

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT UNTUK MEMBANTU SISWA MENGURANGI STRES BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA N 1 SEWON

EFFECTIVENESS OF MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO HELP STUDENTS REDUCE LEARNING STRESS IN STUDENTS CLASS XI AT SEWON N 1 SMA

Oleh: Tinutur Restu Dwitama, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta
tinuturrestudwitama@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi otot untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan *pretest posttest control group design*. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI MIPA 2 SMA N 1 Sewon sebanyak 34 siswa sebagai kelas eksperimen dan siswa kelas XI IPS 3 SMA N 1 Sewon sebanyak 34 siswa sebagai kelas kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan skala stres belajar. Teknik analisis data menggunakan uji *paired t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot efektif untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon. Hal ini ditunjukkan dari nilai t_{hitung} sebesar 17,118 lebih besar dari t_{tabel} 2,000 ($17,118 > 2,000$) dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata *posttest* pada kelas eksperimen lebih kecil dari pada nilai rata-rata pada *posttest* kelas kontrol ($86,12 < 124,00$) menunjukkan jika teknik relaksasi otot efektif untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon.

Kata Kunci: efektivitas, teknik relaksasi otot, dan stres belajar

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of muscle relaxation techniques to reduce learning stress in class XI students at SMA N 1 Sewon. This research is a quasi-experimental study with pretest posttest control group design. The sample of the study were students of class XI MIPA 2 of SMA N 1 Sewon as many as 34 students as an experimental class and students of class XI IPS 3 of SMA N 1 Sewon as many as 34 students as a control class. Data collection techniques use learning stress scale. Data analysis techniques using paired t test. The results showed that muscle relaxation techniques were effective for reducing learning stress in class XI students at SMA N 1 Sewon. This is shown from the value of t_{count} of 17.118 greater than t_{table} 2,000 ($17.118 > 2,000$) and the significance of $0.000 < 0.05$. The posttest mean value in the experimental class was smaller than the mean value in the posttest control class ($86.12 < 124.00$) indicating that the muscle relaxation technique was effective in reducing learning stress in class XI students at SMA N 1 Sewon.

Keywords: effectiveness, muscle relaxation techniques, and learning stres

PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya sehingga dirasa mengancam dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja tetapi juga dapat dialami oleh anak ataupun remaja yang masih duduk dibangku sekolah. Menurut Izzaty dkk (2013: 122-123) masa usia remaja awal berkisar antara 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dimana remaja awal mengalami peralihan dari satu

tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan, diantaranya yaitu: meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah lainnya diluar dirinya. Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami permasalahan dan stres.

Stres pada umumnya juga dapat dikenali dengan tanda-tanda dan gejala-gejala dari segi fisik, mental, dan perilaku. Tanda pada segi fisik diantaranya adalah merasakan detak jantung yang berdebar-debar, sesak nafas, mulut kering, diare, sembelit, ketegangan otot, sakit kepala, dan

berkeringat. Sedangkan tanda-tanda pada mental adalah adanya tanda-tanda seperti perasaan tidak sabar, mudah tersinggung, frustrasi, bosan, terabaikan, putus asa, sedih, cemas, kehilangan selera makan, makan berlebihan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan mencoba melakukan banyak hal sekaligus. Stres juga menimbulkan dampak respon secara perilaku dan gaya hidup. Pola-pola makan, merokok, dan minum yang berubah dan juga penyalahgunaan obat-obatan tentunya akan membawa masalah dan menambah resiko pada kesehatan (Looker & Gregson, 2005: 110-127).

Menurut Prinantyo fenomena stres pada remaja meningkat akhir-akhir ini, dimana siswa rela untuk mengakhiri hidupnya dengan tragis, hal ini disebabkan oleh persoalan-persoalan yang terjadi dalam lingkungan sekolah baik yang bersumber dari guru, pelajaran, maupun lingkungan sosialnya (Kompas, 2014). Artikel yang dimuat dalam www.kompasiana.com, 2015 menyatakan bahwa dari populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan stres dan depresi. Stres yang terjadi pada remaja awal akibatnya bisa lebih fatal jika tidak secepatnya ditangani, karena pengalaman hidup pada usia remaja masih sedikit dibandingkan usia dewasa, sehingga mereka merasa kesulitan untuk mencari solusi ketika menghadapi masalah.

