

Efektivitas Teknik Relaksasi Meditasi dalam Mengurangi Tingkat Stres Belajar pada Siswa SMAN 11 Luwu

Nursyamsiah¹, Imam Pribadi², Ainul Fahmi³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Palopo

¹nrsymsiah07@gmail.com, ²imampribadi@umpalopo.ac.id,

³ainulfahmi@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

This research aims to test the effectiveness of relaxation techniques in reducing learning stress levels in students at SMAN 11 Luwu. Using a quasi-experimental design One-group Pretest-Posttest, the study involved 26 students who showed symptoms of learning stress. Data was collected through observation, interviews and questionnaires Perceived Stress Scale (PSS-10). The intervention was carried out in 8 sessions, incl pretest, 6 treatment sessions, and posttest. The results showed a significant reduction in students' stress levels after the intervention. Before the intervention, 53.8% of students were in the moderate stress category, while after the intervention 88.5% were in the mild stress category and 11.5% reached normal conditions. Analysis Paired Sample T-test showed a significant difference between stress scores before and after intervention ($p < 0.05$), with an average decrease in score of 12,808 points. These results confirm the effectiveness of relaxation techniques in reducing students' learning stress, providing important reinforcement for the development of stress management programs in educational settings.

Keywords: Psychological Relaxation; Study Stress; Mental Health

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat stres belajar pada siswa SMAN 11 Luwu. Menggunakan desain kuasi eksperimen One-group Pretest-Posttest, penelitian melibatkan 26 siswa yang menunjukkan gejala stres belajar. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10). Intervensi dilakukan dalam 8 sesi, termasuk pretest, 6 sesi treatment, dan posttest. Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres siswa setelah intervensi. Sebelum intervensi, 53.8% siswa berada dalam kategori stres sedang, sedangkan setelah intervensi 88.5% berada dalam kategori stres ringan dan 11.5% mencapai kondisi normal. Analisis Paired Sample T-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0.05$), dengan penurunan rata-rata skor sebesar 12.808 poin. Hasil ini mengkonfirmasi efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi stres belajar siswa, memberikan penguatan penting bagi pengembangan program manajemen stres di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: Relaksasi Meditasi; Stres Belajar; Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Periode remaja merupakan tahap peralihan yang penuh rintangan, di mana seseorang melalui transformasi biologis, mental, dan sosial-emosional yang mengantarkan mereka dari tahap kanak-kanak hingga fase dewasa. Selama periode ini, para remaja mengalami perkembangan signifikan dalam berbagai dimensi,

meliputi aspek psikologis, emosional, interpersonal, dan fisik. Beragam hambatan dan beban yang mereka hadapi, termasuk ekspektasi akademis yang berat, modifikasi fisik dan psikologis, serta tuntutan dari keluarga dan komunitas sekitar, berpotensi menjadi pemicu tekanan bagi para pelajar (Ananda & Apsari, 2020; Hatmanti *et al.*, 2024).

Stres belajar merujuk pada tekanan yang dialami oleh individu di lingkungan sekolah atau pendidikan (Puspitha *et al.*, 2018). Stres ini muncul karena adanya persepsi subjektif terhadap situasi dan tuntutan akademik yang dirasakan (Barseli & Ifdil, 2017). Penyebab stres belajar bisa beragam, termasuk faktor internal, seperti perasaan frustrasi, konflik batin, tekanan pribadi, dan ekspektasi yang diberlakukan oleh diri sendiri. Di sisi lain, faktor eksternal juga dapat memengaruhi, seperti dukungan atau tekanan dari keluarga, beban yang diberikan oleh sekolah, serta kondisi lingkungan fisik yang kurang mendukung (Aryani, 2022; Sopandi *et al.*, 2022). Kombinasi faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental siswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan.

