

Upaya Mengurangi Stress Akademik Dengan Penerapan Teknik Relaksasi dalam Layanan Konseling Kelompok di UPT SPF SMP Negeri 1 Tanjung Morawa

Amrina Fatanah¹, Nurhafni Siregar², Erwita Ika Violina³, Selvia Wahyuni⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonnesia

Email: fatanahamrina@gmail.com¹, nurhafnisiregar@umnae.ac.id²,
erwitaikaviolina@umnaw.ac.id³, selviawahyuni22415@gmail.com⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi stres akademik siswa melalui layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik relaksasi. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Tanjung Morawa dengan subjek delapan siswa kelas IX yang menunjukkan gejala stres akademik, seperti kecemasan, kurang motivasi belajar, dan ketidakpercayaan diri. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Layanan yang dilakukan dalam empat siklus. Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif, angket, dan wawancara. Setiap siklus mencakup tahapan pembukaan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran yang secara konsisten diterapkan untuk membentuk dinamika kelompok yang supportif. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif diperkenalkan dan dilatihkan dalam setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada penurunan tingkat stres akademik siswa, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor proses dan hasil tindakan pada tiap siklus. Siklus pertama hingga keempat masing-masing menunjukkan peningkatan hasil tindakan dari 38% menjadi 85%. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi antara konseling kelompok dan teknik relaksasi efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik secara adaptif.

Kata kunci: Stres Akademik, Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi

ABSTRACT

This study aims to reduce students' academic stress through group counseling services integrated with relaxation techniques. The research was conducted at SMPN 1 Tanjung Morawa involving eight ninth-grade students who exhibited symptoms of academic stress, such as anxiety, lack of motivation to study, and low self-confidence. The method used was Action Research in Guidance and Counseling (PTL), carried out in four cycles. Data collection techniques included participatory observation, questionnaires, and interviews. Each cycle consisted of four stages: opening, transition, core activity, and closing, which were implemented consistently to foster a supportive group dynamic. Relaxation techniques such as deep breathing and progressive muscle relaxation were introduced and practiced in each session. The results showed a significant decrease in students' academic stress, indicated by an increase in process and outcome scores from 38% in the first cycle to 85% in the fourth cycle. These findings suggest that the integration of group counseling and relaxation techniques is effective in helping students manage academic stress adaptively.

Keywords: Academic Stress, Group Counseling, Relaxation Techniques

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang penting dalam membentuk individu yang berkualitas. Proses pendidikan yang efektif diharapkan mampu mengembangkan potensi siswa secara optimal, baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Namun, dalam perjalanan pendidikan, tidak jarang siswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat menimbulkan tekanan. Salah satu tekanan yang signifikan dan seringkali dialami siswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan respons negatif siswa terhadap tuntutan dan tekanan yang berkaitan dengan aspek-aspek akademik, seperti beban pelajaran, ujian, persaingan, atau ekspektasi yang tinggi dari guru dan orang tua (Folkman, 2010).

Di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), khususnya di SMPN 1 Tanjung Morawa, gejala stres akademik mulai terlihat pada beberapa siswa. Fenomena ini muncul dalam berbagai bentuk, seperti menurunnya motivasi belajar, kecemasan berlebihan menjelang ujian, kesulitan konsentrasi, bahkan hingga masalah fisik seperti sakit kepala atau gangguan tidur. Data awal dari hasil observasi dan wawancara singkat dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMPN 1 Tanjung Morawa menunjukkan adanya peningkatan keluhan siswa terkait tekanan tugas, kesulitan memahami materi, dan kekhawatiran terhadap nilai. Jika stres akademik ini tidak ditangani dengan baik, dikhawatirkan dapat berdampak serius pada kualitas belajar siswa, termasuk penurunan prestasi akademik, rendahnya partisipasi di kelas, bahkan dapat memicu masalah psikologis yang lebih serius.

Penanganan stres akademik menjadi sangat penting karena dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa. Stres yang berkelanjutan dapat menghambat proses belajar, menurunkan minat siswa untuk berpartisipasi aktif di sekolah, dan pada akhirnya, berdampak negatif pada hasil belajar mereka (Sarafino & Smith, 2017). Selain itu, stres akademik juga dapat mengganggu kesehatan mental dan emosional siswa, membuat mereka merasa tertekan, cemas, mudah marah, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis dan efektif dari pihak sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling, untuk membantu siswa mengelola stres akademik mereka dengan kompleks. Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari teman sebaya, dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah (Corey, 2016). Melalui interaksi kelompok, siswa dapat belajar strategi coping baru, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan pemahaman diri. Lingkungan yang suportif dalam konseling kelompok juga dapat mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengatasi tantangan.

