PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)

Indri Rida Lusiana

J71215063

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMP" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 06 Agustus 2019

Indri Rida Lusiana

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMP

Oleh

Indri Rida Lusiana

J71215063

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 11 Juli 2019

Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd.

NIP. 195912091990021001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP

Yang disusun oleh :
Indri Rida Lusiana
J71215063

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
pada Tanggal 19 Juli 2019

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032001

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Prof. Dr. Moh. Sholeh, M.Pd
NIP. 195912091990021001

Penguji II,

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032001

Penguji III,

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001

Penguji IV,

Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: Indri Rida Lusiana
NIM	: J71215063
Fakultas/Jurusan	: Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address	: indri.rida@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMP

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 06 Agustus 2019

Penulis

(Indri Rida Lusiana)

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Jenis penelitian ini termasuk kuasi eksperimen dengan desain *Non Randomized Pretest Posttest With Control Group Design.* Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 subjek yang mengalami stres akademik tingkat tinggi. Masing-masing partisipan terbagi dalam dua kelompok yaitu masing-masing terdiri dari 10 subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, skala ESSA *(Educational Stress Scale Adolescent)*, skala stres akademik, dan modul relaksasi otot progresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

Kata kunci : relaksasi otot progresif, stres akademik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on reducing academic stress in Junior High School students. This type of research included a quasi-experimental design with Non-Randomized Pretest Posttest with Control Group Design. The subjects in this study were 20 participants who experienced high levels of academic stress. Each participant divided into two groups and every group consisting of 10 subjects in the experimental group and the control group. While the instruments used in this study include the ESSA (Educational Stress Scale) scale, academic stress scale, and progressive muscle relaxation module. The result showed that progressive muscle relaxation could reduce academic stress in junior high school students.

Keywords : progressive muscle relaxation, academic stress

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

Halaman Judul i

Halaman Penyataan ii

Halaman Persetujuan iii

Halaman Pengesahan iv

Persetujuan Publikasi v

Halaman Persembahan vi

Kata Pengantar vii

Intisari ix

Abstract x

Daftar Isi xi

Daftar Tabel xiii

Daftar Gambar xiv

Daftar Lampiran xv

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Keaslian Penelitian 9
D. Tujuan Penelitian 12
E. Manfaat Penelitian 12
F. Sistematika Pembahasan 13

BAB II KAJIAN PUSTAKA 15

A. Stres Akademik 15
1. Pengertian Stres 15
2. Pengertian Stres Akademik 16
3. Jenis-jenis Stres Akademik 17
4. Aspek-Aspek Stres Akademik 18
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik 20
6. Tahapan Stres 21

B. Relaksasi Otot Progresif 22
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif 23
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif 23
3. Indikasi dan Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif 23
4. Manfaat Relaksasi Otot Progresif 24

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Relaksasi Otot Progresif terhadap Penururnan Stres Akademik..... 25
D. Kerangka Teoritik 26
E. Hipotesis 28
BAB III METODE PENELITIAN 29
A. Variabel dan Definisi Operasional 29
B. Subjek Penelitian 30
C. Desain Eksperimen 31
D. Prosedur Eksperimen 32
E. Validitas Eksperimen 38
F. Instrumen Penelitian 41
1. Alat Ukur atau Instrumen yang digunakan 41
2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 46
G. Analisis Data 47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 49
A. Hasil Penelitian 49
1. Deskripsi Subjek 49
2. Proses Penelitian 51
a. Kegiatan Pengambilan Data 51
b. Tahap kedua : Pemberian Relaksasi Otot Progresif 52
c. Tahap ketiga : Pelaksanaan *post-test* 53
3. Deskripsi Hasil Penelitian 54
a. Pengelompokkan Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin..... 54
b. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Usia 55
c. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Kelas 56
d. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Mengikuti Ekstra selain IPM..... 57
e. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal..... 58
4. Deskripsi Data dan Reliabilitas Data 59
a. Deskripsi Data 59
b. Reliabilitas Data 60
B. Analisis Data 62
1. Uji Normalitas Sebaran 62
2. Uji Homogenitas 62
C. Pengujian Hipotesis 63
D. Pembahasan..... 66
BAB V PENUTUP..... 70
A. Kesimpulan 70
B. Saran 70
Daftar Pustaka 72
Lampiran 76

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Alternatif Jawaban dan Pemberian Skor 42
Tabel 2. *Blue Print* Stres Akademik 43
Tabel 3. *Blue Print* Stres Akademik setelah Uji Terpakai Lolos Validitas 44
Tabel 4. Materi Relaksasi Otot Progresif 45
Tabel 5. Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 49
Tabel 6. Jadwal Kegiatan 51
Tabel 7. Pengelompokkan Subyek berdasarkan Jenis Kelamin 54
Tabel 8. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Usia 55
Tabel 9. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Kelas 56
Tabel 10. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Mengiuti Ekstra selain IPM 57
Tabel 11. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal 58
Tabel 12. Hasil Analisis Deskriptif 60
Tabel 13.Hasil Uji Reliabilitas Saat Uji Terpakai dan Penelitian 61
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas Data 62
Tabel 15. Hasil Uji Homogenitas Data 63
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis 64
Tabel 17. Perbandingan *Mean* Skor Stres Akademik Siswa
pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 64
Tabel 18. Perbandingan Nilai Gain Score Kelompok Eksperime
dan Kelompok Kontrol 65

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin 55

Gambar 2. Frekuensi Subjek Penelitian Bedasarkan Usia 56

Gambar 3. Frekuensi Subjek Penelitian Bedasarkan Kelas 57

Gambar 4. Frekuensi Subjek Penelitian Bedasarkan Mengikuti Ekstra selain IPM 58

Gambar 5. Frekuensi Subjek Penelitian Bedasarkan Tempat Tinggal..... 59

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Informed Consent 77
Lampiran 2. Hasil Output SPSS 78
Lampiran 3. Skala yang Digunakan 88
Lampiran 4. Modul yang Digunakan 96
Lampiran 5. Nilai Expert Judgement dan CVR Law She's 117
Lampiran 6. Data Subjek Penelitian 121
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian 129
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian 132
Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian 133
Lampiran 10. Berita Acara Skripsi 134
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi 135
Lampiran 12. Skek 136

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Upaya yang dilakukan dalam pendidikan untuk mengembangkan siswa yang berkualitas diseting dalam pendidikan formal. Pendidikan formal memiliki tingkat pendidikan diantaranya Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Tiap siswa mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran dan kegiatan belajar di sekolah. Kewajiban siswa akan terlaksana dengan baik apabila didukung oleh pemenuhan hak siswa seperti adanya dukungan sosial, keadaan emosional yang stabil, lingkungan sekolah yang nyaman, dan fasilitas belajar yang mendukung (Suyono, Triyono, & Dany, 2016). Bahkan menurut Desmita (dalam Utami, 2015) . Namun pada saat yang sama, sekolah ternyata menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan siswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Stres bisa dialami oleh tiap individu, baik dari tingkat SD, SMP, SMA bahkan mahasiswa di Perguruan Tinggi (Suyono, Triyono, & Dany, 2016). Sebagaimana data yang peneliti dapatkan terkait beban tugas sekolah yang dialami siswa bahwa Federasi Perempuan *All-China* (dalam Sun, 2011) melaporkan hasil survei di Cina terdapat pengakuan mengenai beban akademik dan dampak kesehatan bagi remaja sebanyak 49,1% dari 5040 siswa sekolah menengah telah menghabiskan waktunya selama 2 jam per hari untuk mengerjakan tugas sekolahnya di rumah yang telah diberikan guru mereka. Survei Nasional lain *China Youth Social Service Center* (dalam Sun, 2011) menemukan bahwa anak-anak dan remaja sebanyak 66,7% memiliki tekanan akademik sebagai stres terbesar dalam kehidupan mereka.

Remaja yang berada pada tingkat sekolah menengah memiliki kondisi emosi yang meledak dan tidak stabil. Rentan usia ini dibedakan menjadi dua, yaitu remaja awal (13-16 tahun) dan remaja akhir (16/17 – 18 tahun) (Hurlock, 1980). Sedangkan menurut Rita (dalam utami, 2015) menyatakan bahwa perkembangan remaja tersebut berada dalam masa badai & topan (*storm and* stress) yang digambarkan melalui emosi yang tegang, tidak tentu, tidak normal dan membara.

Selain data diatas, berdasarkan data Kompas.com oleh Agmasari (2016) bahwa survey yang dilakukan kepada 420 siswa di sekolah akademis terbesar di seluruh Inggris, 48% siswa telah mengakui pernah melukai diri sendiri, 43% siswa mengaku telah mengalami gangguan makan, dan 20% siswa telah melakukan percobaan bunuh diri akibat terlalu stres dalam akademisnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian lain oleh Uly (2002) yang dilakukan pada siswa SMU Plus Jakarta juga terdapat fenomena stres akademik yang dialami siswa disana, sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan adanya keharusan mempertahankan peringkat di sekolah, 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester, 80,52% siswa merasa bingung meyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50,62% siswa lelah mengikuti pembelajaran di kelas dengan waktu yang panjang.

Data lain dari hasil penelitian oleh Suyono, Triyono, & Dany (2016) terkait stres akademik yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas di Gresik yang sedang menghadapi ujian menunjukkan 59 siswa mengalami stres tingkat sedang dan 9 siswa mengalami stres tingkat rendah. Stres akademik yang dialami siswa tersebut muncul saat menjelang ujian kenaikan kelas, sebab adanya beberapa materi yang belum dipahami oleh siswa, rasa takut akan nilai ujian tidak sesuai dengan harapan dan hampir seluruh siswa juga merasa takut tidak naik kelas.

Stres akademik yang terjadi pada Anggota IPM di SMP Muhammadiyah 1 Babat yang terletak di Tanggulrejo. Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Guru BK pada 03/12/2018 yakni dari ada beberapa siswa khususnya siswa yang bergabung dalam anggota IPM atau Ikatan Pelajar Muhammadiyah ini mengeluhkan memiliki beban dan tuntutan tugas yang cukup banyak. Selaian itu, keluhan yang dialami siswa anggota IPM ialah nilai ujiannya menurun sehingga prestasi yang diperoleh lebih rendah dari semester sebelumnya. Berbagai macam perubahan yang dialami siswa, antara lain mulai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terjadinya perbedaan bentuk kegiatan pembelajaran antara sekolah dasar (SD) dengan sekolah menengah pertama (SMP) (Prasetyawan & Ariati, 2018).

Kondisi diatas sejalan dengan *preliminary research* yang diperoleh peneliti pada 11/12/2018 kepada Anggota IPM di SMP Muhammadiyah 1 Babat dengan membagikan skala ESSA atau *Educational Stress Scale Adolescent* (Skala Stres Pendidikan untuk Remaja) sebanyak 16 aitem yang meliputi lima aspek tekanan akademik, beban tugas, khawatir nilai ujian, harapan diri, dan patah semangat (Sun, 2011). Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa dari 31 siswa, yakni sebanyak 65% dengan jumlah 20 siswa mengalami kecenderungan stress akademik di tingkat tinggi memiliki rentang skor 33 – 39, kemudian sebanyak 35% dengan jumlah 11 siswa berada pada tingkat sedang dengan rentang skor 23 – 32. Menurut Branon & Feist (dalam Suyono, Triyono, & Dany, 2016) bahwa tingkat stres yang tinggi akan menyebabkan siswa di usia yang rentan remaja ini mengalami masalah yang rumit, sehingga mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh seperti mudah mengalami sakit, kelelahan mental, patah semangat, dan merusak rasa percaya diri.

Data diatas didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 21/05/2019 dengan 3 siswa yang mengikuti kegiatan IPM di sekolah bahwa rata-rata siswa mengeluhkan tentang banyaknya tugas yang harus dikerjakan, mulai dari tugas di kelas, tugas proposal kegiatan IPM, jadwal kegiatan ekstra yang padat, dan tiba di rumah siswa merasa kakinya pegal-pegal, pusing, dan punggung terasa berat yang akhirnya membuat mereka lelah dan memilih istirahat daripada belajar dan di rumah sehingga berdampak pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nilai ujiannya menurun. Hal tersebut jika terus diabaikan tanpa penyelesaian yang baik akan mempengaruhi kesehatan fisik juga mental siswa sehingga siswa mengalami stres dan ketegangan berkelajutan (Siswanto, Neuman dalam Prasetyawan & Ariati, 2018).