Di SMAN 11 Luwu, banyak siswa yang mengalami tanda-tanda stres belajar. Berdasarkan hasil observasi, siswa seringkali merasa gelisah, kesulitan berkonsentrasi, gugup ketika berbicara di depan kelas, serta kerap kali merasa frustrasi. Gejala-gejala ini dapat berdampak negatif pada kemampuan belajar mereka, baik secara fisik maupun mental. Misalnya, siswa mengalami gemetar, kesulitan tidur, jantung berdebar kencang, perasaan cemas berlebihan, berkeringat, serta mengalami ketidakstabilan emosi. Selain itu, mereka juga kesulitan untuk fokus, mudah lupa, dan menghadapi tantangan dalam berinteraksi dengan orang lain (Nurchayani & Fauzan, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, menjadikannya peringkat keempat sebagai penyakit paling umum secara global (Laili & Karyani, 2021). Survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2021 menemukan bahwa 46,3% dari total 96.661 siswa merasa sangat terbebani oleh tanggung jawab akademik mereka. Tingkat prevalensi stres akademik pada siswa di berbagai belahan dunia berkisar antara 38% hingga 71%. Sementara itu, di Indonesia, persentase siswa yang mengalami stres akademik berada di rentang antara 36,7% hingga 71,6% (Yunalia *et al.*, 2021; Mamahit, 2020).

Stres belajar yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu kehidupan sehari-hari secara efektif dan melemahkan daya tahan tubuh remaja, sehingga mereka rentan terhadap penyakit, mengalami kelelahan mental, kehilangan semangat, serta penurunan rasa percaya diri (Fatmawati, 2018). Dampak dari stres belajar juga mencakup penurunan produktivitas, kesulitan dalam berkonsentrasi, gangguan dalam proses pengambilan keputusan, serta berbagai masalah kesehatan fisik lainnya (Wahyuni, 2022; Aryani, 2022; (Sopandi *et al.*, 2022)). Salah satu cara efektif untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan teknik relaksasi meditasi. Teknik ini merupakan bagian dari terapi perilaku yang membantu individu membangun mekanisme batin, mengembangkan kepribadian yang positif,

dan mengatasi pikiran yang kacau akibat ketidakmampuan mengendalikan ego. Dengan meditasi, individu lebih mudah mengontrol diri, menjaga kesehatan mental, dan memperkuat kesejahteraan fisik (Ningsih, 2016; Juliawati *et al.*, 2022). Teknik ini berakar pada teori respons relaksasi yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1930-an, yang menyatakan bahwa ketegangan fisik dan kegelisahan mental dapat dikurangi melalui aktivitas fisik yang rileks dan pernapasan dalam (Erford, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Juliawati *et al.*, (2022), menunjukkan bahwa relaksasi dengan teknik meditasi efektif dalam menurunkan tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional. Pada tahap pretest, tingkat stres siswa berada dalam kategori sedang, namun setelah diberikan perlakuan (*posttest*), tingkat stres menurun sebesar 37,74% ke kategori rendah. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat stres siswa sebelum dan setelah menerima teknik relaksasi meditasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Artaguna & Sukmandari (2022), juga mendukung hasil ini, di mana tingkat kecemasan perawat sebelum meditasi rata-rata sebesar 23,96%, dan setelah meditasi menurun menjadi 9,65%. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa meditasi memiliki dampak positif terhadap penurunan kecemasan perawat yang bertugas di ruang isolasi COVID-19 di Rumkit Tk II.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik relaksasi meditasi dalam mengurangi tingkat stres belajar pada siswa SMAN 11 Luwu. Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik siswa, serta menjadi referensi bagi sekolah dan para profesional dalam merancang program intervensi serupa untuk mengurangi stres di kalangan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi eksperimen dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 11 Luwu, Kecamatan Lamasi, selama 4 minggu pada bulan Juli 2024. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa SMAN 11 Luwu yang berjumlah 200 orang, dengan sampel dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*, berdasarkan kriteria inklusi siswa yang menunjukkan gejala stres belajar. Dari 200 siswa yang mengikuti pretest, 26 siswa memenuhi kriteria dan dijadikan sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket (kuesioner) yang didasarkan pada *Perceived Stress Scale* (PSS-10), sebuah instrumen yang telah divalidasi untuk mengukur tingkat stres. Penelitian ini terdiri dari 8 kali pertemuan: 1 kali pretest, 6 kali treatment berupa teknik relaksasi, dan 1 kali posttest. Teknik relaksasi yang diberikan berupa latihan pernapasan dan meditasi yang bertujuan untuk menurunkan tingkat stres siswa. Setelah pelaksanaan treatment, posttest dilakukan untuk mengukur perubahan tingkat stres.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dengan uji *Paired Sample T-test* untuk membandingkan rata-rata skor stres belajar siswa sebelum dan sesudah intervensi. Jika nilai signifikansi $<0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, menunjukkan efektivitas intervensi dalam menurunkan stres belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat stres belajar pada siswa SMAN 11 Luwu. Dengan menggunakan desain kuasi eksperimen *one-group pretest-posttest*, penelitian ini melibatkan 26 siswa yang menunjukkan gejala stres belajar. Data dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. Intervensi dilakukan dalam 8 sesi, termasuk *pretest*, 6 sesi *treatment*, dan *posttest*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test* untuk membandingkan skor stres sebelum dan sesudah intervensi. Berikut ini adalah pemaparan hasil penelitian berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dijelaskan:

Tabel 1. Hasil Pretest Kondisi Stress Siswa Sebelum diberikan Relaksasi Meditasi

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Normal	0	0	0
Stres Ringan	1-14	8	30.8
Stres Sedang	15-26	14	53.8
Stres Berat	>26	4	15.4
Jumlah		26	100.0

Hasil penelitian menunjukkan perubahan substansial dalam tingkat stres siswa sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi relaksasi. Tabel 1 menggambarkan kondisi awal siswa sebelum intervensi. Mayoritas siswa, yaitu 14 orang (53.8%), berada dalam kategori stres sedang. Sementara itu, 8 siswa (30,8%) mengalami stres ringan, dan 4 siswa (15,4%) berada dalam kategori stres berat. Tidak ada satupun siswa yang berada dalam kondisi normal. Distribusi ini menunjukkan bahwa seluruh sampel penelitian memang mengalami stres belajar dengan tingkat yang bervariasi, dengan dominasi pada tingkat sedang.

Tabel 2. Hasil Posttest Kondisi Stress Siswa Setelah diberikan Relaksasi Meditasi

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Normal	0	3	11.5
Stres Ringan	1-14	23	88.5
Stres Sedang	15-26	0	0
Stres Berat	>26	0	0
Jumlah		26	100.0

As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga

Volume 6 Nomor 4 (2024) 1273 - 1284 E-ISSN 2656-8152 P-ISSN 2656-4807

DOI: 10.47476/assyari.v6i4.4453

Setelah pelaksanaan intervensi, Tabel 2 menunjukkan perubahan dalam distribusi tingkat stres siswa. Mayoritas siswa yaitu 23 orang (88.5%), mengalami penurunan ke kategori stres ringan dan 3 siswa (11.5%) bahkan berhasil mencapai kondisi normal, tanpa gejala stres yang signifikan. Yang paling mencolok adalah tidak adanya lagi siswa yang berada dalam kategori stres sedang atau berat. Perubahan ini menunjukkan efektivitas yang tinggi dari teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat stres belajar siswa.

Tabel 3. Deskripsi Data Skor Stress

No.	Kode Siswa	Skor Pretest	Skor Posttest	Keterangan
1	TP	31	9	Menurun
2	D	11	1	Menurun
3	EM	16	6	Menurun
4	R	15	5	Menurun
5	TB	17	9	Menurun
6	FH	18	10	Menurun
7	DA	26	11	Menurun
8	DM	22	3	Menurun
9	Nesti	27	10	Menurun
10	OB	17	3	Menurun
11	MI	13	8	Menurun
12	O	17	6	Menurun
13	CN	12	5	Menurun
14	KA	6	5	Menurun
15	AL	20	2	Menurun
16	AP	20	4	Menurun
17	JE	2	0	Menurun
18	CS	18	5	Menurun
19	JB	14	6	Menurun
20	NB	23	5	Menurun
21	IP	20	2	Menurun
22	RW	14	0	Menurun
23	KS	14	0	Menurun
24	MR	21	2	Menurun
25	MA	19	5	Menurun
26	CL	28	6	Menurun

Tabel 3 menyajikan data individu yang lebih rinci, menampilkan penurunan skor stres pada setiap siswa. Analisis terhadap data ini menunjukkan bahwa seluruh 26 partisipan mengalami penurunan skor stres, meskipun tingkat yang bervariasi. Beberapa siswa menunjukkan penurunan yang sangat signifikan, seperti siswa dengan kode TP yang mengalami penurunan dari skor 31 (stres berat) menjadi 9 (stres ringan), atau siswa AL yang turun dari skor 20 (stres sedang) menjadi 2 (normal). Konsistensi penurunan skor pada seluruh partisipan ini memperkuat bukti efektivitas intervensi yang diberikan.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Test of Normality (<i>Shapiro-Wilk</i>)			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.979	26	.848