Untuk memperkuat efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi stres akademik, peneliti mengidentifikasi potensi teknik relaksasi. Teknik

relaksasi, seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, atau meditasi singkat, merupakan metode yang telah terbukti secara ilmiah dapat mengurangi ketegangan fisik dan mental akibat stres (Benson, 2000). Dengan mengajarkan dan melatih teknik relaksasi dalam setting kelompok, siswa diharapkan dapat memiliki alat praktis yang bisa mereka gunakan kapan saja untuk menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus, terutama saat menghadapi situasi akademik yang menekan. Integrasi teknik relaksasi ini diharapkan dapat menjadi kombinasi yang sinergis untuk membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Menurut Sutja, dkk (2017:140) menyatakan bahwa PTL adalah usaha penemuan perbaikan atau pemantapan praktik layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK secara mandiri atau kolaboratif dengan setting kelas, kelompok atau individual. Dalam membantu peneliti untuk menemukan data yang akurat, diperlukannya instrument - instrumen yang dapat mendukung peneliti dalam melakukan penelitian,

peneliti menggunakan instrument yaitu :

1. Observasi

Menurut Sutja,dkk (2017:151) Observasi adalah cara pengumpulan data dimana peneliti Terjun kedalam proses layanan dengan cara mengamati layanan tersebut secara langsung atau melihat dengan mata kepalanya, dengan observasi peneliti dapat memperoleh data yang benar dan akurat, asli bahkan dapat memperoleh data yang semula enggan untuk diungkapkan subjek karena bersifat kelemahan atau kurangnya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipatif, observasi partisipatif adalah pengamatan yang dimana peneliti masuk menjadi bagian dari penelitian itu, tidak memperlihatkan diri sebagai pengamat tetapi melaksanakan layanan sekaligus juga mengamati proses layanan itu layaknya spionase. (Sutja,2017:151).

2. Angket atau Kuisioner

Menurut Sutja,dkk (2017:162) Angket atau kuisioner adalah alat yang sering digunakan dalam Penelitian Tindakan Layanan. Biasanya angket atau kuisioner digunakan untuk mengukur hasil, penilaian, pendapat, persepsi, kebiasaan bahkan dijadikan evaluasi diri.

3. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang memungkinkan peneliti untuk menggali pandangan, pengalaman, dan persepsi responden secara mendalam melalui interaksi langsung. Keberhasilan wawancara sangat bergantung pada keterampilan komunikasi peneliti dan kemampuannya dalam membangun hubungan yang baik dengan responden (Romdona dkk 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Tanjung Morawa selama satu bulan dengan melibatkan delapan siswa kelas IX berinisial DW, MS, MD, OR, AY, M, dan AZ. Siswa-siswi ini diidentifikasi mengalami masalah stress akademik seperti kurang percaya diri, kurang bersemangat dalam belajar, cenderung tertutup, sulit mengekspresikan diri, dan terkadang cemas saat berbicara. Identifikasi masalah ini didasarkan pada pengamatan, rekomendasi guru BK, hasil AUM umum, dan wawancara dengan guru BK.

Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa. Konseling kelompok dipilih karena dianggap efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan mereka melalui diskusi dan dukungan antar anggota kelompok.

Penelitian ini dilaksanakan dalam empat siklus, dengan hasil terbaik dicapai pada siklus keempat. Pada siklus ini, rata-rata penilaian proses dari kolaborator mencapai 2,9, dan persentase keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan siswa mengungkapkan pendapat mencapai 88%.

Perkembangan dalam Setiap Siklus:

Siklus 1: Fokus pada masalah stress akademik dan tidak adanya motivasi sehari-hari. Meskipun peneliti berusaha maksimal, siswa masih kurang terbuka.

Siklus 2: Masih membahas stress dan motivasi siswa. Peneliti berupaya lebih jauh dengan mengajak anggota kelompok untuk tidak terpaku pada pemikiran irasional dan memberikan penguatan berupa informasi serta perbaikan pola pikir.

Siklus 3: Intervensi mulai membahas keterampilan praktis untuk mengatasi kecemasan dalam stress akademik, seperti teknik pernapasan dalam (menarik napas dalam, menahan, lalu membuang melalui mulut) dan relaksasi otot progresif (dimulai dari jari tangan dan kaki). Keterampilan ini diajarkan untuk diterapkan dalam keseharian.

Siklus 4: Anggota kelompok dan peneliti membahas hasil penerapan keterampilan relaksasi yang telah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada siklus keempat, siswa secara langsung melaporkan adanya pengurangan stress akademik yang mereka alami setelah menerapkan teknik relaksasi. Penilaian langsung dari peneliti sepanjang siklus juga memperkuat temuan ini. Selain itu, terlihat perubahan pada pola pikir siswa yang mulai menjadi lebih rasional. Peneliti juga memberikan motivasi kepada kelompok untuk terus mengurangi stress dengan pikiran positif, olahraga teratur, dan pengaturan kegiatan sehari-hari.