Lazarus, Folkman & Lovallo (dalam Sarafino, 2014) mendefinisikan "stres sebagai keadaan di mana transaksi menyebabkan seseorang untuk merasakan perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya system biologis, psikologis, atau sosialnya". Olejnik & Holschuh (dalam Wulandari & Rachmawati, 2014) memamparkan bahwa stres akademik yaitu respon siswa berupa perilaku, pikiran, reaksi fisik, maupun reaksi emosi negatif yang muncul akibat tuntutan sekolah atau akademik, karena terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan siswa.

Hans Selye (dalam Kartika, 2015) mengatribusikan respon stres pada aktivasi sistem *korteks-adrenal pituataria-anterior* yang menyimpulkan bahwa stressor yang mempengaruhi sirkuit-sirkuit neural menstimulasi pelepasan *adrenocorticotropic hormone (ATCH) (hormon adrenokortikotropik)* dari pituataria anterior, sehingga ACTH pada gilirannya akan memicu pelepasan glukokortikoid dari korteks adrenal, sehingga glukokortikoid menghasilkan banyak di antara efek-efek respon stress. Respon stress yang kompleks dan bervariasi ini bergantung pada stresornya, kapan waktunyam sifat orang yang mengalami stress, dan bagaimana orang yang mengalami stress bereaksi terhadap stresornya (Kartika, 2015).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Stres mampu menghasilkan ketegangan pada beberapa aspek dalam diri individu, yakni aspek biologis dan psikososial. Pertama aspek biologis menurut Sarafino & Smith (dalam Wulandari & Rachmawati, 2014), bagian respon fisiologis terhadap stresor atau regangan disebut reaktivitas yang dialami dalam berbagai kondisi seperti kurang tidur, dan gangguan fisiologis lainnya. Kedua yakni aspek psikososial yang meliputi subaspek-subaspek kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

Menurut Kedua aspek stress akademik tersebut muncul karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Veronica (2013) bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta yang dominan adalah faktor kondisi tubuh, kecakapan, perilaku, keyakinan diri, kepribadian, pola asuh orang tua, komunikasi dalam keluarga, sistem pendidikan yang diterapkan dan penilaian masyarakat. Stres akademik bisa memberikan dampak negatif yang berarti *disstres* yaitu stres yang terjadi karena adanya tekanan terus menerus yang dialami siswa (Afdila, 2016).

Siswa yang cenderung mengalami stres akademik ke hal negatif atau *disstres*, akan mengalami perasaan takut mengenai nilai ujiannya yang tidak sesuai dengan harapan orang tua sehingga berpengaruh pada kesehatan fisik dan psikisnya. Padahal, jika seseorang yang meyakini dan tunduk kepada Allah, maka orang tersebut akan mendapatkan segala urusan yang baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqoroh ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَىْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ

وَبَشِّرِ الصَّابِرِيْنَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."

Ayat diatas menerangkan bahwa :

"Allah Swt. memberitahukan bahwa Dia pasti menimpakan cobaan kepada hamba-hamba-Nya yakni melatih dan menguji mereka. Adakalanya Allah Swt. mengujinya dengan kesenangan dan adakalanya mengujinya dengan kesengsaraan berupa rasa takut dan lapar" (Ibnu Katsir Ad Dimasyqi, 2002).

Rasa takut dan kelaparan termasuk salah satu permasalahan psikologis yang termasuk dalam aspek psikososial yakni pada sub-aspek emosi. Ada berbagai cara untuk mengatasi permasalahan psikologis penyebab stres akademik yakni melalui didikan, asuhan, konseling kelompok, teknik penenangan pikiran (cbm) seperti meditasi dan yoga, hypnoterapi, teknik relaksasi, teknik *time management*, terapi musik dan latihan aerobik seperti berjalan, jogging, dan skiping (Swarth, 1993; Wilkinson, 2002; Nurdini, 2009; Aryani, 2016).

Teknik relaksasi termasuk salah satu bantuan untuk menurunkan stres akademik. Teknik ini dipakai sebab stres akademik ditimbulkan oleh siswa yang berasal dari kelelahan saat belajar, tugas yang begitu banyak, kurangnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

waktu istirahat, jadwal kegiatan yang padat, serta kecemasan saat menerima hasil ujian. “Dengan latihan dan bimbingan, siswa akan merasa mendapatkan baterai baru dalam beberapa menit disetiap harinya dan juga dapat meregangkan otot, mengistirahatkan otak agar bisa tidur pada malam hari“ (Hanson, 1995).

Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Fajr ayat 27-28 yakni :

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً (٢٨)

“..Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai-Nya..”

Ayat diatas menyeru dengan panggilan pertama bahwa :

> “*Hai jiwa yang tenang*, terhadap Tuhannya yang tenang menempuh jalannya, dan tenang terhadap qadar Allah. Juga tenang di waktu senang dan di waktu susah… tenang tanpa ragu”(Quthub, 2006).

Jiwa yang tenang akan mampu memahami dengan betul hakikat kehidupannya bahwa dunia itu fana dan sementara, akhiratlah tujuan utama. Begitu juga dengan teknik relaksasi ini dilakukan agar siswa mampu secara sadar merilekskan ketegangannya melalui suatu cara yang sistematis juga guna membantu siswa agar dapat menumbuhkan tanggapan positif terhadap emosi yang negatif (Rickard, 1996). Hal tersebut membuat peneliti mengambil topik sebagai penelitian lanjutan tentang penurunan stress akademik

Penelitian yang sejalan dengan tema diangkat oleh peneliti, yakni penelitian terdahulu oleh Suyono, Triyono, & Dany (2016) tentang relaksasi otot dapat menurunkan stres akademik pada siswa sma dihasilkan bahwa ada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perbedaan yang positif yakni menurunnya tingkat stres akademik setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi otot progresif.

Pemberian relaksasi otot progresif mampu membuat keadaan yang membuat seluruh tubuh menjadi tenang namun tidak tertidur, dan seluruh otot-otot merenggang serta rileks (Ariyanto, 2015). Teknik relaksasi ini merupakan suatu teknik induksi kalsik dengan maksud guna mengendurkan otot-otot secara bertahap dari ujung kepala hingga ujung kaki yang berpedoman pada *script* untuk mengarahkan klien agar bisa memasuki relaksasi fisik (Utami, 2015; Aryani, 2016).

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres akademik pada siswa smp. Sedangkan pada penelitian ini, variabel stres akademik akan dihubungkan dengan variabel relaksasi otot progresif sebagai *treatment* pada siswa smp.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress akademik pada siswa smp ?

C. Keaslian Penelitian

Ada beberapa penelitian terdahulu yang sesuai dan mendukung tema atau topik yang akan diteliti :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian Wulandari & Rachmawati (2014) dengan metode kuantitatif yang membahas efikasi diri dan stres akademik siswa SMA program akaselerasi dihasilkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa SMA yang sedang mengikuti program akselerasi. Selanjutnya penelitian Ernawati & Rusmawati (2015) dengan metode kuantitaif yang membahas dukungan sosial orang tua dengan stres akademik siswa smk dihasilkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada siswa SMK A Semarang yang menggunakan kurikulum 2013.

Penelitian Damanik (2015) dengan metode eksperimen tentang psikodrama dalam penurunan stres pada siswa akselerasi dihasilkan bahwa psikodrama dapat digunakan untuk menurunkan stres pada siswa akselerasi. Selanjutnya penelitian Mulya & Indrawati (2016) dengan metode kuantitatif tentang motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa semester awal dihasilkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa begitu juga sebaliknya.

Penelitian berikutnya oleh Mahmud & Uyun (2016) dengan metode kualitatif deskriptif yang membahas mengenai pola stres pada mahasiswa praktikum dihasilkan rerata hipotetik (RH) sebesar 28,50 yang berarti bahwa tingkat stres mahasiswa yang sedang menempuh praktikum termasuk dalam kategori sedang. Selanjutnya penelitian Suyono, Triyono, & Dany (2016) dengan metode eksperimen rancangan *one group pretest posttest design* yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membahas relaksasi dalam menurunkan stres akademik siswa SMA dihasilkan bahwa ada perbedaan yang positif yakni menurunnya tingkat stres akademik setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi otot.

Penelitian selanjutnya oleh Putri (2017) dengan metode kuantitatif tentang hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat dua dihasilkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara hardiness dengan stres akademik yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stres akademik. Selanjtnya penelitian Saniskoro & Akmal (2017) dengan metode kuantitatif dengan rancangan kausalitas tentang peranan penyesuaian diri terhadap stres akademik mahasiswa perantau dihasilkan bahwa terdapat perbedaan stres akademik yang signifikan pada mahasiswa, semakin mampu seseorang menyesuaikan diri maka akan semakin rendah stres akademik dan juga sebaliknya.

Berikutnya penelitian Husnar, Saniah, & Nashori (2017) dengan metode kuantitatif tentang harapan dan tawakal terhadap stres akademik dihasilkan bahwa harapan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik sedangkan tawakkal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Penelitian lain oleh Purwati & Rahmandani (2018) dengan metode kuantitatif tentang kelekatan teman sebaya dengan stres akademk mahasiswa dihasilkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian selanjutnya Prasetyawan & Ariati (2018) dengan metode kuantitatif yang membahas *adversity intelligence* dengan stres akademik anggota MAPALA dihasilkan terdapat hubungan negatif antara *adversity intellligence* dan stres akademik pada anggota MAPALA di UNDIP bahwa semakin tinggi *adversity intelligence* yang dimiliki, maka mahasiswa mampu mengatasi sulitnya situasi sehingga stres akademik cenderung rendah.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas, sama-sama membahas tentang stres akademik, dan penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian terdahulu. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian yakni siswa anggota IPM di SMP Muhammadiyah 1 Babat. Kemudian pemberian perlakuan menggunakan *treatment* relaksasi otot progresif. Selanjutnya dari segi metode penelitian ini termasuk metode eksperimen memakai rancangan *non randomized pretset posttest with control group design*.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stress akademik pada siswa smp.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan kajian psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi faal.

b. Manfaat Praktis

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

F. Sistematika Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat sistematika pembahasan didalamnya berisikan penjelesan secara mendalam pada tiap Bab nya. Pada Bab I dapat ditemui latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan. Namun pada Bab II berbeda yaitu berisikan tentang kajian teori yang berasal dari beberapa referensi untuk dijadikan landasan teori pada penelitian kali ini. Teori yang digunakan adalah teori tentang stress akademik dan relaksasi otot progresif. Didalamnya dijelaskan mengenai aspek-aspek dan factor-faktor yang mempengaruhi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada Bab III memaparkan metode penelitian yang berisikan variabel dan definisi operasional, subjek penelitian, desain eksperimen, prosedur eksperimen, validitas eksperimen, instrumen penelitian dan analisis data. Kemudian Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan. Sedangkan Bab V berisikan kesimpulan dari penelitian dan saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. STRES AKADEMIK

1. Pengertian Stres

Stres secara etimologi berasal dari istilah Yunani yakni "*merimnao*" yang terdiri dari dua kata yakni "*meriza*" (membelah, bercabang) dan "*nous"* (pikiran), kedua istilah kata tersebut yakni membagi pikiran antara minat yang baik dengan pikiran yang buruk atau merusak. Pikiran yang merusak disebabkan oleh ancaman yang tidak memberikan kesenangan, sehingga mengalami gangguan mekanisme tubuh yang tidak seimbang dan memicu stress (Kholil, 2010).

Stres adalah salah satu dampak dari perubahan sosial yang diakibatkan dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh perkembangan teknologi, perubahan tatanan hidup, serta kompetisi antar individu yang semakin berat. Dalam ilmu psikologi, stres diartikan sebagai suatu kondisi kebutuhan yang tidak mampu terpenuhi secara adekuat, sehingga mengakibatkan adanya ketidak seimbangan (Asiyah,dalam Anita 2019).

Sarafino (1994) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Hardjana (2002) mendefinisikan stres merupakan kondisi yang terwujud ketika individu berinteraksi dan mengalami tekanan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menimbulkan individu menjadi tidak seimbang baik nyata maupun tidak nyata, antara kondisi lingkungan dengan sistem sumber daya dalam diri individu baik biologis, psikologis, maupun sosial.

Berdasarkan definisi-definisi diatas dapat diketahui bahwa yang dimaskud sebagai stres adalah kondisi individu karena adanya tekanan yang membuat individu berpikiran buruk, yang menjadikan kebutuhan indvidu menjadi tidak seimbang sehingga memicu stres.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres yang berkaitan dengan ranah akademik disebut stress akademik, yakni kondisi yang ada dalam lingkungan sekolah dengan adanya kegiatan belajar mengajar yang memunculkan tekanan-tekanan akademik juga tekanan dari teman sebaya (Hesi & Putri, 2013). Menurut Ben-zur & Zeidner (2012) stres akademik mengarah pada adanya tuntutan dari lingkungan sekolah dan tantangan dalam pendidikan seperti *deadline* tugas, ujian, bersosial dengan teman sebaya dan sebagainya.

