuan agar siswa dapat menurunkan tingkat stress atau ketegangan otot yang dialami saat pembelajaran sehingga peruses belajar mengajar tidak ada yang terganggu ataupun terhambat. Berikut ini merupakan kerangka berfikir :



X ←————→ Y X : Progressive Muscle Relaxation

Y : Stress Belajar

D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan Progressive Muscle Relaxation dalam menangani kasus stress atau kecemasan telah digunakan oleh banyak peneliti antara lain yang dilakukan oleh Andi Thahir pada tahun 2015 yang berjudul pengaruh PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) terhadap insomnia pada lansia dip anti social lanjut

³⁷ Sugiyono, *metode penelitian pendidikan* (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D), Bandung: Alfabeta, 2012. h 60

usia Tresna Werdha Natar provinsi Lampung tahun 2012.³⁸ Kemudian penelitian juga dilakukan dengan oleh Tanti Kusumastuti pada tahun 2016 pemberian tindakan PMR terhadap penurunan nyeri pada asuhan keperawatan Ny. B dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruang mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta.³⁹ Penelitian yang berkaitan dengan otot progresifpun telah menjadi referensi banyak peneliti antara lain penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Furqan pada tahun 2017 yang meneliti tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stress pada remaja penghuni lembaga permasyarakatan kota samarinda.⁴⁰

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan anggapan sementara yang perlu adanya pembuktian adanya pembedaan. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang dihadapi kebenarannya masih perlu di uji.⁴¹

Hipotesis dikatakan sementara karena kebenaran masih perlu diuji atau dites kebenarannya dengan data yang asalnya dari lapangan. Hipotesis juga penting

³⁸ Andi Thahir “pengaruh PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) terhadap insomnia pada lansia dip anti social lanjut usia Tresna Werdha Natar provinsi Lampung tahun 2012” tersedia di <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/1300>

³⁹ Tanti Kusumastuti “pemberian PMR terhadap penurunan nyeri pada asuhan keperawatan Ny. B dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruang mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta” dapat diakses pada https://stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/38/01-gdl-tantikusum-1886-1-kti_tant-i.pdf

⁴⁰ Ahmad Furqan “pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stress pada remaja penghuni lembaga permasyarakatan kota samarinda” dapat diakses pada [https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/jurnal%20Ahmad%20Furqan%20\(ONLINE\)%20\(06-24-16-03-39-51\).pdf](https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/jurnal%20Ahmad%20Furqan%20(ONLINE)%20(06-24-16-03-39-51).pdf)

⁴¹ Arikunto, *Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 2005)

peranannya karena dapat menunjukkan harapan dari peneliti yang direfleksikan dalam hubungan ubahan atau variabel dalam permasalahan peneliti.⁴²

Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternative (Ha) dan hipotesis nol (H₀). Yang dimaksud (Ha) adalah menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok sementara yang dimaksud (H₀) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah “Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* Dalam Mengatasi Stress Belajar Pada Peserta Didik Di MA Al-Hikmah Bandar Lampung”.

Rumusan uji hipotesis sebagai berikut :

Ha : Treatmen *progressive muscle relaxation* efektif untuk mengatasi stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung

H₀ : Treatmen *progressive muscle relaxation* tidak efektif untuk mengatasi stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung

Berikut hipotesis statistiknya:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

⁴² Sukardi, *Metodelogi penelitian Pendidikan*, (Jakarta: BumiAksara, 2012) h.41

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperiman*, ialah suatu metode penelitian yang menguji hipotesis yang berbentuk sebab akibat melalui adanya perlakuan dan menguji perubahan yang diakibatkan oleh perlakuan tersebut. Alasan penulis menggunakan metode ini karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap bentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random.¹

B. Desain Penelitian

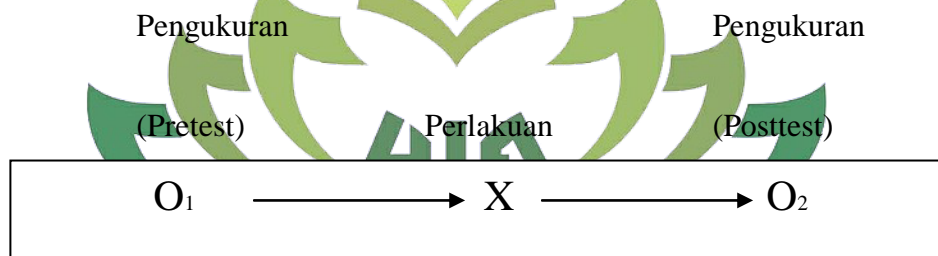
Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan model *one group pretest posttest design*. Bentuk ini sedikit berbeda dengan *one-shot case study* yang tidak ada pretest, maka design ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan diberi posttest. Dengan demikian hasil perlakuan dapat lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan dan setelah

¹ M. iqbal Hasan, *Metodologi Penelitian dan Aplikasi* (Jakarta : Ghalia Indonesia, 2007), h 36

diberikan perlakuan. Untuk mengetahui tingkat stres akademik digunakan lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah.

Desain eksperimen ini digunakan karena, pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding tetapi tidak diberikan perlakuan, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan.

Penulis hanya melihat hasil dari pemberian perlakuan *progressive muscle relaxation* pada peserta didik terhadap tingkat stress yang mereka alami. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Pola One Group Pretest Posttest Design

Keterangan

O_1 = nilai *pre test* (sebelum diberi treatment)

O_2 = nilai *post test* (setelah diberi treatment)

X = treatment (perlakuan)

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen ialah suatu penelitian yang mencari pengaruh sebelum diberikan perlakuan dan mencari pengaruh sesudah diberikan perlakuan.

C. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen/ bebas (X)

Variabel independen/ bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependen. Pada penelitian sebagai variabel bebas adalah dengan menggunakan teknik *progressive muscle relaxation*.

2. Variabel Dependen/terikat (Y)

Variabel dependen/terikat adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah “stress belajar pada peserta didik”. Yang merupakan variabel yang dipengaruhi oleh yang menjadi akibat karena variabel bebas.

D. Hubungan Antar Variabel

Hubungan antar variabel dalam penelitian ini variabelnya ganda, maka variabel yang satu memiliki hubungan atau pengaruh terhadap variabel lain. Variabel X (bebas) mempunyai pengaruh terhadap variabel Y (terikat). Treatment *progressive muscle relaxation* dilakukan untuk melihat adanya penurunan tingkat stress belajar pada peserta didik. Dengan demikian treatment *progressive muscle relaxation* memberi pengaruh dalam mengatasi stress belajar pada peserta didik.

E. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian ini adalah penerapan teknik *progressive muscle relaxation*. Adapun variabel yang terkait penelitian ini adalah stress belajar peserta didik. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional.

Tabel 3.1

Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	skala	Observed	Hasil Ukur	Skor
Variabel bebas (X) PMR	<i>progressive muscle relaxation</i> merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot. <i>Progressive muscle relaxation</i> merupakan suatu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada suatu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik.	Setelah mendapat perlakuan ini seluruh peserta diharapkan mampu menerapkan teknik relaksasi yang sudah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari				

Variabel	Definisi Operasional	Skala	Indikator	Inventori (item soal)	Hasil Ukur	Skor
Variabel terikat (Y) Stres Belajar	Ewspn fisik dan psikis berupa perasaan yang tidak enak, tidak nyaman, tertekan terhadap tuntutan yang dihadapinya yakni berupa beban tugas yang terlalu banyak (syamsu yusuf: 2009) definisi stress lebih difokuskan kepada stress yang bersifat negative atau <i>distress</i> dan stress belajar siswa yakni dengan obyek berupa proses pembelajaran di sekolah	Skala Likert	1.respon emosi (rasa marah, cemas, takut, kehilangan semangat dan dukacita) 2.respon fisik yaitu perubahan biokimia tubuh dan flukurasi hormonal 3.respon kognitif sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung 4. respon perilaku berperilaku negative, sering berbohong, tidak	19,32, 10,18, 4,15,3 5,1 34,16, 36,37, 13, 24, 25,33 2,3,8,3 8,7,14, 17,20, 21,23, 31 11,28, 29,30, 39,26, 5,6,9,1 2,27	50-60 Sangat Sehat 40-39 Sehat 30-39 Agak Sehat 20-29 Kurang Sehat 12-19 Tidak Sehat	1= Tidak Pernah 2= jarang 3= kadang-kadang 4= sering 5= selalu

			disiplin, bolos.			
--	--	--	---------------------	--	--	--

F. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sempel

1. Populasi

Didalam metodologi penelitian populasi adalah ialah suatu obyek penelitian. Populasi adalah sekelompok unsur atau elemen yang dapat berbentuk manusia atau individu, binatang tumbuh-tumbuhan, lembaga atau institusi, kelompok, dokumen, kejadian suatu hal, gejala, atau berbentuk konsep yang menjadi objek penelitian.²

2. Sampel

Menurut Kartini sampel adalah contoh, monster, representan atau wakil dari populasi yang cukup besar jumlahnya, yaitu satu bagian dari keseluruhan yang dipilih dan representative sifatnya dari keseluruhannya.³

3. Teknik Pengambilan Sempel

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁴ Criteria dalam menentukan sampel adalah :

1. Peserta didik kelas XII Jurusan MIPA MA Al-Hikmah Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019

² Jusuf soewadji, pengantar metodologi penelitian, (Jakarta, penerbit mitra wacana media, 2012) h 129

³ Jusuf soewadji, *ibid*, h 131

⁴ Sugiyono. Op.Cit, h 219

2. Peserta didik teridentifikasi mengalami stress belajar
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
4. Jumlah Sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 9 peserta dengan jumlah 3 putra dan 6 putri yang teridentifikasi mengalami gejala stress belajar.

G. Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan bentuk jamak dari datum yang berarti keterangan-keterangan dari suatu hal, dapat berupa suatu yang diketahui atau yang dianggap suatu fakta yang digambarkan lewat angka, simbol, kode, dan lain-lain.⁵

1. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda dan sebagainya. Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data awal mengenai peserta didik yang mengalami gejala-gejala stress baik secara fisiologis, intelektual, dan psikologis melalui Alat Ungkap Masalah (AUM) yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling.

2. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui pemberian daftar pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini merupakan salah satu teknik yang berdasarkan pada laporan

⁵ M. iqbal Hasan. Op. Cit. h 82

tentang diri sendiri atau setidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi. Penelitian menggunakan skala pengukuran.