Stres juga banyak dialami oleh siswa/i di SMA N 1 Sewon. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK di SMAN 1 Sewon dan diperkuat langsung oleh siswa/i, diperoleh data permasalahan yang banyak dialami oleh siswa

disekolah. Permasalahan tersebut berupa siswa yang malas, sukar berkonsentrasi, mengantuk dikelas, dan kelelahan belajar. Permasalahan yang mereka alami tersebut merupakan gejala yang dimunculkan dari stres belajar siswa disekolah.

Mengingat stres dalam belajar berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik serta mental siswa, maka perlu adanya upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi tingkat stres belajar siswa disekolah. Keberhasilan belajar siswa dapat dilihat dari prestasi akademiknya (Supendi, 2020). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa salah satunya adalah stress akademik siswa. Hal inilah yang mendasari untuk melakukan penelitian lebih lanjut, terlebih lagi belum adanya aksi nyata serta tidak adanya layanan bimbingan mengenai stres dalam belajar dari guru BK di SMA N 1 Sewon.

Penanganan yang dapat membantu mengurangi stres belajar siswa disekolah salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi. Menurut Jacobson dan Wolpe dengan melemaskan otot dalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi sangat efektif mengurangi ketegangan, kecemasan, dan mengatasi berbagai keluhan fisik (Prawitasari, 2011: 262-263). Selain itu dengan melemaskannya otot dalam relaksasi dapat mengurangi strukturisasi ketegangan dan mempermudah proses terjadinya perubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irasional menjadi pola pikir yang rasional.

Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri

individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu (Kusumawati & Christiana, 2014: 3).

Selain itu, ada beberapa penelitian yang mendukung dalam penelitian ini, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih dan Muis (2012), dimana latihan relaksasi kesadaran indra yang dikombinasikan dengan musik klasik untuk menurunkan stres pada siswa kelas XI IPA 2 SMA N Intensif Taruna Pembangunan Surabaya. Dalam penelitian tersebut, menunjukkan tingkat stres yang dialami siswa mengalami penurunan dengan rata-rata hasil pre-test (86,5) dan post-test (79,87). Artinya setelah melakukan perlakuan kombinasi musik klasik dan latihan relaksasi kesadaran indra, siswa yang sebelumnya memiliki tingkat stres tinggi, kini tingkat stresnya menjadi turun. Berarti siswa telah mengalami penurunan tingkat stres. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan kombinasi music klasik dan latihan relaksasi kesadaran indra efektif untuk menurunkan stres.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Sutarjo dkk (2014: 24), dimana penelitian ini menerapkan konseling behavioral teknik relaksasi otot dan brain gym untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa konseling behavioral teknik relaksasi otot dan brain gym efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar

pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Setyaningsih dan Sutarjo, menyatakan bahwa teknik relaksasi ini tidak hanya digunakan pada siswa yang mengalami stres, namun teknik ini juga dapat digunakan pada siswa yang mengalami kecemasan. Maka dari itu teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat membantu mengatasi atau mengurangi tingkat stres dan kecemasan terhadap siswa/i yang sedang mengikuti kegiatan belajar dan ujian sekolah. Serta teknik relaksasi ini juga dapat dipadukan dengan musik klasik maupun dengan pendekatan konseling lainnya.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK SMA N 1 Sewon teknik relaksasi belum pernah diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling. Dan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan teknik relaksasi selalu di kombinasikan dengan teknik yang lain, sedangkan pada penelitian ini ingin mengetahui apakah teknik relaksasi efektif untuk mengurangi stres belajar jika tidak dikombinasikan dengan teknik-teknik lainnya. Meskipun teknik relaksasi tidak dapat menjamin penyelesaian secara tuntas mengenai permasalahan stres belajar, diharapkan dengan teknik relaksasi akan membuat stres yang dialami siswa pada saat proses belajar dapat berkurang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi otot untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan *pretest posttest control group design*. Pada penelitian ini, kelas dibagi menjadi dua kelas, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Sebelum mendapat perlakuan, kedua kelas diberikan tes awal sebagai *pre-test* (O_1). Kemudian pada kelas eksperimen diberi perlakuan (X) menggunakan media batang perkalian, sedangkan untuk kelas kontrol menggunakan media lidi. Setelah diberi perlakuan, kedua kelas diberi tes sebagai *post-test* (O_2).