Stres akademik merupakan kondisi fisik maupun psikis yang mengalami perasaan cemas dan perasaan tertekan. Tekanan itu muncul akibat tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Tuntutan akademik itu berupa tugas,dan tuntutan dari orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, sehingga siswa merasakan tekanan dalam fikirannya yang menjadikan siswa mengalami stres akademik (Sarafino, dalam Anita 2019).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan psikologis pada individu yang berasal dari pemberlajaran akademik di sekolah dibandingkan dengan peristiwa dari kehidupan di lingkungan. Menurut Govarest & Gregoire (2004) stres akademik adalah kondisi individu mengalami tekanan karena tuntutan akademik yang dialami ketika individu menempuh masa pendidikan. Stressor berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Stressor juga berupa tuntutan dari luar maupun dari dalam individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi fisik maupun psikis individu yang merasa tertekan oleh tugas-tugas akademik dan pembelajaran akademik, sehingga individu tersebut merasa cemas, takut, dan gelisah saat mengalami stres akademik ini.

3. Jenis-jenis Stres Akademik

Utami (2015) menjelaskan jenis stres ada dua yaitu *eustress* dan *distress*, sebagaimana berikut :

a. *Eustress* ialah respon yang dialami individu terhadap konidisi *stress* yaitu tuntutan akademik yang dirasakan siswa direspon sebagai tantangan untuk mencapai suatu keberhasilan dalam akademik, individu yang sedang menghadapi ujian akan meresponnya dengan usaha untuk mendapat nilai yang bagus sehingga menumbuhkan rasa semangat dalam dirinya untuk belajar dengan giat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. *Distress* ialah respon yang dialami individu terhadap kondisi stres yaitu individu mengalami tekanan saat akan menghadapi ujian, tekanan yang dialami individu di sekolah direspon sebagai beban yang akan menghambat keberhasilan akademiknya, individu yang tidak mampu mengerjakan ujian akan gagal mendapatkan nilai bagus.

4. Aspek-aspek Stres Akademik

Terdapat dua aspek yang menimbulkan stres Sarafino dan Smith (dalam Anita, 2019), yaitu:

a. Aspek Biologis

Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu tersebut akan memberikan reaksi fisiologis terhadap stressor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang. Cannon (dalam Sarafino dan Smith, 2012) memberikan gambaran bagaimana tubuh bereaksi terhadap keadaan darurat. Persepsi yang negatif menyebabkan sistem saraf simpatik untuk merangsang banyak organ, seperti jantung yang merangsang kelenjar adrenal dari sistem endokrin, mensekresi adrenalin, meningkatkan gairah tubuh, dan menghasilkan gairah yang memiliki efek negatif.

b. Aspek Psikososial

Stres timbul adanya pengaruh dari lingkungan. Stres dapat memberikan reaksi baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Kognitif

Banyak individu yang telah mengalami reaksi dalam stres, misalnya stres ketika ujian sekolah, individu sering mengabaikan atau salah menafsirkan informasi penting dalam sebuah pertanyaan, serta mengalami kesulitan mengingat jawaban individu yang telah dipelajari sebelumnya. Tingginya stres pada individu dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa reaksi kognitif, individu tampak sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, bingung, tidak punya tujuan hidup, selalu berfikir negatif, prestasi menurun, merasa tidak menikmati hidup, serta sulit untuk mengambil keputusan.

2) Emosi

Lazarus (dalam Sarafino dan Smith, 2012) menyatakan bahwa emosi dapat berkaitan dengan stres. Individu lebih mudah menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres. Proses kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional yang dirasakan individu ketika mengalami stres adalah ketakutan dan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik. Selain itu stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi.

Helmi (dalam Safaria dan Saputra, 2012), aspek ini berkaitan dengan psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa tersinggung, hilang rasa humor yang ada, mudah kecewa dengan keadaan, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghadapi guru yang galak, dan merasa panik ketika mendapatkan tugas yang banyak.

3) Perilaku Sosial

Cohen dan Spacapan (dalam Sarafino dan Smith, 2012) mengatakan stres dapat merubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Beberapa kondisi stres dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Oon (2007) mengemukakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yakni faktor internal dan eksternal, sebagaimana berikut :

a. Faktor Internal yang menyebabkan stres akademik, yakni :

1) Pola pikir

2) Kepribadian

3) Keyakinan

b. Faktor Eksternal yang menyebabkan stres akademik, yakni :

1) Jam pelajaran yang banyak dan padat

2) Banyaknya kegiatan yang dilakukan

3) Tekanan untuk berprestasi tinggi

4) Dorongan melewati tangga sosial

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan menurut Hanum (2012) ada beberapa faktor penyebab stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor tersebut terdiri dari :

1. Faktor Internal yang menyebabkan stres akademik, yakni ;
   a. Pola pikir
   b. Kepribadian
   c. Keyakinan
2. Faktor Eksternal yang menyebabkan stres akademik, yakni ;
   a. Pelajaran yang padat
   b. Tekanan untuk berprestasi tinggi
   c. Dorongan status sosial
   d. Orang tua saling berlomba

6. Tahapan Stres

Sarafino (2014) menyatakan munculnya *General Adaptation Syndrom* (GAS) melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Tahap peringatan (*Alarm Stage*)

   Tahap reaksi awal tubuh dalam menghadapi berbagai stressor. Tubuh tidak bisa bertahan pada tahapan ini dalam jangka waktu lama.

2. Tahap Adaptasi (*Adaptation Stage*)

   Tahap dimana tubuh mulai beradaptasi dengan adanya stres dan berusaha mengatasi serta membatasi stresor. Ketidakmampuan tubuh beradaptasi mengakibatkan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Tahap Kelelahan (*Exhaution Stage*)

Tahap dimana adaptasi tidak dapat dipertahankan karena stres yang berulang atau berkepanjangan sehingga berdampak pada seluruh tubuh. Efek lain seperti efek fisiologis dari stres pada tubuh seperti nyeri dada, insomnia atau tidur masalah, nyeri kepala konstan, hipertensi, dan tukak.

B. Relaksasi Otot Progresif

1. Definisi Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi merupakan kembalinya otot-otot dari keadaan kontraksi ke keadaan istirahat, atau keadaan tegang yang rendah tanpa adanya emosi yang kuat (Chaplin, 2002). Anak-anak dan remaja seperti halnya orang dewasa juga kan merasa tegang apabila tengah menghadapi peristiwa tertentu seperti takut, marah, gelisah, maupun kesusahan. Relaksasi ini dapat membantu siswa agar dapat menumbuhkan respon terhadap emsoi yang bergejolak (Rickard, 1996). Miltenberger (2004) mengemukakan bahwa ada 4 macam relaksasi yaitu relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*breathing*), meditasi (*attention focusing exercise*) dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*).

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Corey (2005) relaksasi otot progresif adalah suatu teknik relaksasi yang memakai serangkaian gerakan tubuh guna untuk melemaskan dan memberikan efek yang nyaman ke seluruh tubuh.

2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif

Setyoadi (2011) mengemukakan bahwa tujuan dari teknik relaksasi otot progresif yaitu :

a. Mampu menurunkan ketegangan otot, perasaan cemas, nyeri pada leher dan punggung, tekanan darah yang tinggi, frekuensi jantu, laju metabolik
b. Mampu mengurangi distirmia jantung, kebutuhan oksigen
c. Mampu meningkatkan gelombang alfa pada otak yang terjadi saat klien sadar dan mampu memfokuskan perhatian
d. Mampu meningkatkan konsentrasi
e. Mampu meningkatkan kemampuan untuk mengurangi stres
f. Mampu mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, sapsme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan
g. Mampun membangun emosi dari negative ke positif.

3. Indikasi dan Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif

Setyoadi (2011) menyatakan bahwa indikasi dari teknik relaksasi otot progresif yaitu (1) klien yang mengalami insomnia, (2) klien yang mengalami stres, (3) klien yang mengalami kecemasan, (4) klien yang mengalami depresi dan (5) klien yang mengalami tekanan darah dan kadar gula tinggi. Adapun beberapa hal yang bisa menjadi kontraindikasi dalam relaksasi otot progresif, yakni cedera akauut atau ketidaknyamanan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

muskuloskeletal, infeksi atau inflamasi, dan penyakit jantung berat atau akut, serta tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit (Lilik, dalam Nuwa, 2018).

4. Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Terdapat banyak manfaat yang nyata dari latihan relaksasi ini, antara lain menurut (Utami M. S., 1991; Utami M. S., 2001), sebagai berikut :

1. Relaksasi membuat inividu mampu menghindari reaksi yang berlebihan dari stres yang dialami.
2. Mampu mengurangi masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, pusing, dan insomnia.
3. Mampu mengurangi tingkat kecemasan.
4. Mengurangi kemungkinan adanya gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum kondisi yang menimbulkan kecemasan, seperti saat akan menghadapi ujian.
5. Mengurangi perilaku-perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stre seperti makan yang berlebihan, kuantitas merokok yang dihisap, mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan.
6. Mampu meningkatkan semangat dalam aktivitas sehari-hari.
7. Kelalahan aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda mampu diatasi dengan cepat.
8. Kesadaran diri mengenai keadaan fisiologis seseorang bisa meningkat sebagai hasil latihan relaksasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9. Konsekuensi fisiologis yang terpenting dari relaksasi ini yaitu tingkat harga diri dan keyakinan dari individu semakin meningkat.
10. Meningkatkan hubungan interpersonal dan mampu membuat individu berpikir secara rasional.

C. Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Stres Akademik

Teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasaan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang serta memberikan intruksi gerakan mulai dari kepala smapai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut dan kaki.

Mengendurnya otot-otot tubuh yang tegang dan rileksak akan tercapai suasana perasaan yang tenang dan nyaman. Perasaan yang tenang dan nyaman akan menopang pola pikir dan tingkah laku yang positif, normal dan terkontrol. sehingga dampak stres negatif yang dialami siswa mampu terkontrol dengan melalui relaksasi otot progresif tersebut.

Tingkat stres yang memberikan dampak negatif baik dalam aspek biologis maupun psikososial. Oleh karena itu diberikan relaksasi otot progresif sebagai upaya siswa akan dapat menurunkan tingkat stres yang dialaminya . hal ini ditujukan agar dapat terbentuk perasaan yang rileks dan otot-otot yang tegang menjadi mengendur setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Kerangka Teoritik

Penelitian ini akan menjelaskan proses relaskasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik pada siswa smp. Kegiatan ataupun aktivitas yang berlebihan dalam kehidupan siswa di sekolah bisa mengakibatkan siswa terganggu. Seperti halnya situasi akademis siswa di sekolah yakni siswa meresponnya dalam bentuk tuntutan akademik berupa frustasi sehingga menimbulkan siswa takut mengalami kegagalan. Beberapa tuntutan akademik berpotensi menyebabkan siswa rentan mengalami tekanan yang berdampak pada terjadinya stres akademik.

Bentuk dari stres itu sendiri ada dua, yaitu *distress* (stres negatif) yaitu stres yang mengganggu yang menjadikan individu tidak mampu mengatasi keadaan emosinya dan *eustress* (stres positif) yaitu stres baik atau stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat. Stres yang cenderung mengarah ke hal negatif atau *distress* seperti siswa tugas yang begitu banyak, kurangnya waktu istirahat (jadwal kegiatan padat) serta kegelisahan dalam menerima hasil ujian akan menyebabkan siswa atau remaja mengalami masalah yang lebih rumit.

Hal itu mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh remaja mudah mengalami sakit kepala, kelelahan mental, patah semangat, dan merusak rasa percaya diri mereka. Dengan melihat dampak yang mengakibatkan siswa mengalami kecenderungan stres akademik, maka perlu diberikan suatu usaha untuk menurunkan dan mengurangi masalah tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

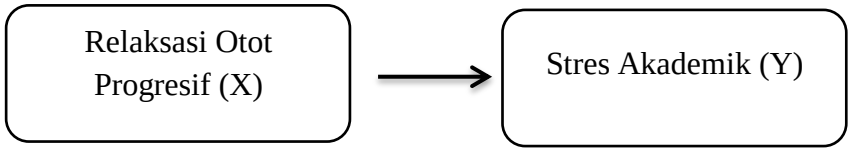
Ada berbagai macam cara yang bisa digunakan untuk mengatasi permasalahan psikologis penyebab stres akademik yakni melalui didikan, asuhan, relaksasi, dan latihan seperti konseling kelompok meditasi, yoga, dan hypnoterapi (Wilkinson, 2002; Nurdini, 2009).

Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan yang bermula dari ketegangan jasamaniah kemudian nantinya berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Relaksasi otot progresif merupkan salah satu teknik relaksasi guna untuk mengatsasi rasa cemas, khawatir, stres dengan melakukan serangkaian gerakan tubuh untuk melemaskan dan merenggangkan otot-otot pada tubuh. Ketegangan otot pada siswa akan digantikan dengan kerenggangan otot mmelalui latihan relaksasi otot progresif.

Penelitian sebelumnya oleh Suyono, Triyono, & Dany (2016) mengemukakan tentang relaksasi dapat menurunkan stres akademik pada siswa sma dihasilkan bahwa ada perbedaan yang positif yakni menurunnya tingkat stres akademik setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi otot progresif. Adanya latihan relaksasi tersebut diharapkan siswa mampu merasakan kenyamanan dalam belajar, memiliki rasa percaya diri dan yakin akan kemampuan yang dimilki, menerima karakteristik dirinya, serta siswa memiliki optimis untuk bisa memenuhi harapan dan keberhasilan dalam mencapai prestasi akademik yang bagus. Sehingga dapat mengurangi kecenderungan stres akademik pada siswa yang memiliki jadwal kegiatan padat di sekolahnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kerangka teori diatas, maka dapat disimpulkan melalui gambar berikut :



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMP.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Definisi Operasional

Variable-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

a. Variabel bebas (X) : Relaksasi Otot Progresif
b. Variabel terikat (Y) : Stres Akademik

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu :

a. Stres Akademik

Stres akademik merupakan perasaan cemas dan tertekan berupa detak jantung meningkat, otot menegang, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, mudah marah, malas belajar dan mudah panik karena mendapatkan banyak tugas di sekolah, dan mudah gelisah karena adanya tuntutan dari orangtua untuk berprestasi. Diukur dengan menggunakan skala stress akademik dari teori Sarafino yang terdiri dari dua aspek yakni biologis dan psikososial.

b. Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi Otot Progresif merupakan latihan untuk merenggangkan ketegangan otot-otot mulai dari permulaan pengaturan nafas, kemudian masuk ke peregangan otot yang dimulai dari relaksasi dahi, mata, rahang, mulut, leher, tangan, lengan, bahu, punggung, dada, paha, kaki, dan relaksasi ulang seluruh tubuh diakhiri dengan penutup. Cara manipulasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

relakasasi otot progresif yaitu menggunakan musik yang sesuai dengan irama relaksasi.

B. Subyek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP anggota IPM (Ikatan Pelajar Muhammadiyah) di SMP Muhammadiyah 1 Babat yang berjumlah 31 siswa. Pengambilan sampel dilakukan sesuai dengan kriteria tujuan penelitian.

Kriteria subjek dibedakan menjadi dua yaitu inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Creswell, 2013). Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu usia subjek antara 13 – 16 tahun (remaja awal), subjek yang mengikuti kegiatan organisasi sekolah yang memiliki jadwal padat yakni Anggota IPM, serta subjek yang mengalami kecenderungan stres akademik tingkat tinggi.

Kriteria eksklusi yaitu menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Creswell, 2013). Kriteria ekslusi dalam penelitian ini adalah subjek yang berusia < 13 tahun atau .> 16 tahun, tidak termasuk kategori remaja awal, subjek yang tidak menjadi anggota IPM, serta subjek yang mengalami kecenderungan stres akademik tingkat sedang dan rendah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Desain Eksperimen

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu atau *quasi eksperiment*. Eksperimen kuasi merupakan eksperimen semu yang pengendaliannya tidak terlalu ketat serta penentuan sampelnya tidak secara random (Latipun, 2017). Desain penelitian yang digunakan yakni dengan model *Non Randomized Pretest Posttest With Control Group Design.* Rancangan ini berupaya untuk menghubungkan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen.

Rancangan *non randomized pretest posttest with control group design* ini tidak dilakukan randomisasi. Adapun prosedur yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini mengadakan pengukuran kemampuan stres akademik sebanyak 2 kali yaitu sebelum subjek diberi *treatmen* (*pretest*) dan sesudah diberikan *treatment* (*posttest*). Rancangan dalam penelitian ini dilakukan secara cermat dengan memberikan landasan yang kuat dalam memberikan alasan untuk mengendalikan ancaman yang berhubungan dengan validitas internal (Setyosari, 2013).

Notasi desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

(KE) O_1	$\longrightarrow$	X	$\longrightarrow$	O_2
(KK) O_1	$\longrightarrow$	(-)	$\longrightarrow$	O_2

Keterangan :

KE : Kelompok eksperimen

KK : Kelas kontrol

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

O_1 : *Pretest*

X : *Treatment*

(-) : Tanpa *Treatment*

O2 : *Posttest*

Penelitian ini menetapkan sampel berdasarkan kelompok-kelompok yang telah tersedia sesuai dengan kriteria inklusi bahwa anggota IPM yang diketahui mengalami kecenderungan stres akademik tingkat tinggi ada 20 subjek dari hasil *preliminary research*. Subjek yang diteliti secara *non-random* berada pada kelompok yang sama saat sebelum dan dilakukannya eksperimen. 10 subjek diletakkan pada kelompok kontrol, sedangkan 10 subjek lainnya berada pada kelompok eksperimen.

Latihan relaksasi otot progresif biasanya dilakukan antara 20 – 30 menit sebanyak 2 kali sehari selama 6 – 9 hari, namun tidak distandarisasi dan oleh sebab itu relaksasi tersebut memiliki variasi dalam durasi, frekuensi dan jumlah kelompok otot yang terlibat (Harmono, 2010; Khasanah, 2017; Nuwa, 2018). Maka, peneliti melakukan eksperimen dalam penelitian ini selama 7 hari dengan 7 kali pertemuan. Dalam satu kali perlakuan membutuhkan waktu kurang lebih 20 - 30 menit.

D. Prosedur Eksperimen

Prosedur eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini, dibagi menjadi tiga tahap, yakni :

1. Tahap Pra-Eksperimen

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Pemilihan Subjek

Pemilihan subjek dilakukan sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu siswa yang menjadi Anggota IPM periode 2018/2019 di SMP Muhammadiyah 1 Babat, dengan rentang usia 13-16 tahun yang berjumlah 20 orang.

b. Absensi Subjek

Setelah subjek dikondisikan dalam aula sekolah yang kondusif untuk berkumpul, tahap berikutnya yaitu pendataan nama-nama subjek yang dimasukkan kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

c. Penjelasan Eksperimen

Subjek yang mendapatkan perlakuan diberikan arahan tentang tata cara eksperimen yang berlangsung selama 1 minggu dengan 7 kali pertemuan berdasarkan jadwal yang telah ditetapkan (terlampir dalam modul). Selain itu, observer memberikan informasi mengenai manfaat pemberian relasksasi pada kelompok eksperimen (terlampir dalam modul).

2. Tahap Eksperimen

1) Pada Kelompok Eksperimen

a. Pertemuan I

Pertemuan pertama berlangsung selama 40 menit dengan dua sesi. Sesi pertama diawali dengan *pre-test* kemudian dilanjutkan dengan pengantar relaksasi otot progresif. Berikutnya sesi kedua yaitu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

latihan relaksasi oto progresif. Secara lebih rinci prosedur pertemuan pertama, sebagai berikut :

i. *Observer* mengabsen subjek
ii. *Observer* membuka pertemuan I (terlampir dalam modul)
iii. *Observer* membagikan skala stres akademik sebagai *pre-test* pada tiap subjek
iv. *Observer* meminta subjek untuk menjawab *pre-test* (instruksi terlampir dalam modul)
v. *Observer* mengambil skala stress akademik yang telah diisi tiap subjek
vi. *Observer* meminta subjek kelompok kontrol untuk keluar meninggalkan ruangan, sedangkan kelompok eksperimen tetap ditempat (instruksi terlampir dalam modul)
vii. *Obsever* memberikan sesi pengenalan "Pengantar Relaksasi Otot Progresif" (instruksi terlampir dalam modul)
viii. *Observer* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).

b. Pertemuan II

i. *Observer* mengabsen subjek
ii. *Experimenter* membuka pertemuan II (terlampir dalam modul)
iii. *Experimenter* memberi instruksi kepada subjek untuk mempraktekkan relaksasi otot progresif untuk mencapai kondisi rileks (instruksi terlampir dalam modul)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

iv. *Experimenter* mengevaluasi kegiatan pada pertemuan kedua (terlampir dalam modul)

v. *Experimenter* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).

c. Pertemuan III

i. *Observer* mengabsen subjek

ii. *Experimenter* membuka pertemuan III (terlampir dalam modul)

iii. *Experimenter* memberi instruksi kepada subjek untuk mempraktekkan relaksasi otot progresif untuk mencapai kondisi rileks (instruksi terlampir dalam modul)

iv. *Experimenter* mengevaluasi kegiatan pada pertemuan ketiga (terlampir dalam modul)

v. *Experimenter* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).

d. Pertemuan IV

i. *Observer* mengabsen subjek

ii. *Experimenter* membuka pertemuan IV (terlampir dalam modul)

iii. *Experimenter* memberi instruksi kepada subjek untuk mempraktekkan relaksasi otot progresif untuk mencapai kondisi rileks (instruksi terlampir dalam modul)

iv. *Experimenter* mengevaluasi kegiatan pada pertemuan keempat (terlampir dalam modul)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

v. *Experimenter* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).

e. Pertemuan V

i. *Observer* mengabsen subjek

ii. *Experimenter* membuka pertemuan V (terlampir dalam modul)

iii. *Experimenter* memberi instruksi kepada subjek untuk mempraktekkan relaksasi otot progresif untuk mencapai kondisi rileks (instruksi terlampir dalam modul)

iv. *Experimenter* mengevaluasi kegiatan pada pertemuan kelima (terlampir dalam modul)

v. *Experimenter* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).

f. Pertemuan VI

i. *Observer* mengabsen subjek

ii. *Experimenter* membuka pertemuan VI (terlampir dalam modul)

iii. *Experimenter* memberi instruksi kepada subjek untuk mempraktekkan relaksasi otot progresif untuk mencapai kondisi rileks (instruksi terlampir dalam modul)

iv. *Experimenter* mengevaluasi kegiatan pada pertemuan keenam (terlampir dalam modul)

v. *Experimenter* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).

g. Pertemuan VII

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

i. *Observer* mengabsen subjek

ii. *Experimenter* membuka pertemuan VII (terlampir dalam modul)

iii. *Experimenter* memberi instruksi kepada subjek kepada klien untuk mempraktekkan sendiri relaksasi otot progresif untuk mencapai kondisi rileks (instruksi terlampir dalam modul)

iv. *Experimenter* mengevaluasi seluruh rangkaian kegiatan selama berlangsungnya pertemuan dalam melakukan relaksasi (terlampir dalam modul)

v. *Experimenter* mempersilahkan kelompok kontrol untuk masuk ke ruangan (terlampir dalam modul)

vi. *Experimenter* memberitahukan kepada kelompok eksperimen bahwa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen akan mengikuti *post-test* (instruksi terlampir dalam modul)

vii. *Experimenter* membagikan skala stress akademik sebagai *post-test* pada tiap subjek

viii. *Experimenter* meminta subjek untuk mengisi *post-test* (instruksi terlampir dalam modul)

ix. *Experimenter* mengambil skala kecenderungan stress akademik yang telah diisi tiap subjek

x. *Experimenter* menutup pertemuan (instruksi terlampir dalam modul).

2) Pada Kelompok Kontrol

a. Membagikan lembar *pretest* yang menggunakan skala stress akademik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Meminta siswa untuk mengisi lembar *pretest* yang sudah dibagikan
c. Menjelaskan materi yang akan diajarkan
d. Melakukan sharing atau diskusi selama kegiatan berlangsung di sekolah pada pertemuan ke tujuh
e. Membagikan lembar *posttest* yang menggunakan skala stress akademik.

3. Tahap Akhir

Tahap ini, peneliti melakukan evaluasi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

E. Validitas Eksperimen

Validitas eksperimen dibagi menjadi 2 yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Validitas dalam penelitian eksperimental ini yang ingin dicapai adalah validitas internal sebab dalam penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memberikan variable bebas (relaksasi otot progresif) untuk dapat dilihat pengaruhnya dengan variable terikat (stress akademik), dalam kata lain bahwa penelitian ekseperimental ingin membuktikan adanya hubungan sebab akibat antara variable bebas dan variable terikat (Seniati, 2011).