3. Metode Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara tanya jawab lisan yang secara sistematis yang berguna mencapai tujuan penelitian. Wawancara juga digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk melakukan studi pendahuluan menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari responden.⁶

Menurut sugiyono “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada didalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.”⁷ Dalam penelitiannya, peneliti akan menggunakan kuesioner berupa angket inventori dengan memperlihatkan skor pada jawaban peserta didik dengan memperhatikan table berikut :

Tabel 3.2

Alternative Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternative Jawaban				
	Selalu (SL)	Sering (S)	Kadang- kadang (KK)	Jaranga (J)	Tidak Pernah (TP)

⁶Sugiyono, Op Cit, h. 137-138

⁷ Sugiyono, *Ibid.* h 92

<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavorabel</i>	1	2	3	4	5

penilaian *progressive muscle relaxation* dan stress belajar peserta didik dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-5 dengan banyaknya item 39 item. Menurut eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penialaian adalah sebagai berikut :

- a. Skor pernyataan negatif kebalikan dari pertanyaan positif
- b. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek x jumlah pilihan
- c. Skor akir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah interval
- d. Jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya kalau penelitian menggunakan skala 5, hasil penelitian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval, dan
- e. Penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah dalam skala

$$JK = \text{jumlah kelas interval}^8$$

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval criteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $5 \times 39 = 195$
- b. Skor terendah : $1 \times 39 = 39$
- c. Rentang : $195 - 39 = 156$
- d. Jarak interval : $156 : 5 = 31,2$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria stress belajar peserta didik adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3

Kriteria Stres Belajar

Interval	Kriteria	Deskripsi
164-195	Sangat Stres	Peserta didik yang masuk pada tahap ini adalah peserta didik tidak berhasil dalam tingkatan penguasaan materi atau tidak berhasilnya siswa mengikuti proses pembelajaran dan harus mendapatkan tindak lanjut segera. Sementara itu buton Abidin Syamsuddin mengidentifikasi siswa yang diduga mengalami stress belajar, yang ditunjukkan oleh adanya kegagalan siswa dalam mencapai tujuan belajar.
134-164	Sangat Tidak Stres	Pada tahap ini dikatakan peserta didik sangat sehat adalah terdapatnya kesempurnaan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, tugas-tugas perkembangan dalam peruses pembelajaran dapat dicapai dengan sangat baik. Sangat sedikit

⁸ Eko Putro Widoyoko, *Penelitian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka, 2014) h 144

		permasalahan tentang peruses belajar pada siswa ditingkatan sangat sehat. Walaupun ada siswa telah mampu berfikir secara rasional, objektif dalam menanggapi masalah, dan tidak ada tekanan yang berarti yang mengganggu proses pembelajaran.
103-133	Cukup Stres	Peserta didik yang ada pada tahap ini adalah hasil dari ketidak seimbangannya hasil yang dicapai dengan usaha yang dilakukanb, beberapa pesreta didik giat tetapi mendapatkan hasil yang belum seimbang.
71-102	Tidak Stres	Pada tahap ini peserta didik mampu mengikuti peroses pembelajaran dengan baik. Dapat mengatasi tekanan-tekanan yang terjadi, serta pada tahap ini pesreta didik memiliki tingkah laku secara emosional yang baik, seperti senang dalam peroses pembelajaran, aktif mengikuti pembelajaran dan mulai dapat mengeksplorasi potensi dan bakat yang dimiliki.
39-70	Sangat Tidak Stres	Pada tahap ini peserta didik sangat sehat, terdapatnya kesempurnaan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, tugas-tugas perkembangan dalam peroses pembelajaran dapat dicapai dengan sangat baik. Sangat sedikit permasalahan tentang peroses belajar pada peserta didik ditingkatan sangat sehat. Walaupun ada peserta didik telaj mampu berfikir rasional, pbjektif dalam menanggapi masalah, dan tidak ada tekanan yang berarti mengganggu peroses belajar mengajar. ⁹

H. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam hal ini penulis menyusun sebuah rancangan penelitian yaitu menentukan instrument yang layak disebarkan pada peserta didik, ditempuh dengan beberapa langkah yaitu penentuan jenis instrument dan pengembangan kisi-kisi antara

⁹ Faizal rachmadi “*pengaruh tingkat stress belajar terhadap terjadinya stress pada mahasiswa PSPD 2011 FKIK UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA*” <http://uinjkt.ac.id>

lain kelayakan instrument, keterbacaan instrument, validasi dan reabilitas. Langkah-langkah yang telah diuraikan akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Jenis Instrumen Penelitian

a. Angket

Angket merupakan sejumlah pertanyaan dan pernyataan tertulis tentang ada factual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.¹⁰

Agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan dapat menunjang tujuan penelitian, maka alat pengumpulan data menggunakan angket skala likert. Dengan jumlah item pertanyaan yang harus dijawab sebanyak 39 item. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu data tentang berapa banyak siswa yang mengalami stress belajar di sekolah MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

Table 3.4

Kisi-kisi Lembar Inventori Tingkat Stres

Variabel	indikator	Item	
		+	-
Stress Belajar	Emosi	1. saya merasa menyenangkan berada disekolah dan tidak pernah berfikiran untuk membolos 2. saya senang mengerjakan tugas-tugas	4. merasa mudah tersinggung apabila diejek oleh teman karena tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru 5. saya merasa resah jika ada percepatan ujian

¹⁰ Anwar Sutoyo, Op. Cit. hal 189

		<p>sekolah karena mata pelajaran tersebut mudah bagi saya</p> <p>3. saya merasa bersemangat dengan kemampuan yang saya miliki dalam menghadapi ujian</p>	<p>6. merasa mudah marah</p> <p>7. saya merasa tidak nyaman mengikuti pelajaran tertentu karena mata pelajaran tersebut sulit bagi saya</p> <p>8. saya merasa takut apabila saya tidak membawa buku pelajaran</p>
	Fisik	<p>9. saya dapat merasakan nikmatnya makan dan minum saat ingin menghadapi ujian</p> <p>10. meskipun ujian dipercepat saya dapat tertidur dengan lelap</p> <p>11. saya merasa panas dengan kondisi tubuh sendiri</p> <p>12. saya dapat menikmati hidup sebagaimana adanya saat ingin menghadapi ujian</p>	<p>13. saya merasa rambut saya sudah mulai rontok karena terlalu banyak berfikir</p> <p>14. saya sering merasa mengantuk ketika jam pelajaran tersebut membosankan</p> <p>15. saya sering mesrasasakit kepala dan pusing ketika banyak tugas</p> <p>16. saya dapat tidur dengan pulas ketika akan menghadapi ujian</p>
	Kognitif	<p>17. saya berusaha menjawab soal sebaik-baiknya sebelum meneruskan kesoal berikutnya</p> <p>18. saya berusaha membuat ringkasan tentang matapelajaran agar saya tidak mudah lupa</p> <p>19. saya menghargai prestasi sendiri saat menghadapi ujian</p>	<p>20. saya harus membaca suatu bagian bahan pelajaran berulang kali untuk mengerti isinya</p> <p>21. saya membaca dengan keras (bersuara) kata demi kata bahan yang sedang saya pelajari</p> <p>22. saya memahami kesukaran dalam memusatkan perhatian pada bahan yang sedang saya pelajari</p> <p>23. guru sering membahas</p>

			<p>hal-hal yang tidak penting sehingga membuat saya bingung</p> <p>24.saya sulit berkonsentrasi karena guru mata pelajaran galak</p> <p>25. merasa kurang dimengerti guru karena guru terlalu galak</p> <p>26. saya sering melihat guru dari sisi negatifnya karena cara mengajarnya yang membosankan</p> <p>27. saya sering bingung dalam memahami pelajaran MIPA</p> <p>28. saya merasa Berat sekolah disini karena KKM terlalu tinggi</p>
Perilaku		<p>29. saya mampu bertanggung jawab dengan tugas yang diberikan oleh guru</p> <p>30. saya merasa puas dalam bergaul dengan orang lain</p> <p>31.saya tidak merasa puas saat bergaul karena saya focus belajars</p>	<p>32. saya hanya dapat belajar dengan baik kalau sambil makan-makanan kecil atau mendengarkan lagu-lagu</p> <p>33. saya tidak menyelesaikan tugas-tugas pada waktunya</p> <p>34. saya tidak suska mencatat ketika guru menrangkan</p> <p>35. saya cenderung untuk melamun ketika saya sedang belajar</p> <p>36. sering mudah tergoda untuk mencontek saat ujian</p> <p>37. saya membolos ketika saya tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru</p>

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan reabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, untuk mengetahuibkelayakan angket untuk digunakan dalm penelitian, berikut ini adalah langkah-langkah dalam pengujian

2. Uji Validasi Instrunen

Validasi merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument dikatakan valid apabila instrument dapat digunakan sebagai alat ukur untuk dapat mengukur apa yang akan diukur. Pengujian validitas angket dalam penelitian ini menggunakan menggunakan bantuan program SPSS *for windows realiase* 17.

Dari hasil analisis menggunakan bantuan program SPSS *for windows realiase* 17 data yg terkumpul dari 18 responden 39 koefisien korelasi (jumlah 39 butir) dapat dilihat pada baris total (data terlampir) dimana nilai item pertanyaan 1 hingga 39 memiliki nilai sig (2 tailed) $<0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut valid.

3. Uji Relabilitas Instrumen

Relabilitas instrument yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Instrument yang sebelumnya diuji validitasnya kemudian harus di uji relabilitasnya agar instrumen yang digunakan sebagai pengumpul data yang baik.

Menurut Azwar, ukuran alpha dapat di interpretasikan sebagai berikut :

- a. Nilai alpha cronbach 0,00 s/d 0,20 berarti kurang instrumen

- b. Nilai alpha cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai alpha cronbach 0,41 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai alpha cronbach 0,61 s/d 0,80 reliabel
- e. Nilai alpha cronbach 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliabel¹¹

I. Teknik Pengolahan Data Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo dalam Jusuf Soewadji setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, processing* dan *cleaning*.

- a. Editing (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulis atau kuisisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.
- b. Coding (pengkodean) setelah dilakukan editing, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yakni mengubah data bentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. Data Entry (pemasukan data), yakni jawaban-jawaban ndari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program “software” SPSS *for windows* 17 yang sering digunakan untuk entry data penelitian.

¹¹ Azwar, S, Metode Penelitian, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998 h 62

- d. Cleaning Data (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu di cek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembenaran atau koreksi.

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil tes, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang paling penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis uji wilcoxon. Teknik uji Wilcoxon dipilih karena dalam penelitian ini peneliti mengharapkan dapat mengetahui efektifitas suatu treatment penelitian dengan melihat signifikansi perbedaan rerata stres belajar konseli sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dengan judul “efektifitas *progressive muscle relaxation* dalam mengatasi stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2018.

Sebelum hasil penelitian diperoleh, penulis memberikan instrumen penelitian kepada peserta didik dengan tujuan untuk memperoleh gambaran tingkat stress peserta didik, kemudian diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 peserta didik dan sampel nya 9 peserta didik kelas XI MIA/IPA. Penulis dalam menangani permasalahan yang terjadi menggunakan perlakuan *progressive muscle relaxation*.

1. Gambaran Umum *Progressive Muscle Relaxation*

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat stress belajar yang terjadi di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Setelah sebelumnya penulis meminta izin kepada kepala sekolah. Kemudian penulis diarahkan dengan guru bimbingan konseling kelas XI. Setelah berbincang-bincang dengan beliau penulis

disilahkan untuk mengobservasi dan memberikan pretest. Kemudian penulis membuat kesepakatan untuk melakukan *progressive muscle relaxation*.

2. Pelaksanaan *Progressive Muscle Relaxation*

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil pretest dan posttest diperoleh dari penyebaran angket yang dilakukan oleh penulis mengenai tingkat stress belajar pada peserta didik . Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 16 Juli 2018 sampai dengan 08 Agustus 2018. Berikut ini jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian di MA Al-Hikmah Bandar Lampung.

Tabel 1
Jadwal pelaksanaan *progressive muscle relaxation*

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Senin, 16 Juli 2018	09:00 WIB	Meminta izin dengan guru BK dan kepala sekolah MA Al-Hikmah Bandar Lampung untuk melaksanakan penelitian serta mendiskusikan pelaksanaan penelitian dengan peserta didik
2.	Selasa, 17 Juli 2018	09:30 WIB	Menyebarkan Angket Pretest <i>progressive muscle relaxation</i>
3.	Jum'at, 20 Juli 2018	13.00 WIB	Menjelaskan apa itu stress belajar dan bentuk-bentuk stress belajar
4.	Sabtu, 21 Juli 2018	13.00 WIB	Menjelaskan apa saja faktor-faktor dan penyebab stress belajar
5.	Senin, 23 Juli 2018	13.00 WIB	Menjelaskan apa itu <i>progressive muscle relaxation</i> dan manfaat <i>progressive muscle relaxation</i> .
6.	Selasa, 24 Juli 2018	09.30 WIB	Menjelaskan apa saja tujuan dan langkah-langkah <i>progressive muscle</i>

			<i>relaxation.</i>
7.	Kamis, 26 Juli 2018	09:30 WIB	Melakukan tahapan <i>treatment</i> pertama
8.	Sabtu, 28 Juli 2018	09:30 WIB	Melakukan tahapan <i>treatment</i> kedua
9.	Sabtu, 31 Juli 2018	13:00 WIB	Melakukan tahapan <i>treatment</i> ketiga
10.	Jum'at, 03 Agustus 2018	13:00 WIB	Melakukan tahapan <i>treatment</i> keempat
11.	Senin, 06 Agustus 2018	10:15 WIB	Melakukan tahapan <i>treatment</i> kelima
12.	Rabu, 08 Agustus 2018	09:30 WIB	Melakukan tahapan <i>treatment</i> keenam
13.	Senin, 13 Agustus 2018	09:30 WIB	Menyebarkan angket posttest <i>progressive muscle relaxation</i>

Berdasarkan tabel diatas, pelaksanaan penelitian penulis melakukan penelitian sebanyak 12 kali. Pertemuan pertama penulis menyebarkan angket pretest. Pertemuan ke dua dan ketiga penulis menjelaskan tentang stress belajar. Pertemuan ke empat dan kelima penulis menjelaskan tentang *progressive muscle relaxation*. Pertemuan keenam sampai ke dua belas penulis memberikan treatment berupa *progressive muscle relaxation*. Pertemuan ke tiga belas penulis memberikan angket posttest kepada peserta didik. Hasil *progressive muscle relaxation* dievaluasi dengan melakukan *posttest*. *Posttest* dilakukan sesudah eksperimen/perlakuan untuk mengetahui tingkat perubahan stress belajar. Tahap-tahap pelaksanaan *progressive muscle relaxation* pada peserta didik adalah sebagai berikut:

1) Tahap pertama

Pretest diberikan kepada peserta didik kelas XII MIA/IPA di MA Al-Hikmah Bandar Lampung yaitu 9 peserta didik, pada tahap ini merupakan tahap

pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima dalam kelompok, memperkenalkan tujuan atau garis besar *progressive muscle relaxation* dan mengidentifikasi kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa *progressive muscle relaxarion* dalam mengatasi stress belajar pada peserta didik.