Penelitian ini menekankan bahwa penanganan masalah stress akademik melalui dinamika kelompok lebih efektif dibandingkan pendekatan individu, terutama bagi remaja. Remaja cenderung lebih terbuka dalam mendiskusikan penyebab dan solusi stress akademik bersama teman sebaya tanpa merasa terpaksa atau terancam. Intervensi dalam bentuk kelompok dianggap lebih menarik bagi mereka dibandingkan nasihat dari orang tua atau guru. Setelah empat siklus penerapan teknik relaksasi, peneliti menemukan cara paling efektif untuk melatih konseli dalam melakukan keterampilan relaksasi. Perbaikan ini dilakukan dengan memberikan informasi yang rasional kepada anggota kelompok, sehingga mereka dapat menerima dan mempraktikkan teknik tersebut dengan baik.

KESIMPULAN

Sebelum intervensi konseling kelompok, tingkat stress akademik siswa tergolong cukup berat. Hasil Asesmen Umum Masalah (AUM) menunjukkan bahwa masalah utama yang memicu stress akademik adalah kecemasan akan masa depan. Stress akademik ini memperlihatkan gejala dan akibat seperti, kecemasan kurangnya semangat belajar, ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan, dan kecenderungan untuk tertutup serta enggan berkomunikasi dengan teman sebaya. Kondisi psikologis siswa yang demikian diduga disebabkan oleh kurangnya perhatian dari orang tua, guru, atau orang-orang terdekat.

Setelah mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa, langkah selanjutnya adalah melaksanakan layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik relaksasi melalui beberapa siklus. Proses ini dirancang untuk mengurangi kecemasan siswa melalui tahapan yang terstruktur yang di mulai dari, tahap Pembukaan (Dimulai dengan salam dan menanyakan kabar, diikuti dengan penjelasan pengertian, tujuan, dan kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok menciptakan suasana hangat melalui *ice breaking* dan mendorong anggota untuk bersikap terbuka dalam mengungkapkan pendapat). Kemudian Tahap Peralihan (Peneliti memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan dan menjelaskan langkah-langkah selanjutnya). Selanjutnya Tahap Kegiatan Inti: Anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan masalah stress akademik yang mereka alami. Pemimpin kelompok kemudian memilih masalah yang akan dibahas secara mendalam. Anggota lain diberi kesempatan untuk memberikan respons. Selanjutnya, pemimpin kelompok melatih anggota mengenai teknik relaksasi, seperti menarik napas dalam-dalam, merilekskan otot, dan mengosongkan pikiran dari masalah. Pada akhir tahap ini, peneliti menanyakan perasaan anggota kelompok dan memberikan penguatan positif. Dan Tahap Pengakhiran: Anggota kelompok menyampaikan kesan-kesan mereka terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan kelompok secara menyeluruh dan mengakhiri layanan dengan salam penutup. Penerapan konseling kelompok dengan teknik relaksasi ini dilakukan dalam empat siklus, dengan menunjukkan peningkatan efektivitas dari setiap siklus: Siklus Pertama: Rata-rata proses tindakan 48% dan rata-rata hasil tindakan 38%, masih tergolong kurang, Siklus Kedua: Rata-rata proses tindakan 57% dan rata-rata hasil tindakan 44%, juga masih tergolong kurang. Siklus Ketiga: Terjadi peningkatan signifikan dengan rata-rata proses tindakan 77% dan rata-rata hasil tindakan 82%, yang menunjukkan kategori baik. Siklus Keempat (Terakhir): Terjadi peningkatan kembali, dengan rata-rata proses tindakan 80% dan rata-rata hasil tindakan 85%, yang juga masuk kategori baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat stres akademik siswa setelah mereka mengikuti layanan konseling kelompok yang diintegrasikan dengan teknik relaksasi. Hal ini mengindikasikan bahwa kombinasi antara dinamika kelompok yang suportif dan keterampilan relaksasi yang diajarkan mampu membantu siswa mengelola dan mengurangi gejala stres akademik mereka secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Sutja dkk. (2017). Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Wahana Revolusi.
- Akmal, Sutja. (2016). Teori dan aplikasi konseling. Yogyakarta : Wahana Revolusi
- Benson, H., & Klipper, M. Z. (2000). *The Relaxation Response* (Edisi yang Diperbarui dan Diperluas, terj. E. Kusmiati). HarperCollins.
- Corey, G. (2016). *Teori dan praktik konseling kelompok* (Edisi ke-9, terj. E. Kusmiati). Cengage Learning.
- Folkman, S. (2010). *Stress, coping, and hope*. In S. J. Lopez (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 123–132). Oxford University Press.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2025). Refleksi Hardiknas 2025 dan Integritas Pendidikan. Diakses dari <https://kemenag.go.id/opini/refleksi-hardiknas-2025-dan-integritas-pendidikan-1t8FG>
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara, dan Kuesioner. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (9th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.