1. Validitas internal

Suatu eksperimen dikatakan valid apabila variabel perlakuan mempengaruhi perilaku yang diamati (variabel tergantung) dan akibat-akibat yang terjadi pada variabel tergantung tidaklah dipengaruhi variabel

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain (Latipun, 2017). Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber ancaman valditas internal adalah historis, pengujian dan ekspektansi.

a. Historis *(history)*

Historis menurut Hastjarjo (dalam Oktaviani, 2018) merupakan kejadian-kejadian yang berlangsung bersamaan dengan perlakuan yang bisa menghasilkan efek teramati Seperti keadaan tempat penelitian yang ramai oleh para siswa dengan berbagai aktivitas sehari-harinya di sekolah. Hal ini diatasi peneliti dengan melakukan kegiatan relaksasi saat pulang sekolah yang mana suasana sekolah cukup sepi, sehingga mampu membatasi antara kelompok relaksasi dengan yang tidak mengikuti *treatment* relaksasi.

b. Pengujian *(testing)*

Pengujian menurut Hastjarjo (dalam Oktaviani, 2018) merupakan paparan test dapat mengubah skor pada paparan tes selanjutnya, sehingga dapat dianggap sebagai efek perlakuan Namun, pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan mengacak skala pada *post-test* sehingga memiliki validitas yang tinggi.

c. Ekspektansi

Efek ekspektansi terjadi saat subjek mengetahui hipotesa penelitian, karena ada kemungkinan akan memberikan *rating* yang tinggi (Shaugnessy&Zechmeister, 2006). Efek ekspektansi dalam penelitian ini dikontrol dengan tidak memberitahu kepada subjek mengenai hipotesa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam penelitian. Di sisi lain, pemberian relaksasi tempat duduk berbeda dalam setiap pertemuan juga dapat mengontrol bias ekspektansi terjadi.

2. Validitas eksternal

Eksperimen dikatakan valid bila hasil dari suatu eksperimen tersebut bisa digeneralisasikan pada populasi lainnya yang berbeda subjek, tempat, dan ekologinya. Dua jenis validitas eksternal, diantaranya yaitu validitas populasi, validitas ekologi, dan validitas temporal (Latipun, 2017).

a. Validitas Populasi

Validitas populasi berkaitan dengan kemampuan hasil suatu penelitian untuk digeneralisasikan dari sampel penelitian kepada populasi yang lebih besar. Validitas populasi berkaitan dengan teknik pengambilan sampel, apakah dilakukan secara acak atau tidak (Seniati, 2011). Populasi yang mampu dijangkau oleh peneliti adalah siswa SMP Muhammadiyah 1 Babat.

b. Validitas Ekologis

Validitas ekologis berkaitan dengan situasi atau kondisi lingkungan. Validitas ekologis merujuk pada kemampuan hasil penelitian untuk digeneralisasikan pada situasi atau kondisi lingkungan yang berbeda (Seniati, 2011). Pada penelitian ini, peneliti membatasi pengetahuan subjek mengenai *treatment* yang diberikan, sehingga subjek tidak mengetahui bahwa ia sedang diteliti

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Validitas Temporal

Validitas temporal ini berkaitan dengan generalisasi hasil penelitian pada waktu yang berbeda. Seperti telah diketahui, hasil sebuah penelitian eksperimental tergantung dari lamanya rentang waktu antara pemberian VB dengan pengukuran VT. Peneliti ini hanya bisa digeneralisasikan pada kemampuan stress akademik dengan relaksasi otot progresif dengan cara menutup mata.

F. Instrumen Penelitian

1. Alat Ukur / Instrumen yang Digunakan

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan skala. Skala yaitu metode pengumpulan data yang berisi pernyataan-pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian (Azwar, 2009). Peneliti menggunakan skala likert, yaitu menghadapkan responden pada sebuah pernyataan yang kemudian diminta untuk memberikan jawaban guna mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap fenomena sosial yang ada (Singarimbum, 1995; Azwar, 2009).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen berupa :

a. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala mengenai stres akademik yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian sebelumnya (Anita, 2019). Skala tersebut berisikan pernyataan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terdiri dari dua pernyataan yaitu *favorable* (pernyataan yang mengarah ke hal-hal positif) dan *unfavorable* (pernyataan yang mengarah ke hal-hal negatif). Penelitian ini menggunakan lima alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), antara setuju dan tidak setuju (AST), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Menurut Azwar (2009) dalam skala psikologi pilihan tengah harus disediakan karena subjek terkadang merasa bingung memilih diantara jawaban "setuju" dan "tidak setuju". Ketika terdapat jawaban tengah yang berupa "antara setuju dengan tidak setuju" dihilangkan, maka subjek akan cenderung memilih jawaban yang dirasanya belum sesuai dengan dirinya. Berikut adalah aturan pemberian skor pada skala Stres Akademik

Tabel 1.
Alternatif Jawaban dan Pemberian Skor

Simbol	Alternatif Jawaban	F	UF
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
AST	Antara Setuju dan Tidak Setuju	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel 1. menjelaskan bahwa alternatif jawaban dan pemberian skor dalam model skala likert dibagi dengan rentang skala lima point, yaitu dari "5", "4", "3", "2", "1". Untuk aitem *favorable* skor "1" digunakan untuk subjek yang memilih jawaban "sangat tidak setuju", "2" untuk pilihan jawaban "tidak setuju", "3" untuk pilihan jawaban "antara setuju dan tidak setuju", "4" untuk pilihan jawaban "setuju", dan "5" untuk pilihan jawaban "sangat setuju".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan untuk aitem *unfavorable* skor "5" digunakan untuk subjek yang memilih jawaban "sangat tidak setuju", "4" untuk pilihan jawaban "tidak setuju", "3" untuk pilihan jawaban "antara setuju dan tidak setuju", "2" untuk pilihan jawaban "setuju", dan "1" untuk pilihan jawaban "sangat setuju".

Skala stres akademik memiliki 31 aitem yang disusun berdasarkan empat aspek yaitu aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosi dan aspek perilaku sosial. Adapun penyebaran aitem pada skala stres akademik dapat dilihat pada tabel, sebagaimana berikut :

Tabel 2.
Blue Print Stres Akademik

Aspek	Indikator	Nomor Aitem F	Nomor Aitem UF	Jumlah
a. Reaksi biologis	1. Sakit kepala	3		8
	2. Sakit perut	4		
	3. Jantung berdebar-debar	7		
	4. Insomnia	8		
	5. Mudah lelah	11		
	6. Keluar keringat dingin	14, 17		
	7. Sering buang air kecil	20		
b. Reaksi kognitif	1. Tidak percaya diri	21	2	6
	2. Mudah lupa	25		
	3. Prestasi menurun	27		
	4. Kehilangan harapan	31		
	5. Sulit mengambil keputusan	1		
c. Reaksi emosi	1. Mudah marah dan cemas	5	12	7
	2. Mudah tersinggung	6		
	3. Gelisah saat menghadapi ujian	9	22	
	4. Panic ketika banyak tugas	10, 13		

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d.	Reaksi perilaku sosial	1. Gugup	15		10
		2. Suka berbohong	18		
		3. Sering membolos	30		
		4. Tidak disiplin	23, 26, 28		
		5. Tidak peduli pada mata pelajaran	24, 29		
		6. Suka menggerutu	19		
		7. Takut bertemu guru	16		
		Total	28	3	31

Pada tabel 2., diketahui bahwa jumlah aitem dalam skala stres akademik sebanyak 31 aitem. Namun, dalam pelaksanaan penelitian aitem yang digunakan hanya sejumlah 11 aitem, dikarenakan saat uji terpakai pada *pre-test* sebanyak 20 aitem gugur yang mana r tabel nya < 0,444. Berikut disajikan *blue print* yang digunakan dalam skala dalam penelitian.

Tabel 3.
Blue Print Stres Akademik setelah Uji Terpakai Lolos Validitas

Aspek		Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
a.	Reaksi biologis	1. Sakit kepala	5		4
		2. Insomnia	9		
		3. Mudah lelah	1		
		4. Sering buang air kecil	7		
b.	Reaksi kognitif	1. Prestasi menurun	2		1
c.	Reaksi emosi	**1.** Mudah marah dan cemas	4		2
		2. Panik ketika banyak tugas	3		
d.	Reaksi perilaku sosial	1. Gugup	8		4
		2. Tidak disiplin	11		
		3. Tidak peduli pada mata pelajaran	10		
		4. Suka menggerutu	6		
			11	-	11

Pada tabel 3., diketahui bahwa pada aspek biologis, terdapat 4 aitem *favorable* (5, 9, 1, dan 7). Selanjutnya, aspek kognitif memiliki 1 aitem

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

favorable (2). Kemudian, aspek emosi memiliki 2 aitem *favorable* (4 dan 3). Sedangkan aspek perilaku sosial berisi 4 aitem *favorable* (8, 11, 10, dan 6).

b. Modul Relaksasi Otot Progresif

Modul dalam penelitian ini yaitu modul untuk menurunkan stres akademik pada siswa. Pembuatan modul ini peneliti mengacu pada literature dari Aryani (2016). Modul ini terdapat materi bahan latihan relaksasi yang disajikan yakni materi tentang tahap-tahap relaksasi untuk peregangan otot-otot tubuh. Adapaun rangkaian latihan relaksasi otot progresif dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 4.
Materi Relaksasi Otot Progresif

Pertemuan	**Kegiatan**
I	a. *Pretest* b. Pengantar relaksasi otot progresif
II	a. Latihan relaksasi otot progresif b. Evaluasi kegiatan pada pertemuan kedua
III	a. Latihan relaksasi otot progresif b. Evaluasi kegiatan pada pertemuan ketiga
IV	a. Latihan relaksasi otot progresif b. Evaluasi kegiatan pada pertemuan keempat
V	a. Latihan relaksasi otot progresif b. Evaluasi kegiatan pada pertemuan kelima
VI	a. Latihan relaksasi otot progresif b. Evaluasi kegiatan pada pertemuan keenam
VII	a. Latihan relaksasi otot progresif b. Evaluasi kegiatan pada pertemuan ketujuh c. *Post-Test*

Pada table 4., diketahui bahwa pada pertemuan pertama berlangsung dua sesi. Di awal sesi materi yang diberikan yaitu *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilanjutkan pengantar relaksasi otot progresif pada kelompok eksperimen. Sesi kedua hingga pertemuan ke enam yaitu peserta diberikan relaksasi otot progresif kemudian diakhiri dengan evaluasi. Selanjutnya, pertemuan terakhir yaitu pertemuan ke tujuh subjek diberikan relaksasi otot progresif kemudian dievaluasi pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan evaluasi untuk kegiatan yang telah dilakukan selama satu minggu. Diakhir sesi ke tujuh, dilakukan pengukuran *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a). Validitas Skala Stres Akademik

validitas diartikan sebagai ketetapan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsi ukur,alat ukur dikatakan valid apabila alat tersebut memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan maksud dan tujuan dari pengukuran tersebut (Azwar, 2009). Uji validitas pada skala stres akademik dan modul relaksasi otot progresif menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR) dengan bantuan *professional judgment.*

Nilai-niali yang dihasilkan dari CVR menurut Lawshe (dalam Oktaviani, 2019) berkisar antara +1 sampai -1 dari tiap-tiap aitem. Sedangkan nilai CVR dengan skor 0 menunjukkan bahwa sebagian dari *judgment* memberikan penilaian kurang relevan. Nilai rata-rata dalam CVR dapat digunakan sebagai indicator validitas isi secara keseluruhan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Peneliti sudah melakukan *expert judgment* pada para ahli yakni Dr. Suryani, S.Ag, M.Si selaku ahli psikologi pendidikan, Herliyana Isnaeni, M.Psi. Psikolog selaku ahli psikologi pendidikan dan relaksasi, Meutia Ananda, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku ahli relaksasi, dan Dra. Psi. Mierrina, M.Si selaku ahli psikologi klinis dan relaksasi untuk menilai skala stress akademik yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti sebelum di sebarkan pada subjek penelitian.

b). Reliabilitas Skala Stres Akademik

Reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran terhadap suatu kelompok yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Selama aspek dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi merupakan pengukuran yang reliable (Azwar, 2009).

Uji reliabilitas dalam skala stress akademik menggunakan *alpha cronbach*, dengan menggunakan rumus koefisien alpha. Berdasarkan uji reliabilitas, didapatkan nilai koefisien *alpha cronbach* (α) pada skala stress akademik sebesar 0,898 maka instrument tersebut reliable (Nurdiani, dalam Oktavia, 2018).

G. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *SPSS for windows* versi 16.00 yaitu dengan uji Analisis Varian / ANOVA Satu Arah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(*One-Way* ANOVA) yang merupakan prosedur yang digunakan untuk menguji perbandingan rata-rata antara beberapa kelompok data. Teknik analisis ini guna mengetahui apakah perbedaan (varian) skor suatu variable terikat (*dependent variable*) disebabkan oleh perbedaan skor tiap variable bebas (*independent variable*). Analisis ini digunkan untuk menguji hipotesis kesamaan rata-rata antara dua group atau lebih (Muhid, 2012).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa SMP yang menjadi anggota IPM di SMP Muhammadiyah 1 Babat, berjumlah 20 orang. Subjek penelitian termasuk dalam kategori stres akademik tinggi. Berikut daftar siswa Anggota IPM di SMP Muhammadiyah 1 Babat yang dikelompokkan kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

Tabel 5.
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Nama	Skor Tes ESSA	Keterangan
1.	Rizka Amalia	36	K Eksperimen
2.	Anggun Relawati R	36	K. Eksperimen
3.	Ikhyaul Ainia	34	K. Eksperimen
4.	Erlangga Wirya T.	39	K. Eksperimen
5.	Muhammad Nasrullah	39	K. Eksperimen
6.	Hanum Novita Aiswara	38	K. Eksperimen
7.	Nur Annitta R. F	35	K. Eksperimen
8.	Yasfina Qurrota A'yun	38	K. Eksperimen
9.	Shofia Izzati	34	K. Eksperimen
10.	Zaada Qonita Shabira	35	K. Eksperimen
11.	Jella Rosdiana	33	K. Kontrol

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

12.	Nida Ummu Aliyya	36	K. Kontrol
13.	Anisa Nabila al Majid	35	K. Kontrol
14.	Moch Javier Arfakh MF	35	K. Kontrol
15.	Achmad Riyu Yasha	34	K. Kontrol
16.	Erdillo Eka Saputra	37	K. Kontrol
17.	Neyla Fatikhah Izza	35	K. Kontrol
18.	Ezra Virgina A.	35	K. Kontrol
19.	Hilda Safitri	35	K. Kontrol
20.	Sofiana Fitria Rohmawati	37	K. Kontrol

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah relaksasi otot progresif. Pennelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh relaksasi otot progresif untuk menurunkan stress akademik pada siswa smp. Menurut Roscoe sebagaimana yang dikutip oleh Prili (2018) bahwa penelitian sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10-20 orang. Jumlah yang telah ditentukan telah sesuai dengan subjek pada penelitian mengenai pengaruh relakasasi terhadap penurunan stress akademik pada siswa smp yakni 20 orang.

Relaksasi otot adalah latihan mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan melakukan gerakan-gerakan tubuh dengan cara melemaskan otot-otot tubuh yang dimulai dari otot tangan, otot tangan bagian belakang, otot bisep, otot bahu, otot dahi, otot mata, otot rahang, otot mulut, otot leher

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagian belakang, otot leher bagian depan, otot punggung, otot dada, otot perut, otot paha dan otot kaki (terlampir dalam modul).

2. Proses Penelitian

a. Kegiatan Pengambilan Data

Pada tanggal 22 Mei 2019 setelah proses *expert judgment* alat ukur dan modul relaksasi otot progresif selesai, peneliti menyerahkan surat izin penelitian skripsi ke Kepala Sekolah sekalian Pembina IPM SMP Muhammadiyah 1 Babat yakni Ibu Sholichah, S.Ag, dan Bapak Sandi, S.Pd. Akhirnya penelitia dapat melaksanakan eksperimen relaksasi otot progresif selam 1 minggu dengan 7 kali pertemuan. Adapun jadwal pelaksanaanya adalah sebagi berikut :

Tabel 6.
Jadwal Kegiatan

Hari / Tanggal	Pertemuan	Waktu	Kegiatan
Jum'at, 14 Juni 2019	I	10.20 – 10.45	▪ *Pre Test* ▪ Pengantar Relaksasi Otot Progresif
Sabtu, 15 Juni 2019	II	12.20 – 13.00	▪ Latihan relaksasi otot ▪ Evaluasi
Senin, 17 Juni 2019	III	10.00 – 10.40	▪ Latihan relaksasi otot ▪ Evaluasi
Selasa, 18 Juni 2019	IV	10.45 – 11.25	▪ Latihan relaksasi otot ▪ Evaluasi
Rabu, 19 Juni 2019	V	11.00 – 11.40	▪ Latihan relaksasi otot ▪ Evaluasi
Kamis, 20 Juni 2019	VI	10.30 – 11.00	▪ Latihan relaksasi otot ▪ Evaluasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jum'at, 21 Juni 2019	VII	09.30 – 10.45	▪ Latihan relaksasi otot ▪ Evaluasi ▪ *Post Test*

b. Tahap kedua : Pemberian Relaksasi Otot Progresif

Treatment diberikan kepada kelompok eksperimen saja. *Treatment* diberikan selama 1 minggu selama 7 kali pertemuan yakni pada tanggal 14, 15, 17, 18, 19, 20, dan 21 Juni 2019 pada waktu dan tempat yang berbeda sesuai dengan jadwal kegiatan siswa di sekolah berakhir.

Pada pertemuan pertama tanggal 14 Juni *treatment* dimulai pukul 10.20 sampai dengan pukul 10.45 WB di Aula Sekolah. Diawal sesi pertama peneliti memberikan angket *pre test* kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk mengukur stress akademik yang dimiliki selama 15 menit. Setelah pemberian *pre test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, peneliti meminta kepada kelompok kontrol untuk meninggalkan ruangan. Kemudian, peneliti memberikan informasi dan pengantar relaksasi kepada kelompok eksperimen terkait dengan proses relaksasi yang akan berlangsung selama satu minggu kedepan.

Pada pertemuan kedua hingga ke enam yakni tanggal 15 sampai 20 Juni 2019 *treatment* dilakukan pada kisaran pukul 09.30 sampai dengan pukul 13.00 WIB, terkait waktu relaksasi peneliti mengikuti jadwal kegitan siswa di sekolah (kondisional). Sebelum melakukan kegiatan relaksasi otot progresif, peneliti bersama co-peneliti memperkenalkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri dan meminta izin pada siswa agar bisa melaksanakan kegiatan relaksasi otot progresif. Pelaksanaan latihan relaksasi otot progresif ini membutuhkan waktu selama 20 sampai 30 menit. Setelah diberikan relaksasi otot progresif, peneliti bersama co-peneliti melakukan evaluasi selama 10 menit kepada kelompok eksperimen terkait dengan latihan relaksasi yang telah berlangsung.

Treatment ini dilakukan di ruang kelas IX-B SMP Muhammadiyah 1 Babat. Pada kelompok kontrol, peneliti tidak memberikan *treatment* namun sekedar sharing kepada subjek (kelompok kontrol) terkait kegiatan yang telah dilakukan seharian di sekolah. Peneliti menghindari adanya perasaan iri dari kedua kelompok kelompok karena perbedaan perlakuan, maka peneliti sengaja diawal hanya memberitahukan kepada kelompok kontrol dilakukan dua kali pertemuan yakni di hari pertama dan di hari terakhir.

c. Tahap ketiga : pelaksanaan *post-test*

Post-test pada penelitian ini dilakukan pada hari jumat tanggal 21 Juni 2019. *Post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan bergantian. *Post-test* pada kelompok kontrol dilakukan pada pukul 09.30 – 10.00 WIB kemudian dilanjut kelompok eksperimen pada pukul 10.00 – 10.45 WIB. Skala stress akademik yang diberikan kepada subjek pada saat *post-test* sama dengan skala yang disebar saat *pre-test.* Namun, peneliti melakukan pengacakan nomor pada item yang telah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lolos uji terpakai untuk meminimalisisr kemungkinan terjadinya *carry over effect* karena soal yang dikerjakan subyek sama.

3. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan data subjek penelitian dalam relaksasi otot progresif, berikut adalah frekuensi subjek penelitian :

a. Pengelompokkan Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

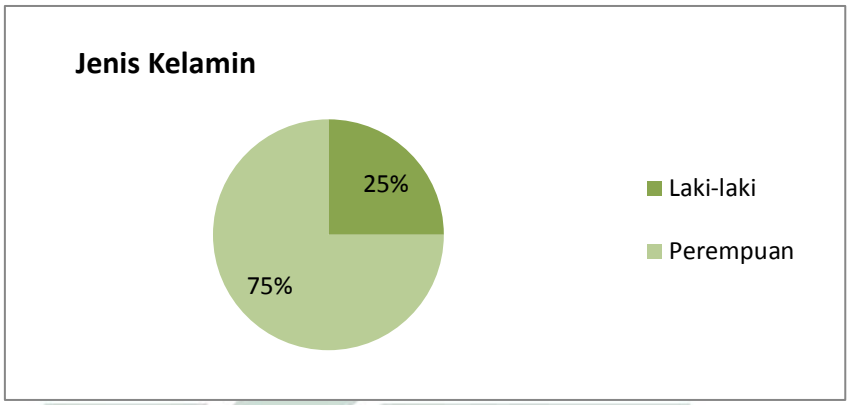
Peneliti mengelompokkan data subyek berdasarkan jenis kelamin yakni laki-laki dan perempuan. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 7. Pengelompokkan Subyek berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kontrol	Eksperimen	Jumlah	Prosentase
Laki-laki	3	2	5	25%
Perempuan	7	8	15	75%
Jumlah	**10**	**10**	**20**	**100%**

Tabel 7. Diatas menujukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin dari 40 subyek penelitian, prosentase subyek yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 25% sedangkan perempuan sebesar 75%. Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah subyek yang berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah subyek yang berjenis kelamin perempuan. Berikut akan disajikan *chat* data subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 1. Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

b. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Usia

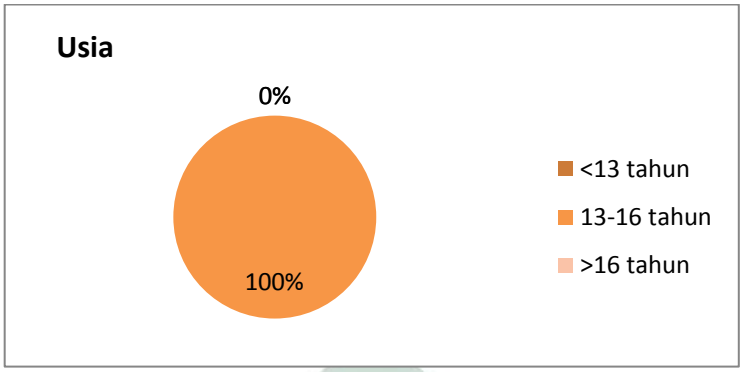
Peneliti mengelompokkan data subjek berdasarkan usia yakni mulai dari usia kurang dari 13 tahun, antara 13 tahun sampai 16 tahun, hingga lebih dari 16 tahun. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 8. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Eksperimen	Kontrol	Jumlah	Prosentase
< 13 tahun	0	0	0	0%
13-16 tahun	10	10	20	100%
> 16 tahun	0	0	0	0%
Jumlah	**10**	**10**	**20**	**100%**

Tabel 8. di atas dapat memberikan penjelasan bahwa berdasarkan usia dari 20 subjek dalam penelitian ini 100% usia subjek antara 13-16 tahun baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Berikut akan disajikan *chat* data subyek penelitian berdasrkan usia :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 2. Frekuensi Subjek Penelitian Bedasarkan Usia

c. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Kelas

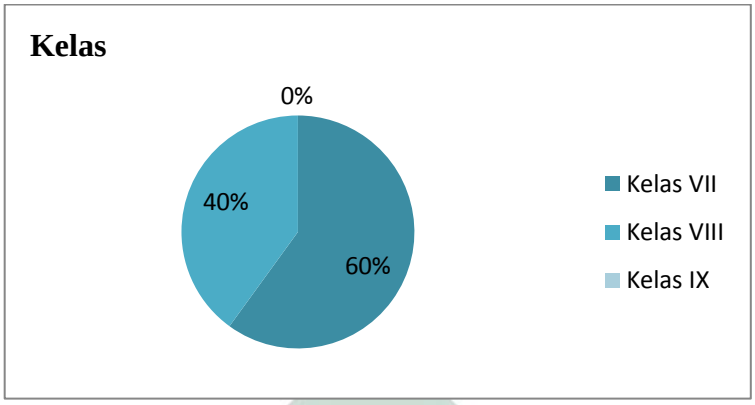
Peneliti mengelompokkan data subjek berdasarkan kelas yakni kelas VII, kelas VIII dan kelas IX. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 9. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Kelas