Kemudian menjelaskan secara singkat mengenai tujuan dalam kegiatan *progressive muscle relaxation*, mayoritas peserta didik memahami dan memberikan informasi tentang apa saja yang mereka rasakan ketika mengalami stress belajar. Hasil dari *Pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat stress belajar. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat stress belajar yang dialami pada peserta didik. Untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang memiliki karakteristik tingkat stress belajar yang tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar ditunjukkan dengan peserta didik yang memberikan informasi perkembangan stress belajar yang dialami peserta didik dalam seluruh item instrumen dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan diselesaikan pada waktu yang telah ditentukan.

2) Tahap Kedua

Pada tahap ini peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan. Tujuan dari tahap ini untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat mengidentifikasi stress belajar yang terjadi pada dirinya. Berdasarkan hasil pengamatan pada tahap ini

berjalan dengan baik. Setelah melakukan kegiatan *treatment progressive muscle relaxation* rata-rata peserta didik menganggap kegiatan ini bermanfaat untuk mereka.

Dengan menjelaskan kepada peserta didik tentang aturan selama mengikuti tahap *treatment* dan mendorong peserta didik untuk mantap dalam mengikuti seluruh kegiatan *treatment*, peserta didik mulai terdorong untuk antusias dalam melakukan *treatment* berikutnya. Tahap *treatment* diakhiri dengan pemberian komitmen peserta didik terhadap *treatment* selanjutnya. Peserta didik tidak keberatan untuk menyepakati hal tersebut.

3) Tahap ketiga sampai kelima

Tahap ini merupakan tahap inti *treatment progressive muscle relaxation*. Dalam tahap ini peneliti dan peserta didik melakukan kegiatan *treatment*. Ditahap ketiga ini penulis membuat enam kali pertemuan membahas tentang pemberian *treatment progressive muscle relaxation* dengan penjabaran sebagai berikut :

Adapaun deskripsi gambaran disetiap pertemuan dalam tahap *treatment progressive muscle relaxation*, diantaranya:

1. Pada awal pertemuan penulis membuka dengan mengucapkan salam pembuka dan do'a. Lalu penulis mengkondisikan suasana kelas. Kemudian penulis mengabsen kehadiran peserta didik. Setelah itu penulis menjelaskan apa saja tujuan-tujuan dari *progressive muscle relaxation*.

2. Kemudian pada tahap kedua penulis menjelaskan tentang *progressive muscle relaxation*. Dan menjelaskan bagaimana gerakan *progressive muscle relaxation*. Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat kepalan. Klien diminta membuat kepalan ini semakin kuat, sambil merasakan sensai ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatih pada tangan kanan.
3. Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dengan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap kelangit.
4. Gerakan ketiga adalah untuk melatih otot-otot Biceps. Otot biceps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang.
5. Gerakan keempat ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa menyentuh kedua telinga. Focus perhatian gerakan ini adalah kontraksi ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.

6. Gerakan kelima sampai ke delapan adalah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. Gerakan yang ditujukan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
7. Gerakan ketujuh bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang.
8. Gerakan kedelapan ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimonyongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.
9. Gerakan kesembilan dan kesepuluh ditujukan untuk merilekskan otot-otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian depan. Klien dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga klien dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Sedangkan gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan

dagu ke dadanya. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagaian muka.

10. Setelah latihan otot-otot dada, gerakan ketiga belas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut kedalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dank eras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini. Gerakan 14 dan 15 adalah gerakan-gerakan ini dilakukan secara beruntun.
11. Gerakan keempat belas bertujuan untuk melatih otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini dilanjutkan dengan mengunci lutut, sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis. Sebagaimana prosedur relaksasi otot, klien harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskan. Setiap gerakan dilakukan masing-masing dua kali.

3. Deskripsi Data Pretest

Hasil *Pretest* Kelas XII MIA/IPA

Penulis memberikan angket/kuisisioner indikator tingkat stress peserta didik kepada 9 peserta didik sebagai *pretest* untuk melihat skor awal tingkat stress pada peserta didik. Kemudian penulis menentukan peserta didik yang mempunyai tingkat stress paling tinggi, yaitu berjumlah 9 peserta didik. *Pretest* merupakan awal kegiatan yang dilakukan peneliti untuk mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum

treatment progressive muscle relaxation. Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal tingkat stress pada peserta didik kelas XII MIA/IPA MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Berikut dijelaskan hasil *pretest* gambaran kondisi awal pengambilan keputusan karir peserta didik :

Table 2
Hasil Pretest Tingkat Stress Pada Peserta Didik Kelas XII MIA/IPA

No.	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	Di	XII IPA	180	Sangat stres
2	Em	XII IPA	179	Sangat stres
3	In	XII IPA	185	Sangat stres
4	Ma	XII IPA	174	Sangat stres
5	Sa	XII IPA	169	Sangat stres
6	Ze	XII IPA	176	Sangat stres
7	No	XII IPA	185	Sangat stres
8	Fi	XII IPA	188	Sangat stres
9	Mf	XII IPA	179	Sangat stres

Berdasarkan tabel 2 tersebut sebelum diberikan perlakuan *treatment progressive muscle relaxation* pada peserta didik kelas XII MIA/IPA MA Al-Hikmah Bandar Lampung, diperoleh data dengan kriteria tertinggi yang sesuai dengan katagori tingkatan stress pada peserta didik. Maka dari itu peneliti memberikan *treatment* dengan menggunakan *progressive muscle relaxation* untuk mengatasi stress yang dialami oleh peserta didik

4. Deskripsi Data Posttest

Hasil Posttest Kelas XII MIA/IPA

Setelah memberikan perlakuan (*treatment*) *progressive muscle relaxation* maka penulis mengukur kembali tingkat stress yang dialami oleh peserta didik kelas

XII MIA/IPA MA Al-Hikmah Bandar Lampung, adapun hasil posttest tingkat stress yang dialami oleh peserta didik sebagai berikut:

. Tabel 3
Hasil *Posttest* Tingkat Stress Belajar Peserta Didik Kelas XII MIA/IPA

No.	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	Di	XII IPA	159	Sangat Tidak Stres
2	Em	XII IPA	136	Sangat Tidak Stres
3	In	XII IPA	124	Cukup Stres
4	Ma	XII IPA	125	Cukup Stres
5	Sa	XII IPA	146	Sangat Tidak Stres
6	Ze	XII IPA	135	Sangat Tidak Stres
7	No	XII IPA	111	Cukup Stres
8	Fi	XII IPA	144	Sangat Tidak Stres
9	Mv	XII IPA	145	Sangat Tidak Stres

Berdasarkan tabel 3 tersebut setelah diberikan perlakuan *treatment progressive muscle relaxation* pada peserta didik kelas XII MA Al-Hikmah Bandar Lampung, sehingga menghasilkan perubahan hasil peningkatan tingkat stress pada peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa *treatment progressive muscle relaxation* dapat mengatasi stress belajar pada peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan perlakuan *treatment progressive muscle relaxation*.

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pada 9 peserta didik yang telah diberikan *treatment* dengan teknik *progressive muscle relaxation* peserta didik

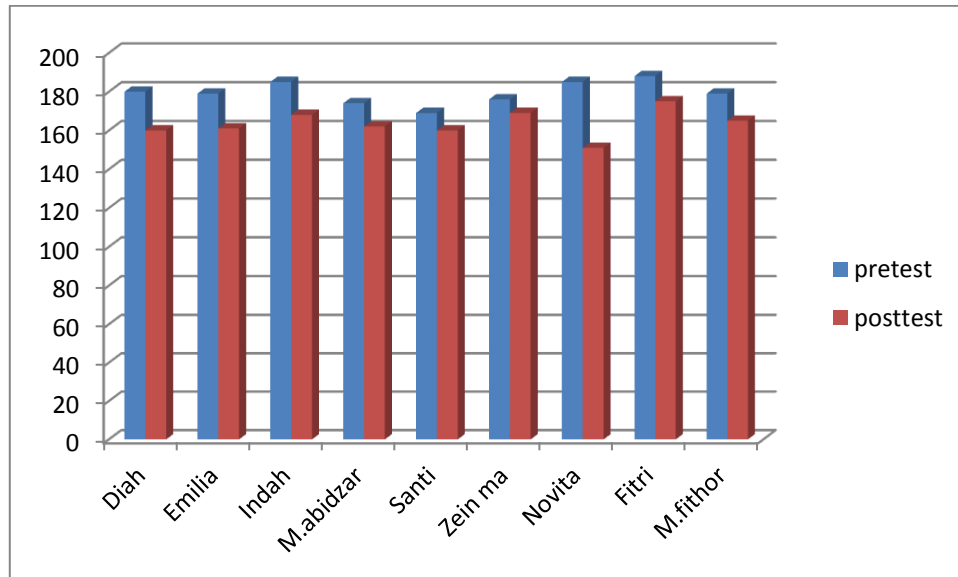
mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori yang telah ditetapkan yakni rendah, sedang dan tinggi. Secara keseluruhan sebanyak 9 peserta didik kelas eksperimen memiliki hasil skor stress belajar maka dibuat perbandingan antara *pretest* dan *posttest*, perbandingan tersebut sebagai berikut :

Tabel 4
Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kelas Eksperimen Kelas XII MIA/IPA

No.	Nama	Pretest	Posttest	Penurunan
1	Di	180	160	20
2	Em	179	161	18
3	In	185	168	17
4	Ma	174	162	12
5	Sa	169	160	9
6	Ze	176	169	7
7	No	185	151	34
8	Fitri	188	175	13
9	Mf	179	165	14
	N=9	$\sum x_1 = 1615$	$\sum x_2 = 1471$	$\sum x_3 = 144$
		$\sum x_1 / N =$ $1615/9 = 179,44$	$\sum x_2 / N =$ $1471/9 = 163,44$	$\sum x_3 / N$ $= 144/9 = 16$

Berdasarkan keterangan pada tabel bisa dilihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* pada 9 peserta didik sebelum mengikuti *treatment* dengan teknik *progressive muscle relaxation* dengan nilai rata-rata skor 179,44 sedangkan setelah mengikuti *treatment* dengan teknik *progressive muscle relaxation* hasil *posttest* rata-rata skor 163,44. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan stress belajar pada peserta didik kelas XII MIA MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Grafik penurunan stress belajar pada peserta didik yang diperoleh dari hasil skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik berikut ini :

Grafik 1
Grafik *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen



5. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji Wilcoxon ialah salah satu dari uji statistik nonparametrik. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama¹. Dalam penelitian ini penulis menguji untuk 9 sampel diberikan *treatment* berupa *progressive muscle relaxation* untuk kelas eksperimen yakni kelas XII MIA dan 9 sampel untuk Kelas control yang menggunakan teknik diskusi dengan metode Tanya jawab yaitu kelas XII AGAMA. Sebelum diberikan *treatment*, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat stress belajar pada peserta didik. Kemudian setelah diberikan teknik *treatment progressive muscle*

¹ Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115.

relaxation diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat stress belajar pada peserta didik.

a. Analisis perhitungan kelas eksperimen

Tabel 6
Hasil *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	Selisih
1	Di	180	160	20
2	Em	179	161	18
3	In	185	168	17
4	Ma	174	162	12
5	Sa	169	160	9
6	Ze	176	169	7
7	No	185	151	34
8	Fi	188	175	13
9	Mf	179	165	14

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17 for windows*.

Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji wilcoxon.

Tabel 7
Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen

Test Statistics ^b	
	posttesteksperimen – pretesteksperimen
Z	-2.666 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,666 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,008 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttesteksperimen - Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
pretesteksperimen Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	9		

a. posttesteksperimen < pretesteksperimen

b. posttesteksperimen > pretesteksperimen

c. posttesteksperimen = pretesteksperimen

Test Statistics^b

	posttesteksperimen – pretesteksperimen
Z	-2.666 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,666 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,008 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttesteksperimen - Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
pretesteksperimen Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	9		

a. posttesteksperimen < pretesteksperimen

b. posttesteksperimen > pretesteksperimen

c. posttesteksperimen = pretesteksperimen

Negative rank (selisih negatif) n 9, yang artinya ke 9 peserta didik mengalami penurunan tingkat stress belajar dari hasil pretest dan posttest dengan mean rank (rata-rata penurunan) 5.00, sedangkan jumlah sum of rank negative (ranking negatif) sebesar 45.00 tie (kesamaan nilai) pretest dan posttest n 0 sehingga dinyatakan bahwa tidak ada nilai yang sama persis.

		Statistics	
		pretesteksperimen	Posttesteksperimen
N	Valid	9	9
	Missing	0	0
Mean		179.44	161.89
Median		179.00	162.00
Mode		179 ^a	146 ^a
Std. Deviation		5.981	8.978
Minimum		169	146
Maximum		188	175
Sum		1615	1457

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

Mean pretest eksperimen: 179,44 (termasuk kategori tinggi)

Mean posttest eksperimen: 161,89 (termasuk kategori rendah)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :
 Jika $z \text{ hitung} < z \text{ tabel}$ maka H_0 diterima
 Jika $z \text{ hitung} > z \text{ tabel}$ maka H_0 ditolak
- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :
 Probabilitas $> 0,5$ maka H_0 diterima

Probabilitas $< 0,5$ maka H_0 ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

1. z hitung = $-2,666$ (lihat pada *output*, tanda $-$ hanya menunjukkan arah)

1. z tabel = $\pm 1,96$

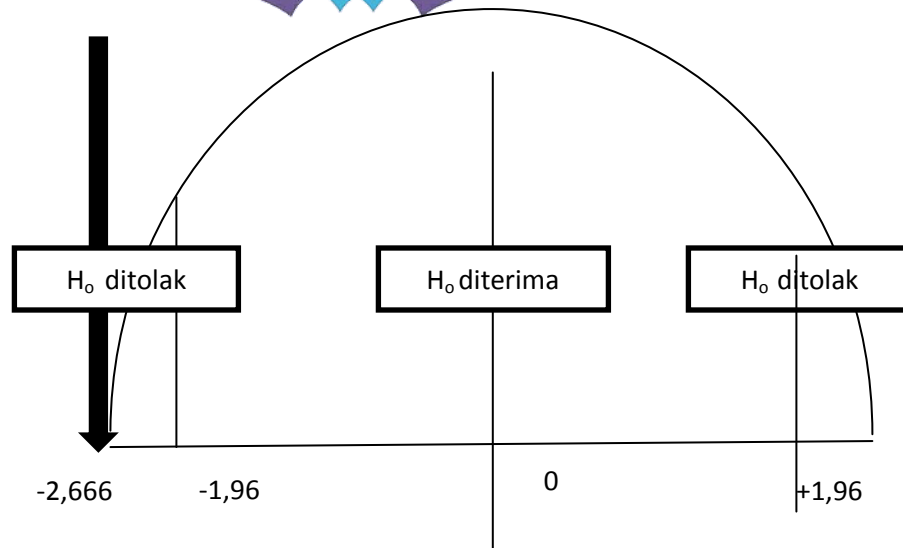
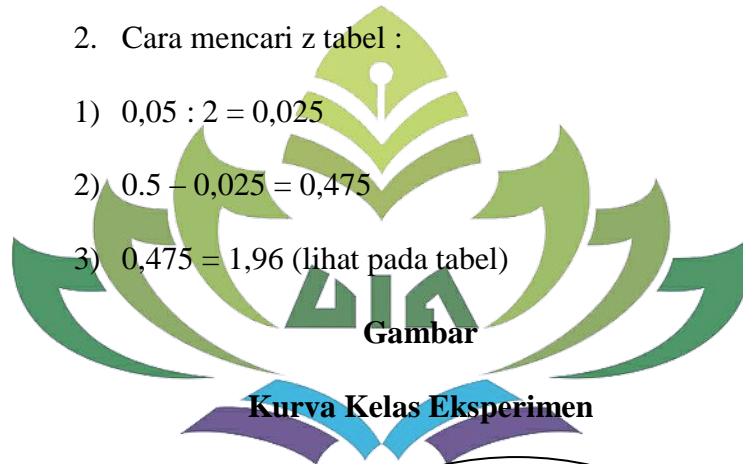
untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

2. Cara mencari z tabel :

1) $0,05 : 2 = 0,025$

2) $0,5 - 0,025 = 0,475$

3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)



Keputusan:

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik *modelling* untuk menurunkan tingkat stress belajar pada peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output SIG* adalah $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Hal ini berarti teknik *modelling* dapat meningkatkan efikasi diri dalam motivasi belajar. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah $-2,666$ (tanda – tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

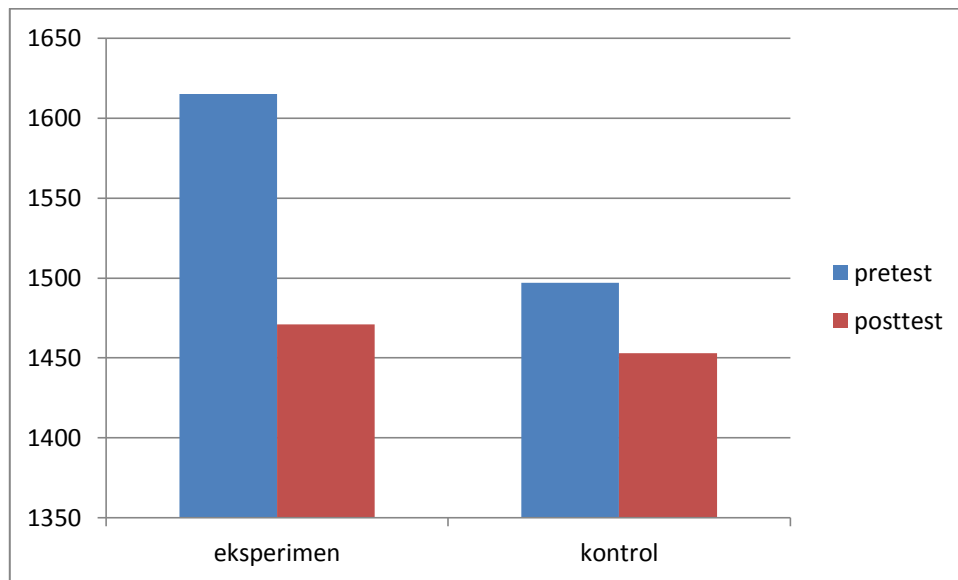
Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uji z ini adalah bahwa *progressive muscle relaxation* mampu menurunkan tingkat stress belajar pada peserta didik. Sedangkan untuk mengetahui kelompok yang lebih efektif maka dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata nilai selisih yang diperoleh kelas eksperimen dan kelas kontrol, sebagai berikut:

Tabel 13
Perbandingan kelas eksperimen dan kelas Kontrol

No	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Skor	Pretest	Posttest	Gain Skor
1	180	160	20	172	169	3
2	179	161	18	169	163	6
3	185	168	17	178	170	8

4	174	162	12	180	175	5
5	169	160	9	183	179	4
6	176	169	7	174	173	1
7	185	151	34	170	165	5
8	188	175	13	184	179	5
9	179	165	14	187	180	7
Skor	1615	1471	144	1497	1453	44
Mean	179.44	161.89	16	177.44	172.56	4,89

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata / *mean pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 1651 atau rata-rata / *mean* 179,44 dan skor pada *posttest* 1471 atau nilai rata-rata / *mean* 161,89 sedangkan pada kelas kontrol skor *pretest* 1497 atau nilai rata-rata / *mean* 177,44 dan skor *posttest* 1453 atau nilai rata-rata / *mean* 17256. Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih menurun dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($1651 < 1497$ atau $161,89 < 177,44$). Maka dapat disimpulkan bahwa *treatment progressive muscle relaxation* efektif dan dapat menurunkan stress belajar pada peserta didik. Berikut gambar peningkatan efikasi diri dalam motivasi belajar peserta didik:

Grafik

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian membuktikan bahwa efektifitas *progressive muscle relaxation* dalam mengatasi stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung dapat disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan rata-rata skor bahwa efektifitas *progressive muscle relaxation* efektif dalam mengatasi tingkat stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian terdapat penurunan tingkat stress belajar pada peserta didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Dari sebelum diberikan *treatmen* 179.44 dan sesudah diberikan *treatment* menurun menjadi 161.89. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stress belajar sebesar 17.55. Jadi, hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan penurunan tingkat stress belajar pada peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan anantara hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan perhitungan dengan menggunakan *SPSS for windows realise 17*.

Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa *treatmen progressive muscle relaxation* berpengaruh terhadap penurunan stress belajar pada peserta didik, dengan demikian (H_0) ditolak dan (H_a) diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Peserta didik perlu mempraktekan *treatment progreassive muscle relaxation* di rumah agar bisa mengatsi stress belajar yang sedang dialami oleh peserta didik tersebut.
2. Guru bimbingan dan konseling agar dapat melaksanakan *treatment progreassive muscle relaxation* agar dapat membantu menurunkan tingkat stress yang dialami oleh peserta didik.
3. Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian mengenai tingkat stress belajar pada peserta didik hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak lain seperti orang tua maupun guru wali kelas dan mata pelajaran, serta sebelum diadakan *treatment* diharapkan dapat memberikan layanan konseling individu untuk mengetahui masalah-masalah terkait stress belajar pada peserta didik secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Agustan Arifin, “Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening” <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/viewFile/237/161>
- Andi Thahir “pengaruh PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) terhadap insomnia pada lansia dip anti social lanjut usia Tresna Werdha Natar provinsi Lampung tahun 2012” tersedia di <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/1300>
- Arikunto, Suharsimi.. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013
- Aryahi, Farida. *Stress Belajar*. Makasar : Balai Penerbit Edukasi Mitra Grafinda, 2016
- Azwar, S. Metode Penelitian, Pustaka Pelajar. Yogyakarta, 1998
- Cindy Cristiyanti “keefektifan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas Tanjungpura” dapat diakses pada <https://media.neliti.com/media/publications/193742-ID-keefektifan-relaksasi-otot-progresif-unt.pdf>
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Remaja Soksada Karya, 2011
- Dian Anisia Widyaningrum, Dwi Intan Permata Sari, “PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)” <http://jurnalkeperawatan.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/48/24>
- Dwi cahyono, “Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya” http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-3-12_3.pdf
- E.prawitasari, Johana. *Psikologi Terapan*. Jakarta : Balai Penerbit Erlangga, 2012
- Efek terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat stress kerja pada perawat panti Werdha Elim di Semarang <https://repository.unika.ac.id/6634/1/11.92.0058%20Irma%20Finurina%20Mistikawati%20COVER.pdf>

