

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES
AKADEMIK SISWA KELAS X SMK TRITECH INFORMATIKA
MEDAN TAHUN AJARAN 2025/2026**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd.)
pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

ANASTASYA PUTRI SIMATUPANG
NPM : 2202080079



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**



UMSU
Unggul | Cerdas | Berprestasi

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umhu.ac.id> E-mail: fkip@umhu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu Tanggal 18 April 2026 pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Anastasya Putri Simatupang
NPM : 2202080079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua


Dra. Hj. Svamsurnita, M.Pd.

Sekretaris


Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.
2. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
3. Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Skripsi Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Starata-1 bagi:

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Anastasya Putri Simatupang
NPM : 2202080079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Sudah layak disidangkan.

Medan, 6 April 2026

Disetujui Oleh:
Pembimbing

Sri Ngavomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Diketahui Oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

Dra. Hj. Samsuurnita, M.Pd
M. Fauzi Hasbi, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama Lengkap : Anastasya Putri Simatupang
NPM : 2202080079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X Smk Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Skripsi	Paraf
4 Feb 2026	Bimbingan RPI memperbaiki Materi	af
5 Feb 2026	Bimbingan Angket dengan menambahkan Hori	af
7 Feb 2026	Menambahkan Tabel Hasil uji validitas	af
23 Feb 2026	perbaikan perhitungan Interval t	af
6 Maret 2026	perbaikan Haur dan pembahasan BAB IV	af
7 Maret 2026	Menambahkan Sitasi	af
7 April 2026	Disetujui untuk sidang skripsi	af

Medan, April 2026

Diketahui Oleh,
Ketua Prodi

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasyibuan, S.Pd., M.Pd

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Anastasya Putri Simatupang
NPM : 2202080079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan
Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres
Akademik Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun
Ajaran 2025/2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi saya yang berjudul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Kelas XI SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026." Adalah benar bersifat Asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Medan, April 2026
Yang menyatakan



Anastasya Putri Simatupang
NPM. 2202080079

ABSTRAK

ANASTASYA PUTRI SIMATUPANG, NPM. 2202080079. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X Smk Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Skripsi. Medan: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa kelas X AK SMK Tritech Informatika Medan. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling, sehingga diperoleh 7 orang siswa yang memiliki tingkat stres akademik dan dijadikan sebagai kelompok eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif, tingkat stres akademik siswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 82,14%. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif, terjadi penurunan tingkat stres akademik menjadi kategori rendah dengan rata-rata sebesar 32,14%. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program SPSS versi 27 diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 atau lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 ($0,001 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif efektif untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Relaksasi Progresif, Stres Akademik

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat penulis, sehingga penulis dapat berpikir sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini untuk melengkapi tugas-tugas dan syarat- syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis mengadakan penelitian sesuai dengan observasi serta permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis mengangkat judul —Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing, serta memberikan dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang paling dalam penulis persembahkan kepada ibu Titin Suryani, sosok perempuan terkuat dalam kehidupan penulis. Ibu bukan hanya sekadar orang tua, tetapi juga menjadi tempat pulang, tempat mengadu, sekaligus menjadi tulang punggung keluarga yang dengan segala keterbatasan tetap berjuang tanpa pernah mengeluh. Dalam diamnya ibu menyimpan begitu banyak pengorbanan yang mungkin tidak selalu terlihat, namun sangat terasa dalam setiap langkah kehidupan penulis.

Ibu adalah sosok yang tetap berdiri kuat ketika keadaan tidak selalu berpihak. Ibu yang bekerja keras, berjuang sendirian, memikul tanggung jawab yang seharusnya dipikul oleh dua orang, namun ibu jalani seorang diri dengan penuh keteguhan hati. Di balik senyum yang ibu tunjukkan setiap hari, penulis tahu ada lelah yang sering disembunyikan, ada air mata yang mungkin tidak pernah ibu perlihatkan kepada siapa pun. Namun ibu tetap memilih untuk kuat demi masa depan anaknya.

Penulis menyadari bahwa segala pencapaian hingga sampai pada titik ini tidak akan pernah terjadi tanpa doa, pengorbanan, serta cinta yang begitu besar dari seorang ibu. Skripsi ini bukanlah apa-apa dibandingkan dengan seluruh perjuangan ibu selama ini. Namun dengan penuh kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya sederhana ini sebagai bentuk rasa terima kasih, cinta, dan kebanggaan kepada ibu yang telah menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang dan tidak menyerah dalam menghadapi segala kesulitan.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada ayah Robert Simatupang. Dalam perjalanan hidup ini, penulis mungkin tidak selalu merasakan perhatian, kehadiran, ataupun kasih sayang sebagaimana yang diharapkan oleh seorang anak perempuan terhadap ayahnya. Ada ruang kosong dalam perjalanan tumbuh penulis yang seharusnya diisi oleh sosok ayah. Namun dari kekosongan itulah penulis belajar banyak hal tentang kehidupan.