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 25 Juli – 20 Agustus 2018. Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Sewon yang beralamatkan di Jl. Parangtritis KM.5, Bangunharjo, Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55188.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon dengan berjumlah 10 kelas terdiri dari 6 kelas MIPA dan 4 kelas IPS dengan jumlah siswa sebanyak 340 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel secara random yang bukan individual. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI MIPA 2 SMA N 1 Sewon sebanyak 34 siswa sebagai kelas eksperimen dan siswa kelas XI IPS 3 SMA N 1 Sewon sebanyak 34 siswa sebagai kelas kontrol.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

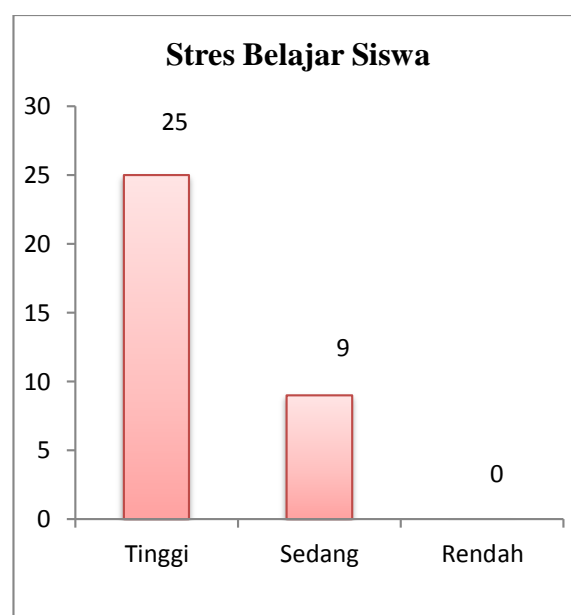
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stres belajar. Validitas menggunakan rumus validitas isi dan uji reliabilitas menggunakan rumus *cronbach alpha*. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* lebih besar dari 0,600 (Arikunto, 2010: 124). Teknik analisis data menggunakan uji analisis komparatif dengan uji *Independent t test* dan uji *paired t test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data *Pretest* Kelas Eksperimen

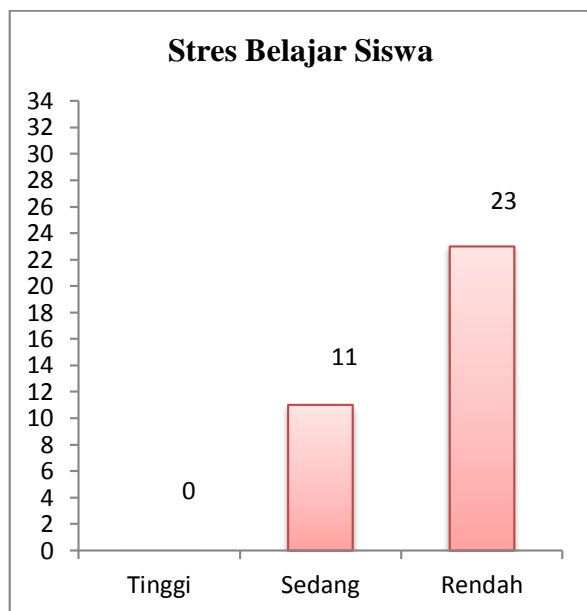
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa stres belajar siswa sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik relaksasi otot berada pada kategori tinggi sebanyak 25 siswa (73,53%), berada pada kategori sedang sebanyak 9 siswa (26,47%), dan tidak ada yang berada pada kategori rendah (0,00%). Berikut hasil analisis data yang digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



Gambar 1. *Pie Chart Pretest* Kelas Eksperimen

Data *Posttest* Kelas Eksperimen

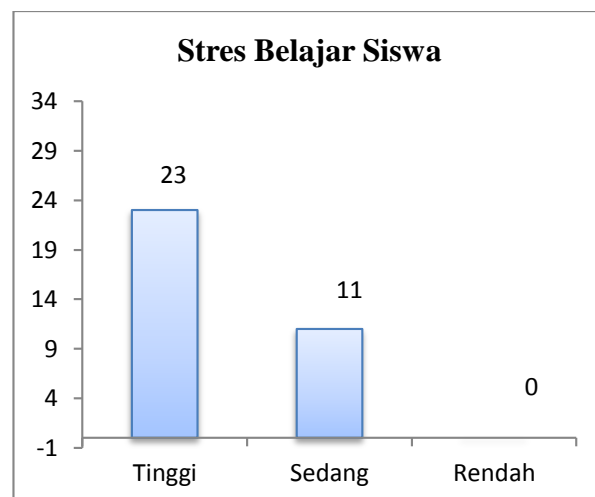
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa stres belajar siswa setelah diberi perlakuan menggunakan teknik relaksasi otot tidak ada yang berada pada kategori tinggi (0,00%), berada pada kategori sedang sebanyak 11 siswa (32,35%), dan berada pada kategori rendah sebanyak 23 siswa (67,65%). Berikut hasil analisis data yang digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