Effects of progressive muscle relaxation on cerebral activity: An fMRI investigation
www.elsevierhealth.com/journals/ctim

Effectiveness of progressive muscle relaxation and biofeedback relaxation in lowering physiological arousal among students with regard to personality features
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281505082X>

Ela Nurlaela Sari, “Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation”
<http://eprints.unm.ac.id/7172/1/kumpulan%20jurnal%20b.indo.pdf>

Elista Tri Winahyujati, “tingkat stress belajar siswa SMP yang mempersiapkan ujian nasional” https://repository.usd.ac.id/563/2/101114069_full.pdf

Erika Untari Dewi, Ni Putu Widari, “TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI”
<http://ejurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/PSB/article/viewFile/249/222>

Erni Khoirun Niam, “koping terhadap stress pada mahasiswa luar jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta”
<http://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/download/1615/1150>

Enik Nur Kholida, “Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis”
<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6967/5428>

Farida aryahi, *stress belajar*, Makasar, balai perebit Edukasi Mitra Grafika 2016 hal 9

Fitria Kurniawati “perbedaan stress belajar siswa dengan pembelajaran kurikulum 2006 dan kurikulum 2013 di SMA kabupaten Klaten” https://eprints.uny.ac.id/26850/1/FITRIA%20KURNIAWATI_11104244052.pdf

Fitri ningsih, “efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan (*bronoun*) belajar pada siswa kelas XI di SMA 6 Yogyakarta”
<http://eprints.uny.ac.id/40269/1/Skripsi%20Fix.pdf>

Hanna Fatma Sari, Murtini “relaksasi untuk mengurangi stress pada penderita hipertensial”
<http://www.journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/3823/2067>

Hidayat, "Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III AKPER Muhammadiyah Cirebon|Hidayat|Jurnal Keperawatan Soedirman." <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/740>

Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-3-12_3.pdf

Istiana nurcahyani "efektifitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stress belajar siswa SMA" <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/625/392>

Jacobson dan Wolpe dalam Tristiadi Ardi Rdani dkk, *Psikologi Klinis*, Malang, balai penerbit Graha Ilmu, 2006

Lieche Seniati, Aries Y & Bernadette N.S. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks, 2011

M. iqbal Hasan, *Metodologi Penelitian dan Aplikasi*. Jakarta : Ghalia Indonesia, 2007

Manah Rosmanah , " Pendekatan *Halaqah* dalam Konseling Islam dengan *Coping Stress* sebagai Ilustrasi" <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intizar/article/download/415/366>

Maria dagobercia uskenat, "perbedaan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan general anastesi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif di rs panti wilasa citarum semarang" <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/download/64/61>

Mufadhhal Barseli, Ifdil "Konsep Stres Akademik Siswa" <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/198/191>

Mustikawati, "Efek terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat stress kerja pada perawat panti Werdha Elim di Semarang" <https://repository.unika.ac.id/6634/1/11.92.0058%20Irma%20Finurina%20Mustikawati%20COVER.pdf>

Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat depresi pada pasien gagal ginjal krinik yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa Rs Telogorejo Semarang <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/download/375/396>

Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III AKPER Muhammadiyah Cirebon|Hidayat|Jurnal Keperawatan Soedirman.
<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/740>

Pemberian tindakan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan nyeri pada asuhan keperawatan Ny. B dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruangan mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta dapat diakses pada https://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/38/01-gdl_tantikusum-1886-1-kti_tant-i.pdf

Prawitasari, Johana E. *psikologi terapan*, Jakarta: balai penerbit erlangga 2012

Putro Widoyoko, Eko. *Penelitian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka, 2014

Rasmun. *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta : Balai Penerbit CV Sagung Setyo, 2004

Relaksasi otot dapat diakses pada <http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads/2009/08/relaksasi-otot.pdf>

Relaksasi otot progresif https://www.scribd.com/doc/187947850/RELAKSASI_OTOT-PROGRESIF

Retna Triastuti, M.Khoirul Amin, Nurul Purborini, "Manajemen penanganan post traumatic stress disorder"
<http://ebook.ummg.ac.id/index.php/ebook/article/download/978-602-51079-6-2/2>

Rindang Gunawati, "Hubungan antara efektifitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Diponegoro"
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/659/533>

Soewadji, Jusuf. *pengantar metodologi penelitian*. Jakarta : penerbit mitra wacana media, 2012

Sri arikunto, "Teknik Relkasasi Otot Progressif Untuk Menurunkan Kecemasan"
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40160183/teknik_progresif.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1520532102&Signature=hi4Om4xJRkuPYdJfaPr%2Fu07Lb%2BM%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTeknik_progresif.pdf

Stress belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling
<http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku%20-%20Stres%20Belajar.pdf>

Sugiyono. *metode penelitian pendidikan* pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
Bandung: Alfabeta, 2012

Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013

Sukardi,. *Metodelogi penelitian Pendidikan*. Jakarta: BumiAksara, 2012

Suproyono, Widodo, Abu Ahmad. *Psikologi Belajar*. Solo : Rineka Cipta, 2003

Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rajawali Persada, 2009

Syarifuddin. *Fisiologi Tubuh Manusia*. Jakarta : Balai Penerbit Salemba Medika,
2009

Tanti Kusumastuti “pemberian tindakan PMR terhadap penurunan nyeri pada asuhan keperawatan Ny. B dengan kanker payudara yang menjalai kemoterapi di ruang mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta” dapat diakses pada
https://stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/38/01-gdl-tantikusum-1886-1kti_tant-i.pdf

Triastutik, pengaruh relaksasi otot terhadap kualitas tidur mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas Jember
<http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/83279/Tri%20Astutik.pdf?sequence=1>

Winda fitriyani, “pemberian relaksasi otot progresif terhadap stress psikologis pada asuhan keperawatan Ny.L dengan diabetes mulitus tipe 2 di Rs umum Dr.Soedirman Mangun Soemarso Wonogiri”
http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/39/01-gdl-windafitri-1916-1-kti_wind-i.pdf

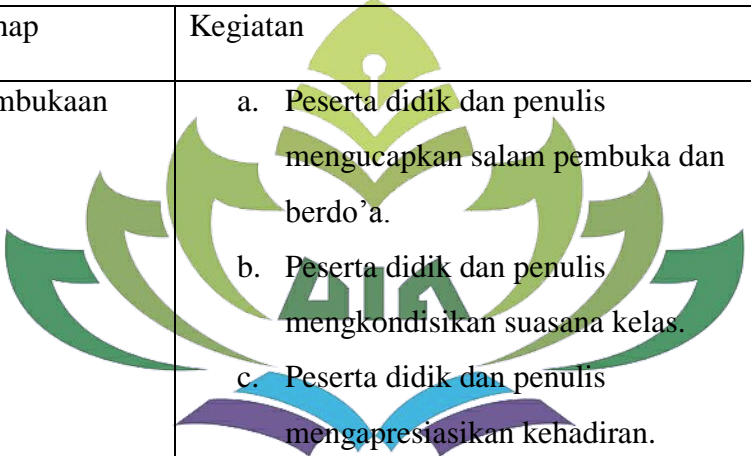
Veronica Kurnia Nesti Noviari, “identifikasi faktor penyebab stres akademik pada siswa RSBI kelas VIII di SMP 8 Yogyakarta”
<http://eprints.uny.ac.id/16069/1/SKRIPSI.Veronica%20Kurnia%20Nesti%20Noviari%2008104244019.pdf>

RENCANA PEMBERIAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Mengatasi Stres Belajar
- B. Bidang Layanan : Belajar
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tugas Perkembangan : Pengembangan Akademik
- F. Kompetensi Dasar : Diharapkan peserta didik mampu memahami apa saja tujuan *progressive muscle relaxation*, langkah langkah melakukan *progressive muscle relaxation*, dan manfaat *progressive muscle relaxation*.
- G. Sasaran Layanan : Peserta Didik Kelas XII
- H. Strategi Layanan : Bimbingan Klasikal
- I. Metode : Ceramah
- J. Materi Layanan : Tujuan *progressive muscle relaxation*, langkah-langkah melakukan *progressive muscle relaxation*, manfaat *progressive muscle relaxation*
- K. Tempat : LAB Komputer
- L. Alokasi Waktu : 1 x 45menit
- M. Pelaksanaan : Penulis

- N. Pihak yang Berperan Serta : -
- O. Alat dan Bahan : Alat Tulis dan lembar Tugas
- P. Rencana Penilaian : Partisipasi dan antusiasme peserta didik dalam menerima layanan, dikerjakannya lembar tugas mengenai stress belajar.
- Q. Sumber Materi :
- R. Deskripsi Kegiatan :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pembukaan	 <ul style="list-style-type: none"> a. Peserta didik dan penulis mengucapkan salam pembuka dan berdo'a. b. Peserta didik dan penulis mengkondisikan suasana kelas. c. Peserta didik dan penulis mengapresiasi kehadiran. d. Penulis menjelaskan tujuan dan manfaat materi layanan. 	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyampaikan materi tentang tujuan <i>progressive muscle relaxation</i>, dan langkah-langkah melakukan <i>progressive muscle relaxation</i>, manfaat <i>progressive muscle relaxation</i>. b. Mengarahkan peserta didik untuk melakukan <i>relaxation progressive</i>. 	

	<p>c. Mendiskusikan hasil yang dirasakan setelah melakukan <i>progressive muscle relaxation</i></p>	
Penutup	<p>a. Penulis dan peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>b. Penulis mengevaluasi dengan memberikan pertanyaan sesuai dengan kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>c. Menutup kegiatan layanan dengan do'a dan salam penutup</p>	



Guru BK

Bandar Lampung,

2018

Mahasiswa

Eka Chusnul Khotimah

Erna Safitri

MATERI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*

1. Pengertian *Progressive Muscle Relaxation*

Menurut sejarahnya metode relaksasi mengalami dua fase yang berbeda. Fase pertama dimulai oleh kerja Jacobson yang merupakan pelopor dalam metode relaksasi. Hasil-hasil penelitiannya dilaporkan dalam jurnal-jurnal ilmiah dan pada tahun 1938 ia menulis buku yang berjudul "*progressive relaxation*". Fase kedua pengembangan metode relaksasi dilakukan oleh seorang Wolpe, seorang professor psikiatri. Sejak Wolpe memodifikasi prosedur relaksasi maka metode ini berkembang lebih lanjut.

Penelitian-penelitian Jacobson dan Wolpe menunjukkan bahwa relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Ketegangan dapat menunjuk pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu dan sebagainya. Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Relaksasi dapat digunakan sebagai keterampilan *coping* yang aktif jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi dibawah kondisi yang menimbulkan kecemasan.

Terdapat berbagai macam bentuk relaksasi antara lain relaksasi otot, relaksasi kesadaran indra dan relaksasi hipnose, yoga dan meditasi. Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan.

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. 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. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, bahu, beceps, leher, wajah, perut dan kaki.

Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatetis dan saraf parasimpatetis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatetis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi. Misal pada saat terkejut, takut, cemas, atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung dan kadar gula. Sebaliknya sistem saraf parasimpatetis mengontrol mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, missal penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikan aliran darah gastrointestinal

Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormone penyebab stres. Seiring dengan penurunan

tingkat hormone penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*).

Relaksasi yang dihasilkan dengan teknik relaksasi otot progresif dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan. Casey dan Benson yang mengungkapkan bahwa seseorang dengan kecemasan mengakibatkan beberapa otot mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Respon yang didapatkan secara fisiologis tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon *fight or flight*. Korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar suprarenal yang akan melepaskan adrenalin atau epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat.