Kelas	Eksperimen	Kontrol	Jumlah	Prosentase
Kelas VII	5	7	12	60%
Kelas VIII	5	3	8	40%
Kelas IX	0	0	0	0%
Jumlah	**10**	**10**	**20**	**100%**

Tabel 9. di atas dapat memberikan penjelasan bahwa berdasarkan kelas dari 20 subjek dalam penelitian ini, prosentase subjek yang dari kelas VII,sebesar 60%, dari kelas VIII sebesar 40%, sedangkan dari kelas IX sebesar 0. Berikut akan disajikan *chat* data subyek penelitian berdasrkan kelas :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 3. Frekuensi Subjek Penelitian Bedasarkan Kelas

d. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Mengikuti Ekstra selain IPM

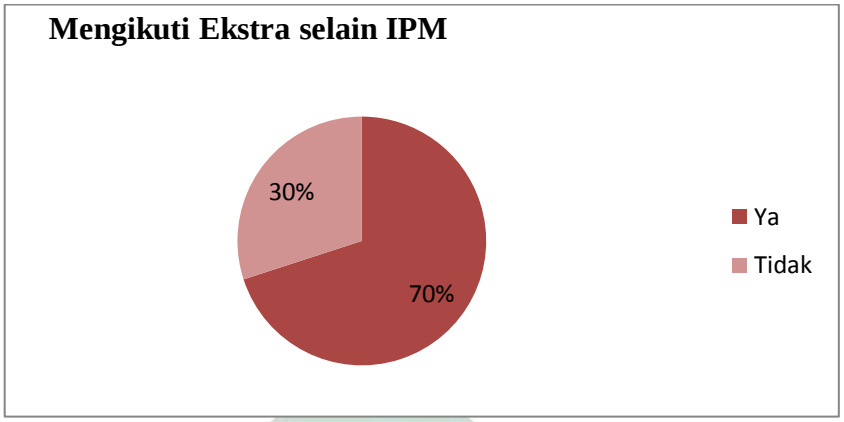
Peneliti mengelompokkan data subjek berdasarkan ekstra yang diikuti selain IPM yakni dengan dua pilihan Ya dan Tidak. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 10. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Mengiuti Ekstra selain IPM

Mengikuti Ekstra Selain IPM	**Eksperimen**	**Kontrol**	**Jumlah**	**Prosentase**
Ya	6	8	14	70%
Tidak	4	2	6	30%
Jumlah	**10**	**10**	**20**	**100%**

Tabel 10. di atas dapat memberikan penjelasan bahwa berdasarkan kelas dari 20 subjek dalam penelitian ini, prosentase subjek yang mengikuti ekstra selain IPM sebesar 70% dan yang tidak mengikuti ekstra selain IPM sebesar 30%. Berikut akan disajikan *chat* data subyek penelitian berdasarkan kelas :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 4. Frekuensi Subjek Penelitian Bedasarkan Mengikuti Ekstra selain IPM

e. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal

Peneliti mengelompokkan data subjek berdasarkan tempat tinggal yakni rumah sendiri/orang tua, yayasan sosial/panti asuhan, asrama/pondok, kos/kontrakan/rumah saudara, dan lainnya. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut :

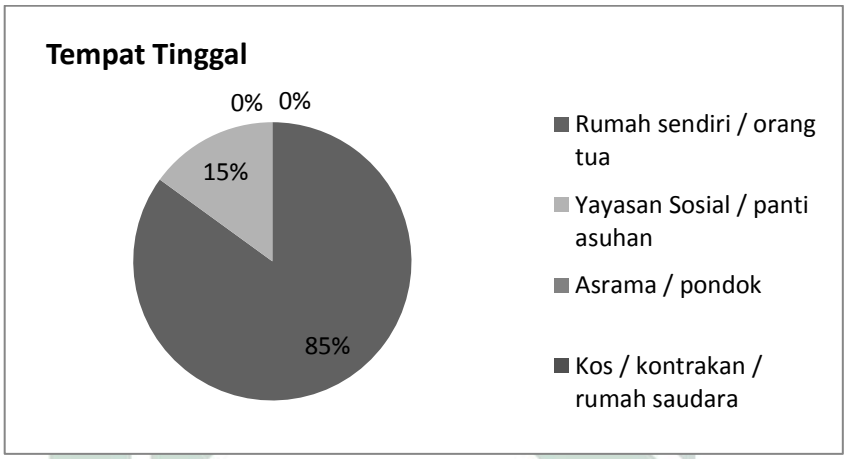
Tabel 11. Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Eksperimen	Kontrol	Jumlah	Prosentase
Rumah sendiri/orang tua	8	9	17	85%
Yayasan Sosial/panti asuhan	2	1	3	15%
Asrama/pondok	0	0	0	0%
Kos/kontrakan/ rumah saudara	0	0	0	0%
Lainnya	0	0	0	0%
Jumlah	**10**	**10**	**20**	**100%**

Tabel 11. di atas dapat memberikan penjelasan bahwa berdasarkan tempat tinggal dari 20 subjek dalam penelitian ini, prosentase subjek yang tinggal di rumah sendiri/orang tua sebesar 85% dan yang tinggal di yasyasan sosial/panti asuhan sebesar 15%, sedangkan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

asrama/pondok dan kos/kontrakan/rumah saudara dan lainnya sebesar 0%. Berikut akan disajikan *chat* data subyek penelitian berdasrkan kelas :



Gambar 5. Frekuensi Subjek Penelitian Bedasarkan Tempat Tinggal

4. Deskripsi Data dan Reliabilitas Data

a. Deskripsi Data

Jenis penelitian ini adalah penelitian Eksperimen, untuk menganalisis hasil penelitian, peneliti menggunakan angka yang dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari angka yang dipilih dengan metode statistik. Hal ini dapat dilakukan dengan bantuan hasil analisis deskriptif SPSS 16.00 *for windows* yang umumnya mencakup rata-rata (mean), standar deviasi (Std.Deviasi), maksimum, minimum, dan lain-lain.

Berikut ini disajikan hasil analisis data deskriptif menggunakan bantuan software SPSS.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 12.
Hasil Analisis Deskriptif

	Kelompok Eksperimen				**Kelompok Kontrol**			
	Mean	**Std. Dev**	**Maks**	**Min**	**Mean**	**Std. Dev**	**Maks**	**Min**
Pre-test	35	8,79	51	20	36	7,94	53	21
Post-test	26,2	3,82	32	19	39,3	5,86	54	33

Berdasarkan table 12., diketahui bahwa kelompok eksperimen pada *pre-test* memiliki nilai mean 35 dengan standar deviasi 8,79, serta skor maksimal 51 dan skor minimal 20. Kemudian, pada *post-test* kelompok eksperimen memiliki mean 26,2, standar deviasi 3,82, serta skor maksimal 32 dan skor minimal 19. Sedangkan, kelompok kontrol pada saat *pre-test* memiliki mean 36, standar deviasi 7,94, serta skor maksimal 53 dan skor minimal 21. Selanjutnya, *post-test* dalam kelompok kontrol memiliki mean 39,3, standar deviasi 5,86, serta skor maksimal 54 dan skor minimal 33.

b. Realibilitas Data

Realibilitas berasal dari kata *reliability* yang kemudian menjadi *realibility*, pengukuran yang memiliki realibilitas tinggi disebut pengukuran yang *reliable*. Realibilitas mempunyai berbagai macam nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan lain sebagainya. Namun, ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2009).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pengukuran reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS *for windows* versi 16.0, dimana analisis tersebut memiliki kaidah sebagai berikut :

0.000 – 0.200 : Sangat Tidak Reliabel

0.210 – 0.400 : Tidak Reliabel

0.410 – 0.600 : Cukup Reliabel

0.610 – 0.800 : Reliabel

0.810 – 1.000 : Sangat Reliabel

Hasil uji reliabilitas untuk stress akademik adalah sebagai berikut :

Tabel 13.
Hasil Uji Reliabilitas Saat Uji Terpakai dan Penelitian

Reliabilitas			
Uji Terpakai		**Eksperimen**	
Cronbanch's Alpha	**N of Item**	**Cronbach's Alpha**	**N of Item**
0,555	2	0,742	2

Tabel 13., menunjukkan bahwa dari empat aspek yang digunakan sebagai acuan dalam skala stress akademik untuk mengukur stress akademik, didapatkan hasil nilai koefisien Cronbach's Alpha pada saat uji terpakai sebesar 0,555 yang berada pada retang 0 sampai 1,00. Nilai 0,555 cukup reliabel sebagai instrument untuk mengumpulkan data stress akademik. Sedangkan, hasil reliabilitas pada saat eksperimen diperoleh nilai sebesar 0,742. Nilai 0,742 yang lebih mendekati 1,00 menunjuukan bahwa skala stress akademik reliabel sebagai instrument untuk mengumpulkan data stress akademik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Hal ini perlu dilakukan, sebab dalam statistik parametrik distribusi normal adalah syarat mutlak yang harus dipenuhi. Apabila signifikansi > 0,05 maka dikatakan berdistribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikansi ≤ 0,05 maka dikatakan berdistribusi tidak normal.

Data dari variable penelitian diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan SPSS *for windows* versi 16.0 yaitu dengan uji *Chi-Square*. Data yang dihasilkan sebagai berikut :

Tabel 14.
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Chi-Square
Stres Akademik (*pre-test*)	0,988
Stres Akademik (*post-test*)	1,000

Berdasarkan uji normalitas data menggunakan Chi-Square tersebut diatas, diperoleh signifikansi saat *pre-test* sebesar 0,988 dan saat *post-test* sebesar 1,000 artinya data berdistribusi normal dan memenuhi uji normalitas data sebaran.

2. Uji Homogenitas

Kaidah yang digunakan untuk menguji homogenitas varian antar kelompok adalah jika signifikansi > 0,05 maka varian antar kelompok adalah homogen, dan sebaliknya jika < 0,05 maka varian antar kelompok

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak homogeny / heterogen. Hasil uji homogenitas varian terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat pada table berikut :

Tabel 15.
Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel	Chi-Square
Stres Akademik (*pre-test*)	0,596
Stres Akademik (*post-test*)	0,563

Berdasarkan tabel 15., menunjukkan menunjukkan bahwa nilai homogenitas pada saat *pre-test* sebesar 0,596 dan *post-test* sebesar 0,563. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan setiap kelompok tidak signifikan sehingga asumsi homogenitas antar kelompok terpenuhi.

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa smp berbunyi "Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa smp". Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistic parametrik yakni dengan menggunakan one-way-ANOVA. One way-ANOVA dapat digunakan dalam penelitian eksperimen yang membandingkan antar kelompok.

Menurut Sugiyono (2008) Hipotesis penelitian diterima jika nilai signifikansi dalam one-way-ANOVA lebih kecil dari 0,05 (< 0,05). Adapun hasil uji hipotesis dalam penelitian didapatkan sebagai berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 16.
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)
Stres Akademik	0,005

Tabel 16., didapat dari hasil analisis uji one-Way ANOVA menggunakan aplikasi SPSS, menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yakni sebesar 0,005. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikansi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menggunakan relaksasi otot progresif. Terdapat pengaruh pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan relaksasi otot progresif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti berbunyi "Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa smp" telah diterima.

Dan untuk melihat pengaruh dari relaksasi otot progresif terhadap stres akademik siswa dilihat dari nilai rata-rata (*mean*) pada kelompok eksperimen dan kontrol pada *pre-test* dan *post-test*, kemudian dibandingkan untuk melihat pengaruh perlakuan yang telah diberikan pada kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini, didapatkan data perbandingan rata-rata sebagai berikut :

Tabel 17.
Perbandingan *Mean* Skor Stres Akademik Siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Pre-test		***Post-test***	
	Eksperimen	**Kontrol**	**Eksperimen**	**Kontrol**
Mean	35	36	26,2	39,3

Berdasrkan tabel 17., diketahui bahwa nilai *mean* (rata-rata) *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 35 yang rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebesar 36. Sedangkan pada *post-test* kelompok eksperimen memiliki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nilai *mean* jauh lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yakni masing-masing sebesar 26,2 dan 39,3.

Langkah terakhir setelah membandingkan rata-rata skor dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test* adalah membandingkan *gain score* pada kedua kelompok. Nilai *gain score* diperoleh dari hasil perbandingan skor stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ketika *pre-test* dan *post-test* untuk melihat penurunan skor stres akademik saat sebelum dan sesudah diberi relaksasi otot progresif.