Gambar 2. *Pie Chart Posttest* Kelas Eksperimen

Data *Pretest* Kelas Kontrol

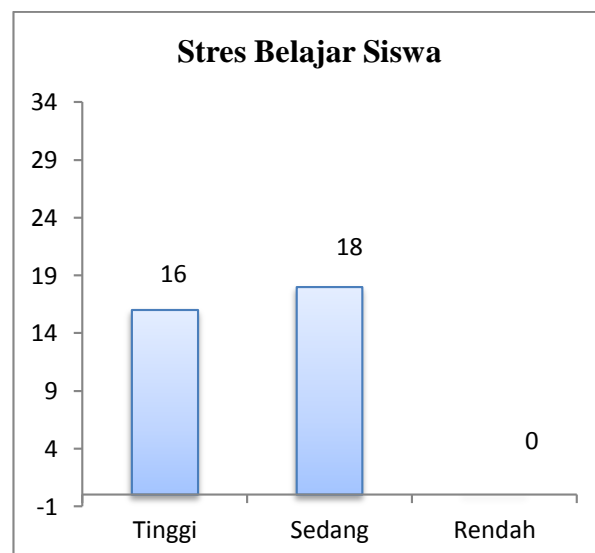
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa stres belajar siswa tanpa diberi perlakuan menggunakan teknik relaksasi otot berada pada kategori tinggi sebanyak 23 siswa (67,65%), berada pada kategori sedang sebanyak 11 siswa (32,35%), dan tidak ada yang berada pada kategori rendah (0,00%). Berikut hasil analisis data yang digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



Gambar 3. *Pie Chart Pretest* Kelas Kontrol

Data *Posttest* Kelas Kontrol

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa stres belajar siswa tanpa diberi perlakuan menggunakan teknik relaksasi otot berada pada kategori tinggi sebanyak 16 siswa (47,06%), berada pada kategori sedang sebanyak 18 siswa (52,94%), dan tidak ada yang berada pada kategori rendah (0,00%). Berikut hasil analisis data yang digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



Gambar 4. *Pie Chart Posttest* Kelas Kontrol

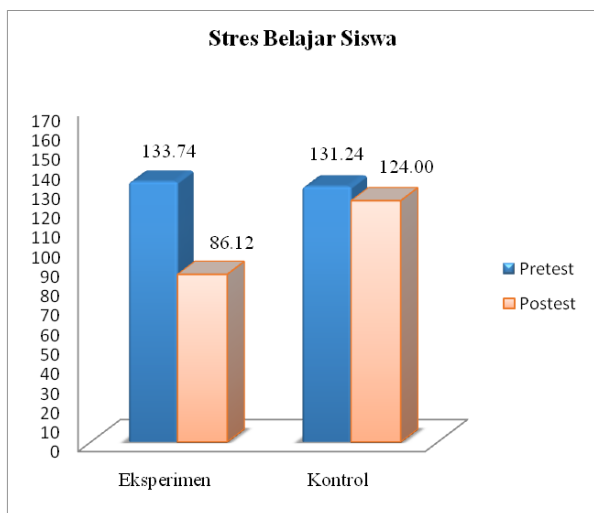
Rangkuman Stres Belajar Siswa

Berikut hasil analisis data berdasarkan nilai rata-rata permasing-masing kelas pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol.

Tabel 1. Rangkuman Stres Belajar Siswa

No	Kelas	Sub Indikator	Nilai Mean
1	Kelas Eksperimen	Pretest	133,74
2		Posttest	86,12
3	Kelas Kontrol	Pretest	131,24
4		Posttest	124,00

Berikut penggambaran hasil analisis data melalui diagram batang berdasarkan permasing-masing kelas eksperimen maupun kelas kontrol yang mewakili *pretest* dan *posttest*.