Benson dan Proctor berpendapat, bahwa respon relaksasi adalah suatu respon yang efektif untuk melawan ketegangan-ketegangan dan gangguan lain yang menyertai stres dengan cara memutuskan daur kecemasan. Respon relaksasi ini akan membuat jiwa menjadi tenang, dengan ketenangan jiwa akan menjadikan tubuh menjadi seimbang. Keseimbangan di dalam tubuh yang disebabkan ketenangan jiwa itu akan menggerakkan suatu mekanisme internal di dalam tubuh untuk menyembuhkan gangguan yang diakibatkan oleh stres kerja. Hal yang sama juga dikatakan oleh Ivancevich, bahwa tujuan pendekatan ini adalah untuk menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan yang tenang secara psikologis, yaitu menghasilkan perasaan yang sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendali, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan.

PMR adalah teknik manajemen stres yang dipandu sendiri yang mengurangi ketegangan otot melalui prosedur sistematis untuk otot tegang dan tegang yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan. Subjek diangkat untuk menutup mata mereka, setelah itu mereka secara bergantian menegang dan kelompok otot yang santai dalam urutan yang ditentukan. Dengan perlahan menarik nafas melalui hidung saat menegang otot-otot mereka, menahan napas, dan kemudian meniup napas panjang di mulut mereka saat bersantai, dan didorong untuk secara perlahan merasakan perubahan tubuh mereka selama siklus tegang / santai. Sesi relaksasi otot progresif (PMR) dilakukan untuk masing-masing peserta secara individual. Sesi 1 diawali dengan penjelasan tentang prinsip dasar PMR. Subjek duduk dengan nyaman di kursi berlengan dengan backrest, tanpa aksesoris apapun, yang bisa menghambat proses relaksasi. Sesi sama untuk semua individu. Jadi jika seseorang dapat meredakan kecemasan atau merilekskan ototnya, maka akan terjadi juga pengurangan ketegangan atau kecemasan akibat lain karena keadaan tertentu.

Relaksasi otot memberikan sensasi kesadaran terhadap otot dan ketegangan yang ada pada diri individu dan menurunkan ketegangan tersebut. Kesadaran tersebut dapat dicapai dengan menegangkan otot-otot dan merelakskannya dengan focus terhadap otot tersebut dan membayangkan otot tersebut bebas dari ketegangan yang dirasakan Snyder, Pestka Bly. *Progressive Muscle Relaxation* merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali Snyder, Pestka Bly. Ketika otot tubuh terasa tegang, kita akan merasakan ketidaknyamanan,

seperti sakit pada leher, punggung belakang, serta ketegangan pada otot wajahpun akan berdampak pada sakit kepala. Jika ketegangan otot ini dibiarkan akan mengganggu aktivitas dan keseimbangan tubuh seseorang Marks.

Progressive Muscle Relaxation ialah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Teknik ini didasari bahwa tubuh bereaksi pada kecemasan dengan merangsang fikiran dan kejadian dengan ketegangan otot.

Saat ini di Indonesia sudah banyak sekali penelitian dan juga praktek dari penggunaan relaksasi otot progresif ini terhadap klien dan juga pasien dan ternyata banyak sekali manfaatnya.

2. Manfaat-manfaat dari *Progressive Muscle Relaxation*

a. Meredakan Stres dan Depresi

Manfaat pertama dari relaksasi otot progresif ini yang paling sering dirasakan adalah dapat menurunkan tingkat depresi dan stress. Stress dan depresi juga merupakan suatu ancaman yang dapat membahayakan diri anda. Karena dapat menyebabkan berbagai penyakit yang muncul seperti pusing dan juga sakit kepala. Maka dari itu relaksasi otot progresif ini terbukti sangat efektif dalam membantu meredakan dan juga membantu menurunkan tingkat stress dan depresi.

b. Dapat Meredakan Kecemasan dan Phobia

Tidak hanya bisa menurunkan tingkat stress, akan tetapi relaksasi otot progresif juga mempunyai manfaat yang sangat baik untuk menurunkan tingkat kecemasan serta phobia pada diri seseorang.

c. Dapat Meredakan Gangguan Psikosomatis

Psikosomatis adalah salah satu gangguan kesehatan serta respon-respon fisik yang timbul karena adanya suatu tekanan ataupun gejala psikologis. Psikosomatis ini terdapat banyak sekali gejalanya, misalnya demam, mimisan, sakit perut dan lain sebagainya, sampai penyakit berat, misalnya diabetes, serta kanker.

d. Baik Untuk Kesehatan Otot Tubuh Agar Tidak Menjadi Kaku

Teknik relaksasi otot progresif bermanfaat untuk membantu menjaga kesehatan serta ketahanan otot. Teknik ini secara langsung dapat membutuhkan kinerja otot serta bisa memberikan aktivitas tersendiri untuk otot, supaya tidak kaku.

e. Dapat Mencegah Kram dan Kesemutan

Kram dan juga kesemutan biasanya terjadi pada bagian tangan dan juga kaki. Salah satu hal yang dapat menyebabkan munculnya gejala kram dan juga kesemutan ini adalah kondisi otot yang merasa lelah dan juga tidak dapat bekerja dengan optimal. Karena itu, dengan manfaat relaksasi otot progresif ini, maka otot yang merasa lelah dan juga merasa sakit ini dapat teratasi dengan mudah, dan anda dapat terhindar dari rasa kram dan juga kesemutan yang sering mengganggu aktivitas anda.

f. Melenturkan Otot dan Juga Persendian

Manfaat relaksasi otot progresif bagi kesehatan adalah dapat membantu melenturkan otot dan juga bagian persendian. Otot yang jarang digunakan, dan juga terlalu sering digunakan akan berdampak rasa sakit, karena terlalu tegang dan juga kaku. Hal ini tentu saja dapat menyebabkan rasa sakit pada otot. Karena itu, dengan

menggunakan teknik relaksasi otot progresif ini, bagian persendian serta otot yang terasa kaku dapat kembali seperti semula dan merasa lebih rileks.

g. Menghilangkan Pegal dan Juga Sakit Pada Leher

Salah satu gerakan dalam tekni relaksasi otot progresif terdapat pelatihan pada bagian leher. Hal ini tentu saja akan sangat baik bagi anda yang sering mengalami keluhan sakit dan juga pegal pada bagian leher. Dengan mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif ini, amak rasa sakit dan juga rasa pegal pada bagian leher anda akan cepat sembuh dan leher anda akan kembali normal lagi.

3. Tujuan *Progressive Muscle Relaxation*

Menurut Herodes, Alim, dan Potter, tujuan dari teknik ini adalah untuk :

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung, tekanan dara tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik
2. Mengurangi disritmia jantung kebutuhan oksigen
3. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks
4. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi
5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress
6. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan
7. Membangun emosi positif dari emosi negatif

4. Langkah-langkah Melakukan *Progressive Muscle Relaxation*

Berikut ini adalah cara melaksanakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) :

1. Pastikan anda merasa nyaman. Anda bisa duduk di kursi atau berbaring. Longgarkan pakaian yang ketat dan pastikan lingkungan sekitar anda tenang
2. Mulailah dengan melakukan beberapa pernapasan dalam. Tarik napas perlahan dan dalam melalui hidung kemudian hembuskan perlahan melalui mulut. Ulangi beberapa kali

Gerakan 1 ditunjukkan untuk melatih otot tangan.

1. Genggang tangan kiri sambil membuat satu kepalan.
2. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
3. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik.
4. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat merasakan perbedaan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
5. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri.

Gerakan ke 2 ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

Gerakan ke 3 ditujukan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

1. sGenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
2. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

Gerakan ke 4 ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

1. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
2. Fokuskan atas, dan leher.

Gerakan ke 5 dan ke 6 ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut).

1. Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.
2. Tutu keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

Gerakan ke 7 ditujukan untuk mrngrndurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan mengigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.

Gerakan ke 8 ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimonyongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

Gerakan ke 9 ditujukan untuk merileksasikan otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada

permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

Gerakan ke 10 ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.

1. Gerakan membawa kepala ke muka.
2. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

Gerakan ke 11 ditujukan untuk melatih otot punggung

1. Angkat tubuh dari sandaran kursi.
2. Punggung dilengkungkan.
3. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
4. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

Gerakan ke 12 ditujukan untuk melemaskan otot dada.

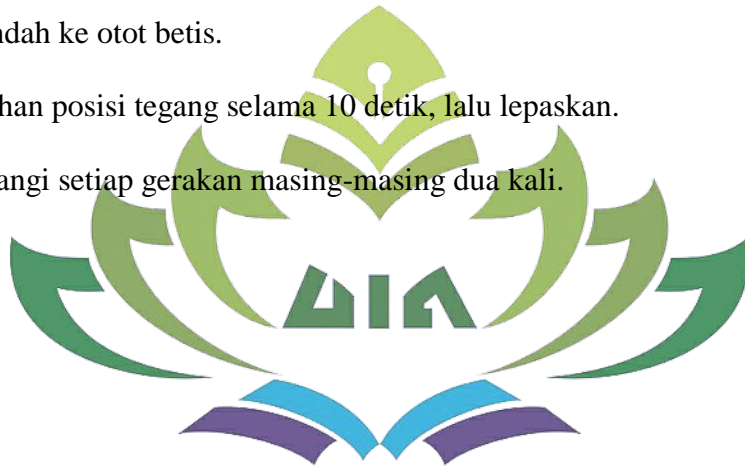
1. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
2. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan ke bagian dada sampai turun ke perut, kemudia dilepas.
3. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
4. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks

Gerakan ke 13 ditujukan untuk melatih otot perut.

1. Tarik dengan kuat perut kedalam.
2. Tahan sampai menjadi kencang dan eras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
3. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.

Gerakan 14-15 ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

1. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
2. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
3. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu lepaskan.
4. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.



RENCANA PEMBERIAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

- S. Topik Bahasan : Stres Belajar
- T. Bidang Layanan : Belajar
- U. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- V. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- W. Tugas Perkembangan : Pengembangan Akademik
- X. Kompetensi Dasar : Diharapkan peserta didik mampu memahami apa itu stress belajar, penyebab stress belajar dan gejala stress belajar
- Y. Sasaran Layanan : Peserta Didik Kelas XII
- Z. Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
- AA. Metode : Ceramah
- BB. Materi Layanan : Pengertian stress belajar (Materi Terlampir)
- CC. Tempat : LAB Komputer
- DD. Alokasi Waktu : 1 x 45menit
- EE. Pelaksanaan : Penulis
- FF. Pihak yang Berperan Serta : -
- GG. Alat dan Bahan : Alat Tulis dan lembar Tugas
- HH. Rencana Penilaian : Partisipasi dan antusiasme peserta didik dalam

menerima layanan, dikerjakannya lembar tugas

mengenai stress belajar.

II. Sumber Materi :

JJ. Deskripsi Kegiatan :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pembukaan	<ul style="list-style-type: none">e. Peserta didik dan penulis mengucapkan salam pembuka dan berdo'a.f. Peserta didik dan penulis mengkondisikan suasana kelas.g. Peserta didik dan penulis mengapresiasi kehadiran.h. Penulis menjelaskan tujuan dan manfaat materi layanan.	
Inti	<ul style="list-style-type: none">d. Menyampaikan materi tentang stress belajar, gejala stress belajar, bentuk-bentuk stress belajar, dan faktor yang menyebabkan stress belajar.e. mengarahkan peserta didik untuk menuliskan gejala-gejala stress belajar yang dialami.f. Mendiskusikan hasil pekerjaan peserta didik	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">d. Penulis dan peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan yang	

	telah dilakukan e. Penulis mengevaluasi dengan memberikan pertanyaan sesuai dengan kegiatan yang telah dilakukan f. Menutup kegiatan layanan dengan do'a dan salam penutup	
--	--	--

Bandar Lampung, 2018

Guru BK

Mahasiswi

Eka Chusnul Khotimah

Erna Safitri



MATERI STRES BELAJAR

A. Pengertian Stres Belajar

Stres belajar adalah sebuah tingkah laku yang maladaptif karena apabila dibiarkan tingkah laku tersebut akan berdampak buruk kepada siswa seperti gangguan belajar. Dalam proses *treatment*, subjek diajak untuk menyadari konsekuensi dari stres belajar untuk membuat tujuan-tujuan baru.