Tabel 18.
Perbandingan Nilai Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Eksperimen			**Kontrol**		
Subjek	***Pre-test***	***Post-test***	***Gain Score***	***Pre-test***	***Post-test***	***Gain Score***
1	27	24	-3	35	39	4
2	35	26	-9	40	42	2
3	35	27	-7	38	40	2
4	40	32	-8	53	54	1
5	20	19	-1	21	33	12
6	31	25	-6	38	40	2
7	30	23	-7	33	34	1
8	37	30	-7	36	38	2
9	44	26	-18	34	37	3
10	51	30	-21	32	36	4
Mean	35	26,2	-8,7	36	39,3	3,3

Gain score diperoleh dari perhitungan selisih antara *pre-test* dan *post-test* masing-masing kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada tabel 18., diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor rata-rata (mean) sebesar -8,7. Skor tersebut diperoleh dari penjumlahan selisih rata-rata kelompok eksperimen pada *post-test* yang sebesar 26,2 dengan skor *pre-test* yaitu 35 (26,2 – 35). Sedangkan pada kelompok kontrol

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami kenaikan skor sebesar 3,3. Skor dalam kelompok kontrol diperoleh dari perhitungan selisih *mean* kelompok kontrol pada *post-test* sebesar 39,3 dengan skor *pre-test* yaitu 36 (39,3 – 36).

Penjelasan yang telah disampaikan dalam hasil uji analisis hipotesis dapat diketahui bahwa pemberian perlakuan berupa relaksasi otot progresif pada kelompok eksperimen dapat menurunkan stres akademik bagi subjek. Kondisi tersebut dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi sebesar 0,005 (0,005 < 0,05) dan penurunan skor rata-rata stress akademik pada kelompok eksperimen. Sedangkan, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan relaksasi otot progresif mengalami kenaikan skor.

D. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan stres akademik pada siswa smp. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya, seperti halnya penelitian tentang pengaruh relaksasi otot dapat menurunkan stres akademik pada siswa sma (Suyono, Triyono, & Dany, 2016).

Keberhasilan relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres akademik dikarenakan subjek dalam penelitian ini berada pada masa remaja awal yakni pada siswa smp. Para subjek dalam penelitian ini berusia pada rentang remaja awal (13-16 tahun) dan remaja akhir (16/17 – 18 tahun) (Hurlock, 1980). Masa remaja dipilih karena remaja berada dalam masa badai & topan (*storm and*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

stress) yang digambarkan melalui emosi yang tegang, tidak tentu, tidak normal dan membara (Rita, dalam utami 2015).

Stres akademik yang terjadi di mmasa remaja juga dipengaruhi banyaknya kegiatan yang dilakukan. Berdasarkan riset, siswa yang mengikuti ekstra selain IPM lebih mengalami stres akademik dibanding dengan remaja yang hanya mengikuti organisasi IPM. Dalam penelitian ini, hanya mengikuti satu kegiatan organisasi di sekolah seperti IPM tidak mempengaruhi skor stres akademik. Semakin subjek banyak mengikuti kegiatan selain IPM belum tentu memiliki skor stres akademik yang tinggi, dan sebaliknya. Kondisi demikian terjadi karena mempengaruhi keadaan emosi siswa yang mengikuti banyak kegiatan adalah cara utuk mengatur jadwal kegiatan yang diikuti. Siswa yang mengikuti banyak kegitan di sekolah mungkin akan memiliki banyak tekanan dan tuntutan dari sekolah (Ben-zur & Zeidner, 2012). Artinya, semakin banyak kegiatan yang diikuti di sekolah tidak terlalu berpengaruh. Siswa yang memiliki emosi positif dalam situasi jadwal yang padat tidak akan merasakan beban tugas di sekolah dan mengalami stres akademik.

Dari hasil analisis diatas dapat di ketahui bahwa berdasarkan jenis kelamin dari 40 subyek prosentase subyek yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 25% sedangkan perempuan sebesar 75%. Subjek 100% usianya rentan antara 13-16 tahun baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kemudian dari 20 subjek dalam penelitian ini, prosentase subjek yang dari kelas VII,sebesar 60%, dari kelas VIII sebesar 40%, sedangkan dari kelas IX sebesar 0. Subjek yang mengikuti ekstra selain IPM sebesar 70% dan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak mengikuti ekstra selain IPM sebesar 30%. Sedangkan prosentase subjek yang tinggal di rumah sendiri/orang tua sebesar 85% dan yang tinggal di yasyasan sosial/panti asuhan sebesar 15%, sedangkan yang asrama/pondok dan kos/kontrakan/rumah saudara dan lainnya sebesar 0%.

Berikutnya kelompok eksperimen pada *pre-test* memiliki nilai mean 35 dengan standar deviasi 8,79, serta skor maksimal 51 dan skor minimal 20. Kemudian, pada *post-test* kelompok eksperimen memiliki mean 26,2, standar deviasi 3,82, serta skor maksimal 32 dan skor minimal 19. Sedangkan, kelompok kontrol pada saat *pre-test* memiliki mean 36, standar deviasi 7,94, serta skor maksimal 53 dan skor minimal 21. Selanjutnya, *post-test* dalam kelompok kontrol memiliki mean 39,3, standar deviasi 5,86, serta skor maksimal 54 dan skor minimal 33.

Diketahui bahwa dari empat aspek yang digunakan sebagai acuan dalam skala stress akademik untuk mengukur stress akademik, didapatkan hasil nilai koefisien Cronbach's Alpha pada saat uji terpakai sebesar 0,555 yang berada pada retang 0 sampai 1,00. Nilai 0,555 cukup reliabel sebagai instrument untuk mengumpulkan data stress akademik. Sedangkan, hasil reliabilitas pada saat eksperimen diperoleh nilai sebesar 0,742. Nilai 0,742 yang lebih mendekati 1,00 menunjuukan bahwa skala stress akademik reliabel sebagai instrument untuk mengumpulkan data stress akademik.

Uji normalitas data menggunakan Chi-Square tersebut diatas, diperoleh signifikansi saat *pre-test* sebesar 0,988 dan saat *post-test* sebesar 1,000 artinya data berdistribusi normal dan memenuhi uji normalitas data sebaran. Nilai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

homogenitas pada saat *pre-test* sebesar 0,596 dan *post-test* sebesar 0,563. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan setiap kelompok tidak signifikan sehingga asumsi homogenitas antar kelompok terpenuhi.

Hasil analisis uji one-Way ANOVA menggunakan aplikasi SPSS, menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yakni sebesar 0,005. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikansi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menggunakan relaksasi otot progresif. Terdapat pengaruh pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan relaksasi otot progresif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti berbunyi "Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik pada siswa smp" telah diterima.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yang artinya menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress akademik pada siswa smp.

B. Saran

Berdasarkan hasil diskusi dan pembahasan, terdapat beberapa rekomendasi sebagai hasil penelitian yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian
   a. Subjek dapat mengatasi stress akademik yang dialami dengan latihan relaksasi otot progresif secara individu di tempat tinggalnya dengan cara bersandar di kursi, bersandar di dinding, maupun dengan berbaring;
   b. Meluangkan waktu sejenak baik di rumah maupun di sekolah, saat selang waktu istirahat untuk merilekskan diri dengan latihan relaksasi otot progresif.
2. Bagi Guru Pendamping, Guru BK dan Kepala Sekolah
   a. Guru pendamping selalu mensupport kegiatan siswa di sekolah dan menjadwalkan kegiatan IPM ataupun ekstra lain agar tidak bersamaan jadwalnya;

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Guru BK dapat menjadi teman curhat siswa apabila siswa mengalami keluhan baik dalam bidang akademis maupun non-akademis yang dimiliki, sehingga siswa tidak merasa tertekan dan terbebani;
c. Memfasilitasi siswa di sekolah untuk diadakan pelatihan relaksasi otot progresif, sehingga para siswa dapat menurunkan stres akademik yang dialaminya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
   a. Menambah referensi jurnal inggris mengenai relaksasi otot progresif dengan stres akademik;
   b. Memilih subjek penelitian yang tepat, selain siswa tingkat sekolah menengah baik smp maupun sma;
   c. Mengurangi durasi latihan relaksasi otot progresif setiap pertemuannya, serta memperbanyak sesi tatap muka untuk pemberian perlakuannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Afdila, J. N. (2016). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi*. Surabaya: Program Studi Pendidikan Ners, Univeristas Airlangga.

Agmasari, S. (2016). *Tekanan Akademis Terlalu Tinggi, Banyak Anak Sekolah Alami Gangguan Emosional*. Diakses pada tanggal 21 November 2018 dari Kompas.com: https://lifestyle.kompas.com/read/2016/04/06/ 103400920.

Amalia, A. (2019). Hubungan Antara Emotional Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan. *Skripsi*. UIN

Ariyanto, E. A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 4, No. 01, Hal. 10 - 21 .

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

Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ben-zur, H., & Zeidner, M. (2012). Appraisals, coping and affective and behavioral reactions to academic stressors. *Journal of Psychology*, 3 (9), 713-721 .

Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Corey, G. (2005). *Student manual for theory and practice of counselling and psychoterapy*. USA: Thompson Brooks/Cole.

Creswell, J.W. (2013). *Research Desigen Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Damanik, A. S. (2015). Psikodrama Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 03, No. 02, Hal. 325-342.

Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, Volume 4 (4), 26-31.

Govarest, S & Gregiore, J. (2004). *Stressfull Academia Situation: Study On Appraisil Variable In Adolescence. British Journal Of Clinical Psychology.*

Hanson, P. G. (1995). *Nikmatnya Stres*. Kansas City, Missouri, USA: a Universal Press Syndicate Affiliate.

Hanum, L. (2012). Hubungan Antara Harapan Orang Tua Dan Keyakinan Diri Dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal Psikologi*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hardjana, A. M. (2002). *Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres.* Yogyakarta: Kanisius.

Harmono, R. (2010). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang. Depok: Tesis Program Studi Magister Ilmu Keperawatan FIK UI.

Hesi, O., & Putri, Y. (2013). Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem. Faklutas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakkal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No. 1, 94-105.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Terjemahan.* Jakarta: Erlangga.

Ibnu Katsir Ad Dimasyqi, A.-I. A. (2002). *Tafsir Ibnu Katsir Juz 2 Al-Baqarah 142 s.d Al-Baqarah 252: Terjemahan.* Bandung: Sinar Baru Algnsindo.

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

Khasanah, D. A. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi Primer. Surakarta: Program Studi S1 Fisioterapi FIK UMS.

Kholil, N. R. (2010). *Kesehatan Mental.* Purwokerto: STAIN Press.

Latipun. (2017). *Psikologi Eksperimen.* Malang: UMM Press.

Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, Vol. 1, No.2, Hal. 52-61.

Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification, Principles anda Procedures, 3th edition. Belmont.* CA: Wadsworth/Thompson Learning.

Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik : 5 Langkah praktis analisis statistik dengan SPSS for Windows.* Sidoarjo: Zifatama.

Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 5 (2), 296-302.

Nurdini. (2009). Stres pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas. 02.01 Februari*, 20-30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nuwa, M. S. (2018). *Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery anda Music.* Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Oktavia, N. A. (2018). Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja Di Panti Asuhan. *Skripsi*.

Oktaviani, P. (2018). Terapi Musik Untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Stress Pada Penderita Demensia. *Skripsi*.

Oon, A. (2007). *Handling Student's Stress.* Jakarta: Gramedia.

Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 7 (Nomor 2), halaman 236-244.

Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 7 (Nomor 2), halaman 28-39.

Putri, S. A. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 6 (Nomor 4), halaman 319-322.

Quthub, S. (2006). *Fi Zhilalil Qur'an.* Depok: Gema Insani.

Rickard, J. (1996). *Relaxation for Children. Alih Bahasa: Hidayati, T.* Jakarta: Grasindo.

Saniskoro, B. S., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Penyesaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 4, No. 1, Hlm. 95-106.

Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction.* USA: John Wiley & Sonc, Inc.

Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction.* USA: John Wiley & Sonc, Inc.

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen.* Jakarta: Indeks.

Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik.* Jakarta: Salemba Medika.

Setyosari, P. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan.* Jakarta: Pernada Media Group.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Singarimbum, M., & Effendi , S. (1995). *Metode Penelitian Survey.* Jakarta: PT. Pustaka LP3ES.

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

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

Swarth, J. (1993). *Stres dan Nutrisi.* Jakarta: Bumi Aksara.

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

Utami, M. S. (1991). Efektivitas Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum. *Tesis.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM .

Utami, M. S. (2001). Prosedur-prosedur relaksasi dalam Subandi M.A. *Psikoterapi, pendekatan konvensional dan kontemporer*, Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Belajar.

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

Wilkinson, G. (2002). *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter pada Stres.* Jakarta: PT Dian Rakyat.

Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika,* Vol. 19, No. 2, Hal. 146-155.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id