Gambar 5. Diagram Batang Rangkuman Stres Belajar Siswa

Kelas	Kelompok	Db	F _h	F _t	p (Sig.)	Ket.
Kelas Eksperimen	Pretest	1: 66	2,646	4,001	0,109	Homogen
	Posttest					
Kelas Kontrol	Pretest	1: 66	1,121	4,001	0,293	Homogen
	Posttest					

Gambar di atas menunjukkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas eksperimen diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih kecil dari pada nilai rata-rata *pretest* ($86,12 < 133,74$); dan pada kelas kontrol diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih kecil dari pada nilai rata-rata *pretest* ($124,00 < 131,24$). Artinya, nilai rata-rata pada kelas yang diberikan perlakuan menggunakan teknik relaksasi otot memiliki nilai rata-rata yang lebih

kecil dibandingkan dengan kelas yang tanpa diberikan perlakuan menggunakan teknik relaksasi otot.

Hasil Uji Prasyarat Analisis Data

Berikut adalah hasil uji normalitas data hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Kelompok	p (Sig.)	Ket
Kelas Eksperimen	Pretest	0,876	Normal
	Posttest	0,101	Normal
Kelas Kontrol	Pretest	0,580	Normal
	Posttest	0,852	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas pada *pretest* dan *posttest* mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau ($p > 0,05$); sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol berdistribusi normal. Secara lengkap perhitungan dapat dilihat pada lampiran uji normalitas.

Uji Homogenitas Variansi

Berikut adalah hasil uji homogenitas variansi data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Variansi

Dari data di atas menunjukkan bahwa untuk data *pre-test* dan *post-test* diketahui nilai F_{hitung} (F_h) lebih kecil dari F_{tabel} (F_t) dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), artinya data pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol tersebut bersifat homogen, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan Uji-t.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa teknik relaksasi otot efektif untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon. Hal ini ditunjukkan dari nilai t_{hitung} sebesar 17,118 lebih besar dari t_{tabel} 2,000 ($17,118 > 2,000$) dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata *posttest* pada kelas eksperimen lebih kecil dari pada nilai rata-rata pada *posttest* kelas kontrol ($86,12 < 124,00$) menunjukkan jika teknik relaksasi otot efektif untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon.

Stres adalah suatu reaksi atau respon tidak menyenangkan yang dialami seseorang karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Looker dan gregson (2005: 44) berpendapat bahwa stres adalah sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Respon stres melibatkan semua fungsi tubuh, sehingga stres dapat menyebabkan kelelahan, beragam masalah kesehatan, dan bahkan masalah psikis seperti cemas dan depresi.

Menurut Gibson dkk (1996: 118) yang menyatakan bahwa stres dapat menimbulkan banyak reaksi negatif bagi individu, seperti reaksi psikologis yang meliputi sedih, gelisah, kelelahan, dan kecewa. Ada pula reaksi fisiologis yang meliputi pusing, jantung berdebar-debar, gatal pada kulit, dan insomnia. Kemudian ada pula reaksi kognitif dan reaksi pada perilaku yang akan sangat merugikan seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa,

suka mencontek, dan bahkan bisa membuat perilaku menyimpang seperti merokok dan mabuk-mabukan. Jika hal tersebut terjadi pada siswa, tentunya akan berdampak buruk pada perkembangan dalam proses belajarnya. Stres belajar di SMA N 1 Sewon telah menimbulkan permasalahan berupa siswa yang malas, sukar berkonsentrasi, mengantuk dikelas, dan kelelahan belajar yang akan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar, kesehatan fisik, dan mental siswa.

Pada penelitian ini teknik relaksasi otot dianggap tepat dalam mengurangi stres siswa. Teknik relaksasi otot mempunyai prinsip kerja yang dapat membuat individu menjadi rileks. Prinsip kerja tersebut terjadi pada sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang dimana sistem saraf tersebut saling berlawanan. Pada waktu individu mengalami ketegangan, kecemasan, atau stres yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis.

Relaksasi dapat menekan rasa tegang, sehingga dapat membuat individu rileks. Setelah individu melakukan relaksasi maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu tersebut akan berkurang, sehingga ia akan merasa rileks. Apabila kondisi fisik sudah rileks maka kondisi psikisnya akan tenang.

Temuan penelitian tersebut sejalan dengan teori Johana E. Prawitasari (2011: 45) yang menjelaskan mengenai prinsip kerja teknik relaksasi otot yaitu, di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya

gerakan tangan, kaki, leher, jari-jari dan sebagainya. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler gairah seksual dan sebagainya.