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

Baumel dalam Wulandari menyatakan bahwa stres belajar merupakan stres yang disebabkan oleh stressor, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyak tugas, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Penelitian wilks menunjukkan bahwa masa menempuh pendidikan di sekolah menengah merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi remaja, tetapi disisi lain banyak siswa berpendapat bahwa menempuh pendidikan yang lebih tinggi merupakan masa transisi yang ditandai dengan seperangkat tuntutan yang berkaitan dengan peraturan. Stress akademik merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu.

B. Bentuk Stres Belajar

Menurut Lazarus bentuk stres terdapat dua bentuk, yaitu *distres* dan *eustres*.

- a. *Distres* (stres negatif) yaitu stres yang mengganggu. Individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang *distres*. *Distres* juga memiliki pengertian stres yang merusak dan merugikan. Ciri-ciri individu yang telah mengalami *distres* yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung.
- b. *Eustres* (stres positif) yaitu stres baik atau stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat. Stres yang bermanfaat dan konstruktif.

C. Penyebab Stres Belajar

Menurut Oon menyatakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh faktor internal dan faktor eksternal yaitu:

a. Faktor Internal yang mengakibatkan stres

1. Pola Pikir

Individu yang berfikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi stres mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

2. Kepribadian

Kepribadian siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa secara psikologis

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres

1. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatanyapersaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat.

2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, guru, teman sebaya dan diri sendiri.

3. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak guru, dimarahi guru dan diabaikan teman-temannya.

4. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Hal tersebut menimbulkan adanya persaingan antar siswa untuk menjadi siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

Setiap siswa mengalami stres dengan kapasitas dan cara yang berbeda. Dalam lingkup sekolah walaupun menghadapi situasi yang sama tetapi mereka memiliki intensitas tingkat stres yang berbeda dan tidak semua mengalami stres.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi terjadinya yaitu ada faktor internal diantaranya kontrol atas jangka waktu, evaluasi kognitif, keyakinan, pola pikir, kepribadian. Faktor eksternal yaitu dukungan masyarakat, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba.

D. Gejala Stres Belajar

1. Susah Fokus dan Berkosestrasi

Karena seringnya bekerja tanpa ada jeda untuk beristirahat, menyebabkan anda mengalami stress. Tanda-tanda stress yang dapat terlihat adalah ketika anda susah untuk berkosestrasi pada sesuatu hal. Bahkan anda juga kesulitan mengingat hal-hal kecil yang sebenarnya mudah untuk diingat. Penelitian yang ada menunjukkan jika stress yang berkepanjangan bisa menjadi penyebab penyakit alzheimer.

2. Sakit Kepala Berkepanjangan

Anda sering merasakan pelipis yang terasa berdenyut denyut dan terasa seperti dihantam benda keras? Hal ini bisa menjadi tanda jika anda mengalami stress yang berkepanjangan. Jika rasa sakit kepala tersebut hingga dapat membangunkan anda di malam hari, tentunya anda harus berhati hati karena hal ini menjadi tanda masalah kesehatan yang cukup serius. Apalagi jika sakit kepala tersebut disertai dengan gangguan tidur yang sering anda alami. Hal ini menjadi tanda-tanda pengaruh stress yang anda alami.

3. Pikiran Anda Selalu Kosong

Ketika anda mengalami stress, maka kelenjar adrenal di dalam tubuh anda akan menghasilkan kortisol. Menurut penelitian yang ada, hormon ini menjadi penghambat kemampuan anda dalam mengingat sesuatu. Selama anda tidur, tentunya otak akan memutar terus menerus memori yang anda pelajari dan menyimpannya ke dalam bagian penyimpanan jangka panjang. Jika anda memiliki tidur yang tidak

cukup, maka tentu saja hormon kortisol anda akan meningkat dan membuat proses penyimpanan semakin terganggu.

4. Punggung dan Leher Pegal Terus Menerus

Setelah bekerja seharian penuh, tentu saja anda akan merasakan sakit punggung dan leher yang berlebihan. Hal ini bukan dikarenakan rasa letih dari pekerjaan yang anda lakukan, namun dikarenakan stress yang anda alami. Dr. Colgan menjelaskan jika stress yang anda alami bisa menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga membuat otot-otot terasa kaku dan sakit.

5. Pra Menstruasi Bisa Bertambah Buruk

Bagi anda wanita, stress bisa membuat haid menjadi terlambat dan tak sesuai dengan periode. Saat anda sedang mengalami stress, hipotalamus (pusat regulasi otak) akan menunda pelepasan ovum sehingga membuat siklus haid menjadi tergeser bahkan dapat memperburuk masa PMS anda. wanita yang mengalami stress di saat awal siklus haid tentu saja bisa mengalami PMS yang lebih parah dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami stress.

6. Mengalami Kerontokan Rambut Yang Parah

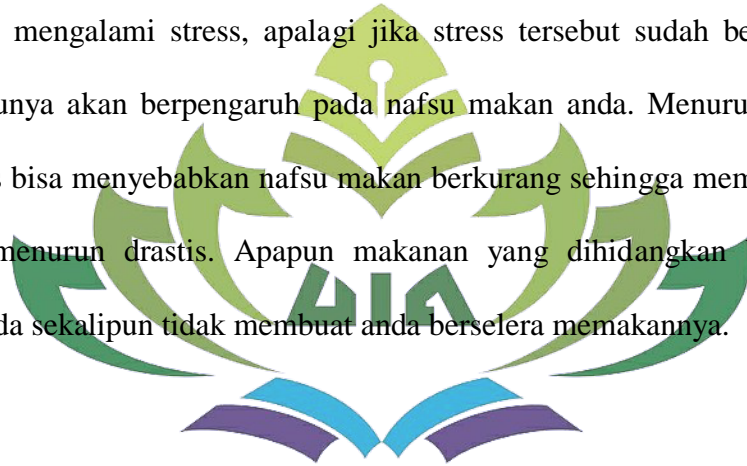
Ketika bangun di pagi hari dan anda menemukan banyak rambut-rambut anda yang rontok, hal ini bisa menjadi pertanda jika anda mengalami *Alopecia Areata*. Penyakit ini merupakan katergori penyakit kulit autoimun yang membuat sistem kekebalan tubuh bisa menyerang folikel folikel rambut. Hal ini lah yang membuat rambut menjadi mudah rontok. Meskipun bukan penyakit yang terlalu serius, namun penyakit ini berkaitan dengan stress yang dialami penderitanya.

7. Terus Menerus Mengalami Sakit

Tanda-tanda lainnya ketika anda mengalami stress adalah ketika anda terus menerus jatuh sakit, mulai dari demam, pilek, batuk, dan penyakit penyakit lainnya. Hal ini bukan menandakan jika lingkungan anda kurang sehat, namun daya tahan tubuh anda melemah dikarenakan stress yang anda alami. Sehingga membuat anda terus menerus jatuh sakit bahkan dalam jangka waktu yang pendek.

8. Nafsu Makan Menurun

Saat anda mengalami stress, apalagi jika stress tersebut sudah berlangsung cukup lama tentunya akan berpengaruh pada nafsu makan anda. Menurut penelitian yang ada, stress bisa menyebabkan nafsu makan berkurang sehingga membuat berat badan menjadi menurun drastis. Apapun makanan yang dihidangkan bahkan makanan favorit anda sekalipun tidak membuat anda berselera memakannya.



RENCANA PEMBERIAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING

- KK. Topik Bahasan : Mengatasi Stres Belajar
- LL. Bidang Layanan : Belajar
- MM. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- NN. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- OO. Tugas Perkembangan : Pengembangan Akademik
- PP. Kompetensi Dasar : Diharapkan peserta didik mampu memahami apa itu *progressive muscle relaxation*, manfaat *progressive muscle relaxation*.
- QQ. Sasaran Layanan : Peserta Didik Kelas XII
- RR. Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
- SS. Metode : Ceramah
- TT. Materi Layanan : Pengertian *progressive muscle relaxation*, manfaat *progressive muscle relaxation* (Materi Terlampir)
- UU. Tempat : LAB Komputer
- VV. Alokasi Waktu : 1 x 45menit
- WW. Pelaksanaan : Penulis
- XX. Pihak yang Berperan Serta : -
- YY. Alat dan Bahan : Alat Tulis dan lembar Tugas
- ZZ. Rencana Penilaian : Partisipasi dan antusiasme peserta didik dalam

menerima layanan, dikerjakannya lembar tugas mengenai stress belajar.

AAA. Sumber Materi :

BBB. Deskripsi Kegiatan :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pembukaan	<ul style="list-style-type: none">i. Peserta didik dan penulis mengucapkan salam pembuka dan berdo'a.j. Peserta didik dan penulis mengkondisikan suasana kelas.k. Peserta didik dan penulis mengapresiasi kehadiran.l. Penulis menjelaskan tujuan dan manfaat materi layanan.	
Inti	<ul style="list-style-type: none">g. Menyampaikan materi tentang <i>progressive muscle relaxation</i>, dan manfaat <i>progressive muscle relaxation</i>h. Penulis dan peserta didik berdiskusi tentang manfaat dan materi yang telah penulis sampaikan.	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">g. Penulis dan peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilakukanh. Penulis mengevaluasi dengan memberikan pertanyaan sesuai	

	dengan kegiatan yang telah dilakukan i. Menutup kegiatan layanan dengan do'a dan salam penutup	
--	---	--

Bandar Lampung, 2018

Guru BK

Mahasiswi

Eka Chusnul Khotimah

Erna Safitri



MATERI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*

5. Pengertian *Progressive Muscle Relaxation*

Menurut sejarahnya metode relaksasi mengalami dua fase yang berbeda. Fase pertama dimulai oleh kerja Jacobson yang merupakan pelopor dalam metode relaksasi. Hasil-hasil penelitiannya dilaporkan dalam jurnal-jurnal ilmiah dan pada tahun 1938 ia menulis buku yang berjudul "*progressive relaxation*". Fase kedua pengembangan metode relaksasi dilakukan oleh seorang Wolpe, seorang professor psikiatri. Sejak Wolpe memodifikasi prosedur relaksasi maka metode ini berkembang lebih lanjut.

Penelitian-penelitian Jacobson dan Wolpe menunjukkan bahwa relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Ketegangan dapat menunjuk pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu dan sebagainya. Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Relaksasi dapat digunakan sebagai keterampilan *coping* yang aktif jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi dibawah kondisi yang menimbulkan kecemasan.

Terdapat berbagai macam bentuk relaksasi antara lain relaksasi otot, relaksasi kesadaran indra dan relaksasi hipnose, yoga dan meditasi. Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan.

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. 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. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, bahu, beceps, leher, wajah, perut dan kaki.

Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatetis dan saraf parasimpatetis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatetis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi. Misal pada saat terkejut, takut, cemas, atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung dan kadar gula. Sebaliknya sistem saraf parasimpatetis mengontrol mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, missal penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikan aliran darah gastrointestinal

Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormone penyebab stres. Seiring dengan penurunan

tingkat hormone penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*).

Relaksasi yang dihasilkan dengan teknik relaksasi otot progresif dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan. Casey dan Benson yang mengungkapkan bahwa seseorang dengan kecemasan mengakibatkan beberapa otot mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Respon yang didapatkan secara fisiologis tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon *fight or flight*. Korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar suprarenal yang akan melepaskan adrenalin atau epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat.

Benson dan Proctor berpendapat, bahwa respon relaksasi adalah suatu respon yang efektif untuk melawan ketegangan-ketegangan dan gangguan lain yang menyertai stres dengan cara memutuskan daur kecemasan. Respon relaksasi ini akan membuat jiwa menjadi tenang, dengan ketenangan jiwa akan menjadikan tubuh menjadi seimbang. Keseimbangan di dalam tubuh yang disebabkan ketenangan jiwa itu akan menggerakkan suatu mekanisme internal di dalam tubuh untuk menyembuhkan gangguan yang diakibatkan oleh stres kerja. Hal yang sama juga dikatakan oleh Ivancevich, bahwa tujuan pendekatan ini adalah untuk menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan yang tenang secara psikologis, yaitu menghasilkan perasaan yang sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendali, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan.