Posttest	.948	26	.209
----------	------	----	------

Untuk memastikan validitas analisis statistik, uji normalitas *Shapiro-Wilk* dilakukan dan hasilnya ditampilkan pada Tabel 4. Nilai signifikansi untuk data *pretest* (0,848) dan *posttest* (0,209) keduanya lebih besar dari 0,05, mengonfirmasi bahwa data terdistribusi normal. Hal ini memenuhi asumsi yang diperlukan untuk melakukan analisis parametrik, khususnya uji *Paired Sample T-test*.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-test

Paired Samples Statistics						
		Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest -	12.808	5.699	11.459	25	.000
	Posttest					

Tabel 5 menyajikan hasil uji *Paired Sample T-test*, yang merupakan kunci analisis dalam penelitian ini. Dengan rata-rata perbedaan skor (mean) sebesar 12,808 dan nilai thitung 11,459, diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai ini jauh di bawah ambang batas signifikansi 0.05, memberikan bukti statistik yang kuat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres siswa sebelum dan sesudah intervensi. Besarnya nilai t dan kecilnya *p-value* menunjukkan bahwa perbedaan ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga substansial dalam praktiknya.

Berdasarkan hasil-hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres belajar pada siswa SMAN 11 Luwu. Efektivitas ini terlihat dari penurunan konsistensi pada skor stres individu, perubahan distribusi tingkat stres ke arah yang lebih positif, serta dukungan analisis statistik yang kuat. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan strategi manajemen stres di lingkungan pendidikan, khususnya untuk siswa sekolah menengah atas.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat stres belajar pada siswa SMAN 11 Luwu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat stres belajar pada siswa SMAN 11 Luwu. Teknik relaksasi yang digunakan adalah meditasi, yang diterapkan selama 6 kali pertemuan setelah pretest. Setiap sesi meditasi dimulai dengan persiapan, di mana siswa diminta duduk dengan nyaman di ruangan yang tenang dengan pencahayaan yang redup. Setelah itu, sesi dimulai dengan latihan pernapasan dalam, di mana siswa diarahkan untuk menarik napas perlahan melalui hidung, menahan beberapa detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut. Latihan pernapasan ini bertujuan untuk menenangkan pikiran dan membantu menurunkan detak jantung, sehingga siswa lebih mudah memasuki kondisi rileks.

Selanjutnya, siswa diajak untuk memusatkan perhatian pada satu titik atau kata, seperti "tenang" atau "rileks," untuk membantu mereka fokus dan melepaskan pikiran yang mengganggu. Setelah itu, dilakukan teknik relaksasi otot progresif, di mana siswa secara bertahap merelaksasikan otot-otot tubuh, dimulai dari kaki hingga kepala. Teknik ini membantu mengurangi ketegangan fisik yang seringkali muncul bersamaan dengan stres. Selain itu, siswa diajak melakukan visualisasi positif dengan membayangkan tempat atau situasi yang memberikan perasaan tenang, seperti pantai yang sepi atau suasana pegunungan. Visualisasi ini bertujuan untuk menimbulkan rasa damai dan melepaskan beban pikiran yang berkaitan dengan tekanan akademik.

Setiap sesi diakhiri dengan penutupan yang tenang, di mana siswa perlahan-lahan diarahkan kembali ke keadaan sadar penuh setelah beberapa menit bermeditasi. Seluruh proses meditasi ini dirancang untuk memberikan siswa alat yang efektif dalam mengelola stres melalui kendali pernapasan, fokus pikiran, dan relaksasi tubuh secara menyeluruh. Dengan penerapan yang konsisten selama 6 sesi, teknik ini diharapkan mampu mengurangi tingkat stres belajar yang dialami oleh siswa.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap tingkat stres siswa sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum diberikan penghargaan, sebagian besar siswa (53.8%) berada dalam kategori stres sedang, dengan 30.8% mengalami stres ringan dan 15.4% mengalami stres berat. Kondisi ini mencerminkan tingginya tingkat stres di kalangan siswa, yang mungkin disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban akademik, perubahan sosial-emosional, dan tuntutan lingkungan sebagaimana dijelaskan dalam literatur sebelumnya.

Setelah intervensi, terjadi perubahan dramatis di mana 88.5% siswa berada dalam kategori stres ringan dan 11.5% bahkan mencapai kondisi normal. Tidak ada lagi siswa yang berada dalam kategori stres sedang atau berat. Perubahan ini menunjukkan efektivitas yang signifikan dari teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat stres belajar. Hasil uji *Paired Sample T-test* dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) memberikan bukti statistik yang kuat bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor stres siswa sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan rata-rata skor stres sebesar 12.808 poin menunjukkan bahwa teknik relaksasi tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang substansial.