Sistem saraf otonom terdiri dari sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatkan detak jantung dan pernafasan, menurunkan temperatur kulit dan daya tahan kulit, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual. Sistem saraf parasimpatis menstimulus turunnya semua fungsi yang dinaikan oleh saraf simpatis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatis. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain.

Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem syaraf simpatis dan parasimpatis ini. Pada waktu individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis.

Sejalan dengan teori di atas Charlesworth dan Nathan (1996: 17) juga menjelaskan jika pada saat stres akan terjadi ketegangan pada kelompok otot tubuh tertentu yang kadang tidak disadari. Ketegangan otot tidak selalu merupakan tanda kekuatan, tetapi dapat juga menunjukkan adanya energi yang sedang dibuang, dengan mempelajari dan berlatih teknik relaksasi otot progresif maka

kita dapat menghindari penghamburan tenaga yang tidak perlu dan menyimpannya untuk hal-hal yang diperlukan.

Teknik relaksasi otot progresif membuat semua sistem tubuh tegang atau bersiap untuk melakukan aksi "fight or flight" kembali menjadi seimbang dengan cara memperdalam pernafasan, mengurangi produksi hormon stres, menurunkan denyut jantung, dan tekanan darah, serta merelaksasikan otot tubuh. Ketika individu mengalami ketegangan dan kemudian melakukan relaksasi otot dengan cara memusatkan perhatian pada aktivitas otot, dan menegangkan otot diseluruh tubuh lalu melemaskannya, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang, sehingga dapat merasa relaks. Jika kondisi fisiologisnya sudah relaks, maka kondisi psikisnya juga tenang dan stres akan berkurang. Oleh karena itu, menjadi tepat kiranya jika teknik relaksasi otot efektif untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: bahwa teknik relaksasi otot efektif untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon. Hal ini ditunjukkan dari nilai t_{hitung} sebesar 17,118 lebih besar dari t_{tabel} 2,000 ($17,118 > 2,000$) dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata *posttest* pada kelas eksperimen lebih kecil dari pada nilai rata-rata pada *posttest* kelas kontrol ($86,12 < 124,00$) menunjukkan jika teknik relaksasi otot efektif untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

Bagi Siswa

Pertahankan pelaksanaan relaksasi otot yang beberapa kali sudah siswa praktikan, sebagai upaya pencegahan maupun sebagai upaya mengurangi stres belajar.

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK disarankan untuk mempelajari teknik relaksasi otot dengan tujuan apabila terdapat tanda-tanda siswa mengalami stres belajar guru BK dapat menggunakan relaksasi otot sebagai salah satu upaya untuk mengurangi stres belajar.

Bagi Peneliti Lainnya

Apabila penelitian dilakukan di sekolah seharusnya berkordinasi terlebih dahulu dengan pihak sekolah agar pelaksanaan relaksasi otot dapat terlaksana ditempat yang terhindar dari kebisingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Charleswort, E.A. & Nathan, R.G. (1996). *Manajemen Stres dengan Teknik Relaksasi*. Jakarta: Abdi Tandur.
- Gibson, Ivancevich, Donnelly. (1996). *Organisasi Perilaku, Struktur dan Proses*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Ipt. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP, Ni. Kt. Suarni. (2014). "Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014". *E-journal Undiksha*. Volume: 2 No 1.
- Izzaty, R.E dkk. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

- Kusumawati, Z. E. & Christiana, E. (2014). Penerapan kombinasi antara teknik relaksa dan self- intruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya Jurnal BK UNESA, 05(01), 1-10
- Looker, T. & Gregson, O. (2005). *Managing Stres (Mengatasi Stres Secara Mandiri)*. (Terjemahan Haris Setiawati). Yogyakarta: Baca. (Edisi asli diterbitkan tahun 2004 oleh Teach Yourself Book. London).
- Prawitasari, J.E. (2011). *Psikologi klinis: pengantar terapan mikro & makro*. Jakarta: Erlangga.
- Setyaningsih, D. & Muis, T. (2012). "Pengaruh Penerapan Kombinasi Musik Klasik Dan Latihan Relaksasi Untuk Menurunkan Stress Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya". *Penelitian Bimbingan Dan Konseling*. Diakses dari <http://dokumen.tips/download/link/pengaruh-penerapan-kombinasi-musik-klasik-dan-latihan-relaksasi-untuk-menurunkan> pada tanggal 10 Juni 2017 pukul 16.26 WIB.
- Supendi, R. P. (2020). Analysis of underachieving students' problems and the given guidance. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1(1).