PMR adalah teknik manajemen stres yang dipandu sendiri yang mengurangi ketegangan otot melalui prosedur sistematis untuk otot tegang dan tegang yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan. Subjek diangkat untuk menutup mata mereka, setelah itu mereka secara bergantian menegang dan kelompok otot yang santai dalam urutan yang ditentukan. Dengan perlahan menarik nafas melalui hidung saat menegang otot-otot mereka, menahan napas, dan kemudian meniup napas panjang di mulut mereka saat bersantai, dan didorong untuk secara perlahan merasakan perubahan tubuh mereka selama siklus tegang / santai. Sesi relaksasi otot progresif (PMR) dilakukan untuk masing-masing peserta secara individual. Sesi 1 diawali dengan penjelasan tentang prinsip dasar PMR. Subjek duduk dengan nyaman di kursi berlengan dengan backrest, tanpa aksesoris apapun, yang bisa menghambat proses relaksasi. Sesi sama untuk semua individu. Jadi jika seseorang dapat meredakan kecemasan atau merilekskan ototnya, maka akan terjadi juga pengurangan ketegangan atau kecemasan akibat lain karena keadaan tertentu.

Relaksasi otot memberikan sensasi kesadaran terhadap otot dan ketegangan yang ada pada diri individu dan menurunkan ketegangan tersebut. Kesadaran tersebut dapat dicapai dengan menegangkan otot-otot dan merelakskannya dengan focus terhadap otot tersebut dan membayangkan otot tersebut bebas dari ketegangan yang dirasakan Snyder, Pestka Bly. *Progressive Muscle Relaxation* merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali Snyder, Pestka Bly. Ketika otot tubuh terasa tegang, kita akan merasakan ketidaknyamanan,

seperti sakit pada leher, punggung belakang, serta ketegangan pada otot wajahpun akan berdampak pada sakit kepala. Jika ketegangan otot ini dibiarkan akan mengganggu aktivitas dan keseimbangan tubuh seseorang Marks.

Progressive Muscle Relaxation ialah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Teknik ini didasari bahwa tubuh bereaksi pada kecemasan dengan merangsang fikiran dan kejadian dengan ketegangan otot.

Saat ini di Indonesia sudah banyak sekali penelitian dan juga praktek dari penggunaan relaksasi otot progresif ini terhadap klien dan juga pasien dan ternyata banyak sekali manfaatnya.

6. Manfaat-manfaat dari *Progressive Muscle Relaxation*

h. Meredakan Stres dan Depresi

Manfaat pertama dari relaksasi otot progresif ini yang paling sering dirasakan adalah dapat menurunkan tingkat depresi dan stress. Stress dan depresi juga merupakan suatu ancaman yang dapat membahayakan diri anda. Karena dapat menyebabkan berbagai penyakit yang muncul seperti pusing dan juga sakit kepala. Maka dari itu relaksasi otot progresif ini terbukti sangat efektif dalam membantu meredakan dan juga membantu menurunkan tingkat stress dan depresi.

i. Dapat Meredakan Kecemasan dan Phobia

Tidak hanya bisa menurunkan tingkat stress, akan tetapi relaksasi otot progresif juga mempunyai manfaat yang sangat baik untuk menurunkan tingkat kecemasan serta phobia pada diri seseorang.

j. Dapat Meredakan Gangguan Psikosomatis

Psikosomatis adalah salah satu gangguan kesehatan serta respon-respon fisik yang timbul karena adanya suatu tekanan ataupun gejala psikologis. Psikosomatis ini terdapat banyak sekali gejalanya, misalnya demam, mimisan, sakit perut dan lain sebagainya, sampai penyakit berat, misalnya diabetes, serta kanker.

k. Baik Untuk Kesehatan Otot Tubuh Agar Tidak Menjadi Kaku

Teknik relaksasi otot progresif bermanfaat untuk membantu menjaga kesehatan serta ketahanan otot. Teknik ini secara langsung dapat membutuhkan kinerja otot serta bisa memberikan aktivitas tersendiri untuk otot, supaya tidak kaku.

l. Dapat Mencegah Kram dan Kesemutan

Kram dan juga kesemutan biasanya terjadi pada bagian tangan dan juga kaki. Salah satu hal yang dapat menyebabkan munculnya gejala kram dan juga kesemutan ini adalah kondisi otot yang merasa lelah dan juga tidak dapat bekerja dengan optimal. Karena itu, dengan manfaat relaksasi otot progresif ini, maka otot yang merasa lelah dan juga merasa sakit ini dapat teratasi dengan mudah, dan anda dapat terhindar dari rasa kram dan juga kesemutan yang sering mengganggu aktivitas anda.

m. Melenturkan Otot dan Juga Persendian

Manfaat relaksasi otot progresif bagi kesehatan adalah dapat membantu melenturkan otot dan juga bagian persendian. Otot yang jarang digunakan, dan juga terlalu sering digunakan akan berdampak rasa sakit, karena terlalu tegang dan juga kaku. Hal ini tentu saja dapat menyebabkan rasa sakit pada otot. Karena itu, dengan

menggunakan teknik relaksasi otot progresif ini, bagian persendian serta otot yang terasa kaku dapat kembali seperti semula dan merasa lebih rileks.

n. Menghilangkan Pegal dan Juga Sakit Pada Leher

Salah satu gerakan dalam tekni relaksasi otot progresif terdapat pelatihan pada bagian leher. Hal ini tentu saja akan sangat baik bagi anda yang sering mengalami keluhan sakit dan juga pegal pada bagian leher. Dengan mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif ini, amak rasa sakit dan juga rasa pegal pada bagian leher anda akan cepat sembuh dan leher anda akan kembali normal lagi.





Gambar 1
Penulis Sedang Menjelaskan Tentang *Progressive Muscle Relaxation*



Gambar 2

Penulis Sedang Menjelaskan Tentang Gejala-Gejala Apa Saja Yang Timbul Saat Stres Belajar



Gambar 3
Penulis Sedang Memberikan *Treatment Progressive Muscle Relaxation*





Gambar 4
Penulis Sedang Memberikan *Treatment Progressive Muscle Relaxation*





Gambar 5
Penulis Sedang Memberikan *Treatmen Progressive Muscle Relaxation*



Gambar 6
Penulis Sedang Memberikan *Treatmen Progressive Muscle Relaxation*



Gambar 7

Penulis Sedang Mambagikan Angket *Poa-test*

LEMBAR INVENTORI

TINGKAT STRES

Nama :

TTL :

Jurusan :

Alamat :

Ceklislah pernyataan-pernyataan dibawah ini sesuai dengan kondisi diri anda sendiri.

Ceklis TP apabila anda “tidak pernah” merasakan atau melakukan seperti tercantum dalam kolom pernyataan. Ceklis J apabila anda “jarang” merasakan atau melakukan seperti tercantum dalam kolom pernyataan. Ceklis KK apabila anda “kadang-kadang” merasakan atau melakukan seperti tercantum dalam kolom pernyataan. Ceklis S apabila anda “sering” merasakan atau melakukan seperti tercantum dalam kolom pernyataan. Ceklis SL apabila anda “selalu” merasakan atau melakukan seperti tercantum dalam kolom pernyataan.

No	Inventori Tingkat Stres	TP	J	KK	S	SL
1.	Saya tidak senang pada mata pelajaran atau guru tertentu, hal ini mengganggu hasil belajar saya					
2.	Saya berusaha menjawab soal sebaik-baiknya sebelum meneruskan kesoal berikutnya					

3	Saya berusaha membuat ringkasan tentang hal yang saya pelajari					
4	Merasa mudah tersinggung					
5	Saya hanya dapat belajar dengan baik kalau sambil makan-makanan kecil atau mendengarkan lagu-lagu					
6	Saya sering tidak menyelesaikan tugas-tugas pada waktunya					
7	Saya harus membaca suatu bagian bahan pelajaran berulang kali untuk mengerti isinya					
8	Saya membaca dengan keras (bersuara) kata demi kata bahan yang sedang saya pelajari					
9	saya lebih banyak mencatat dari pada mendengarkan waktu guru menerangkan					
10	saya merasa yakin dengan kemampuan dalam menghadapi ujian					
11	Saya lebih banyak belajar pada teman dari pada belajar sendiri					
12	Saya cenderung untuk melamun waktu saya sedang belajar					
13	Saya merasa rambut saya sudah mulai rontok					
14	Saya mengalami kesungkarahan dalam memusatkan perhatian pada bahan yang sedang saya pelajari					
15	Saya merasa resah jika ada percepatan ujian					
16	Meskipun ujian dipercepat saya dapat tertidur dengan lelap					

17	Guru sering membahas hal-hal yang tidak penting					
18	Saya merasa tertarik dengan buku pelajaran					
19	Saya merasa menyenangkan berada di sekolah dan tidak pernah berfikiran untuk membolos					
20	Guru mata pelajaran galak					
21	Merasa kurang dimengerti oleh guru					
22	Saya sering melihat guru dari sisi negatifnya					
23	Saya sering bingung dalam memahami pelajaran					
24	Saya sering merasa ngantuk ketika jam pelajaran					
25	Saya sering mesrasasakit kepala dan pusing					
26	saya dapat mengamalkan ibadah kepada Tuhan dengan ikhlas					
27	Sering tergoda untuk mencontek					
28	Saya bersikap optimis dalam menghadapi masa depan					
29	saya dapat mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas resikonya					
30	Saya merasa puas dalam bergaul dengan orang lain					
31	Saya merasa bahwa sekolah ini benar-benar tidak bermanfaat bagi saya					
32	Saya dapat menghadapi tugas sekolah dengan senang					

33	Saya merasa panas dengan kondisi tubuh sendiri					
34	Saya dapat merasakan nikmatnya makan dan minum					
35	Merasa mudah marah					
36	Saya dapat menikmati hidup sebagaimana adanya					
37	Saya dapat tidur cukup pulas					
38	saya menghargai prestasi sendiri					
39	saya dapat menenangkan pikiran tanpa merokok, minuman keras, DST					



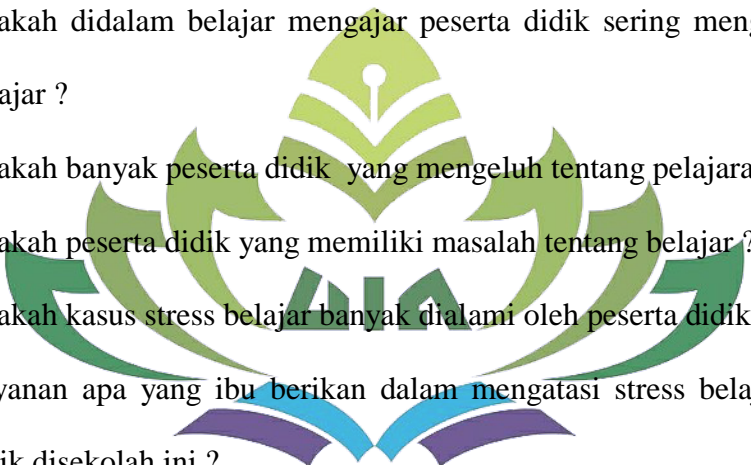
PEDOMAN WAWANCARA

(INFORMAN)

Nama : Eka Cusnul Khotimah, S.Psi

Jabatan : Guru Bk

Tanggal Wawancara : Selasa 17 Juli 2018

- 
1. Apakah didalam belajar mengajar peserta didik sering mengalami kesulitan belajar ?
 2. Apakah banyak peserta didik yang mengeluh tentang pelajaran dan nilai ?
 3. Adakah peserta didik yang memiliki masalah tentang belajar ?
 4. Apakah kasus stress belajar banyak dialami oleh peserta didik di sekolah ini ?
 5. Layanan apa yang ibu berikan dalam mengatasi stress belajar pada peserta didik disekolah ini ?
 6. Bagai mana rasa ingin tahu peserta didik di sekolah ini untuk mengatasi stress belajar ?
 7. Bagaimana proses penyelesaian dari guru Bk dalam menanggapi peserta didik yang mengalami stress belajar ?
 8. Menurut ibu sejauh mana pengaruh layanan BK yang diberikan untuk mengatasi stress belajar pada peserta didik ?