Penelitian ini menunjukkan efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat stres belajar pada siswa SMAN 11 Luwu. Hasil ini didukung oleh berbagai literatur dan penelitian sebelumnya yang memperkuat temuan ini. Studi oleh Istiana Nurcahyani & Lutfi Fauzan berjudul "Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA" memberikan dukungan kuat terhadap efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi stres belajar. Penelitian tersebut menemukan perbedaan signifikan antara skor stres belajar siswa pada pretest dan posttest, dengan nilai Z hitung -2,032 dan taraf signifikansi 0,042 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan stres belajar siswa SMA. Nurcahyani & Fauzan menekankan bahwa relaksasi memberikan

keadaan rileks yang meningkatkan semangat siswa, dan keefektifannya didukung oleh tahapan konseling kelompok behavioral yang memungkinkan siswa mempelajari perilaku yang lebih tepat untuk mencegah stres belajar.

Penelitian Firotika *et al.*, (2023), tentang "Efektivitas Relaksasi Meditasi dan Dzikir Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Di MTS Tanwiriyyah Cianjur Tahun 2022" juga mendukung temuan ini. Mereka menemukan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan siswa setelah dilakukan relaksasi, dengan nilai $p=0,002$ ($p < 0,05$). Rata-rata tingkat kecemasan menurun dari 26,4 menjadi 20,0 setelah intervensi. Penelitian ini menegaskan bahwa teknik relaksasi efektif dalam mengatasi kecemasan, meskipun hanya bekerja pada tingkat pikiran sadar.

Lebih lanjut, penelitian Artaguna & Sukmandari (2022), pada perawat yang bertugas di Ruang Isolasi COVID-19 menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dari rata-rata 23,96 menjadi 9,65 setelah melakukan adaptasi. Hasil ini, dengan *p-value* 0,001, membuktikan efektivitas dalam mengurangi kecemasan dalam konteks yang berbeda namun sama-sama penuh tekanan.

Penelitian Amalia (2020), tentang penerapan teknik meditasi hening untuk mengurangi stres belajar siswa di SMP Negeri 1 Binamu juga mendukung temuan ini. Studi tersebut menunjukkan penurunan tingkat stres belajar dari kategori tinggi menjadi rendah setelah intervensi-intervensi medis. Penelitian ini dampak efektivitas teknik-teknik dalam konteks pendidikan menengah pertama.

Semua literatur pendukung ini memperkuat temuan penelitian saat ini tentang efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi stres belajar siswa SMAN 11 Luwu. Konsistensi hasil di berbagai konteks dari siswa SMP hingga SMA, bahkan pada perawat menunjukkan universalitas manfaat teknik relaksasi dan penyembuhan dalam manajemen stres. Penelitian-penelitian ini juga menyoroti berbagai mekanisme yang mungkin mendukung efektivitas teknik ini, termasuk peningkatan kesadaran diri, pengembangan keterampilan coping, dan aktivasi sistem saraf parasimpatis.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang signifikan. Sekolah dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler sebagai strategi manajemen stres. Guru dapat mengebor dalam teknik ini sehingga mereka dapat membantu siswa mengelola stres secara lebih efektif. Pengembangan program intervensi terstruktur berbasis relaksasi medis dapat menjadi bagian dari layanan bimbingan dan konseling sekolah. Selain itu, hasil ini menekankan pentingnya pendidikan kesehatan mental di sekolah, termasuk pengenalan berbagai teknik manajemen stres.

Efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi stres dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, mengkonversi dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk respons "istirahat dan pencernaan", sehingga menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan tingkat hormon stres. Kedua, melatih individu untuk lebih sadar akan pikiran dan perasaannya tanpa menghakimi, membantu siswa mengelola pikiran negatif dan kecemasan yang terkait

dengan stres akademik. Ketiga, melalui latihan reguler, siswa dapat mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik untuk menghadapi stresor akademik. Terakhir, pikiran telah terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur, yang sangat penting untuk pemulihan kognitif dan emosional.

Kesimpulannya, penelitian ini memberikan bukti kuat tentang efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat stres belajar pada siswa SMAN 11 Luwu. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi praktik pendidikan dan kesehatan mental di sekolah. Dengan mempertimbangkan hasil positif ini, integrasi teknik relaksasi ke dalam program manajemen stres di sekolah dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik siswa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi mekanisme spesifik yang mendasari efektivitas teknik ini dalam konteks tekanan akademis dan untuk mengeksplorasi potensi penerapannya dalam skala yang lebih luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi tingkat stres belajar pada siswa SMAN 11 Luwu. Sebelum diberikan treatment, hipotesis yang diajukan adalah: "Siswa yang menunjukkan gejala stres belajar memiliki tingkat stres yang signifikan sebelum diberikan teknik relaksasi, dan teknik relaksasi akan efektif dalam menurunkan tingkat stres mereka."

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis ini terbukti benar. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa (53,8%) berada dalam kategori stres sedang, dengan beberapa lainnya mengalami stres ringan (30,8%) dan stres berat (15,4%). Setelah diberikan treatment berupa teknik relaksasi, terjadi perubahan signifikan, di mana 88,5% siswa berada dalam kategori stres ringan, dan 11,5% mencapai kondisi normal. Tidak ada lagi siswa yang berada dalam kategori stres sedang atau berat. Analisis statistik menggunakan uji *Paired Sample T-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor stres siswa sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$), dengan penurunan rata-rata skor sebesar 12,808 poin. Hasil ini mendukung efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan stres belajar siswa dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program manajemen stres di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. (2020) *Penerapan Teknik Meditasi Hening Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Binamu. Skripsi*. Universitas Negri Makassar. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25211>
- American College Health Association (2021) *American College Health Association National College Health Assessment III: Reference Group Data Report Fall 2021*. Available at: <https://www.campusdrugprevention.com>.
- Ananda, S. S. D., & Apsari, N.C. (2020) 'Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk', *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), pp. 248–256. [https://DOI: 10.24198/jppm.v7i2.29050](https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050)
- Artaguna, I. M., & Sukmandari, N.M.A. (2022) 'Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit Tk. Ii Udayana', *Jurnal Medika Usada*, 5(2).<https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.130>
- Aryani, F. (2022) 'Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling', in. Palu: Edukasi Mitra Grafika.<http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/2478>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017) 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>.
- Erford, B. (2023) *Pengalaman Praktikum dan Magang dalam Konseling*. Routledge. <http://repository.radenintan.ac.id>
- Fatmawati (2018) 'Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik', *Psikoborneo*, 6(4), pp. 462–467. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4666>
- Firotika, C. F., Shifa, N. A., & Gunardi, S. (2023) 'Efektivitas Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Di MTS Tanwiriyah Cianjur Tahun 2022', *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(4),<https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1323>
- Hatmanti, N. M., Anjali, N. F., Hanik, U., & Shodiq, M. (2024) 'Sosiodemografi Dan Durasi Penggunaan Dengan Smartphone Addiction Pada Remaja Di Surabaya', *Jurnal Keperawatan*, 10(1), pp. 319–326. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.1539>
- Juliawati, D., Yandri, H., Kholidin, F. I., Prasetia, A. T., Rusliah, N., & Putra, A. (2022) 'The stress of the people of Kerinci Regency and Sungai Penuh City against the spread of COVID-19', *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(1), pp. 9–17. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i1.1209>
- Laili M. N., & Karyani, U. (2021) *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/95832>

As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga

Volume 6 Nomor 4 (2024) 1273 – 1284 E-ISSN 2656-8152 P-ISSN 2656-4807
DOI: 10.47476/assyari.v6i4.4453

- Mamahit, H.C. (2020) 'Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta', *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Ningsih, F. (2016) 'Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar', *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(7), pp. 50–59. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/40269>
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2024) 'Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA', *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), p. 15. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>
- Puspitha, FC, Sari, MI, & Oktaria, D. (2018) 'Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung', *Jurnal Mayoritas*, 3(2), pp. 24–33. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/25280>
- Sopandi, A. S., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2022) 'Layanan Konseling kelompok untuk Mereduksi Stres Belajar Siswa', *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), pp. 15–20. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i1.6767>
- Wahyuni, S. (2022) *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Stress Siswa di Masa Pandemi Covid 19 di SMA Negeri 1 Ranto Baik (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Medan)*. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/21471>
- Yunalia, E. M., Ayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021) 'Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Siswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), pp. 869–78. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.869-878>