Ketiadaan perhatian dan kehadiran tersebut justru menjadi pelajaran bagi penulis untuk belajar menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih mandiri, dan lebih tegar dalam menghadapi kenyataan hidup. Penulis belajar untuk tidak menggantungkan harapan pada keadaan yang tidak dapat diubah, tetapi memilih untuk terus melangkah dan membuktikan bahwa keterbatasan bukanlah penghalang untuk meraih masa depan.

Perjalanan ini mungkin tidak selalu mudah bagi seorang anak perempuan yang tumbuh dengan banyak pertanyaan di dalam hatinya. Namun seiring berjalannya waktu, penulis belajar untuk menerima kenyataan dengan hati yang lebih lapang. Bagi penulis, setiap pengalaman dalam hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, pada akhirnya telah membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih kuat hingga mampu berdiri dan menyelesaikan pendidikan ini. Saya sangat bersyukur memiliki orang tua yang sangat baik dalam kehidupan saya. Saya akan berusaha melanjutkan yang sudah pernah saya tinggalkan, menjadi penerang di kehidupan selanjutnya.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan

Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3. Ibu Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak M.Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yang telah banyak meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Sekaligus dosen membimbing saya yang sangat baik .
7. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Bapak, Muhammad Herizal Sinambela, S.Pd.I. selaku Kepala Sekolah dan Ibu Cyintia. selaku guru BK di SMK Tritech Informatika Medan yang telah memberikan saya izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.
9. Untuk teman-teman seperjuangan penulis, Haida, Mona, Dila, Risma, Nayla. Terimakasih telah hadir dalam suka dan duka selama ini. Terimakasih untuk semua doa, tawa dan pelukan hangat yang tulus. Semoga segala perjuangan kita menjadi pijakan menuju masa yang gemilang.
10. Untuk teman-teman yang sudah kebersamai dan bekerjasama dengan penulis dari awal perkuliahan yaitu teman-teman BK B PAGI stambuk 2020.

11. Pertama, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri, Anastasya Putri Simatupang. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu sendiri. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah di mana pun kamu menjejakkan kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya. Aamiin

Atas segala dukungan dan kontribusi yang telah diberikan, penulis memanjatkan doa kepada Allah SWT agar berkenan melimpahkan pahala dan keberkahan yang tak terhingga bagi mereka sebagai wujud amal kebaikan di sisi-Nya. Aamiin Ya Rabbal Alamiin. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan kekurangan. Apabila terdapat ungkapan atau penulisan yang kurang tepat dan berkenan di hati, penulis menyampaikan permohonan maaf yang setulus-tulusnya. Harapan penulis, semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dan kebermanfaatan, baik bagi penulis sendiri maupun bagi siapa saja yang membacanya.

Wassalamu‘alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, April 2026
Penulis

Anastasya Putri Simatupang
NPM. 2202080079

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Kerangka Teori	10
2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok	10
2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	10
2.1.1.2 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok	12
2.1.1.3 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	13
2.1.1.4 Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok	15
2.1.1.5 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok	16
2.1.2 Teknik Relaksasi Progresif	18
2.1.2.1 Pengertian Teknik Relaksasi Progresif	18
2.1.2.2 Tujuan Teknik Relaksasi Progresif	20
2.1.2.3 Prosedur Pelaksanaan Teknik Relaksasi Progresif	21
2.1.2.4 Manfaat Teknik Relaksasi Progresif	24
2.1.2.5 Kelebihan dan Keterbatasan Teknik Relaksasi Progresif	25
2.1.3 Pengertian Stres Akademik	27
2.1.3.1 Aspek-aspek Stres Akademik	29
2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	31
2.1.3.3 Dampak Stres Akademik	32
2.2 Penelitian yang Relevan	34
2.3 Kerangka Konseptual	36

2.4 Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Pendekatan Penelitian	40
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	42
3.3 Populasi dan Sampel	43
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	45
3.5 Instrumen Penelitian.....	47
3.6 Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	57
4.1.1 Pengujian Persyaratan Data.....	58
4.1.2 Uji Hipotesis	59
4.1.2.1 Hasil Data Pretest	59
4.1.2.2 Hasil Data Post Test	61
4.1.2.3 Hasil Data Stres Akademik.....	64
4.1.2.4 Hasil Pengujian Hipotesis.....	66
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
5.1 Kesimpulan	72
5.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Jadwal Rencana Kegiatan.....	43
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian Kelas X AK Siswa Tritech Informatika Medan.....	44
Tabel 3. 3 <i>Sampel</i> Penelitian.....	44
Tabel 3.4 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi Progresif	47
Tabel 3.5 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen	48
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Skala Stres Akademik.....	48
Tabel 3.7 Uji Validitas Product Moment	51
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Instrumen.....	54
Tabel 3.9 Kategori Tingkat Stres Akademik.....	55
Tabel 4.1 Uji Normalitas Shapiro-Wilk	59
Tabel 4.2 Skor Pretest Tingkat Stres Akademik Siswa.....	60
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Stres Akademik Siswa (Pretest)	60
Tabel 4.4 Skor Post-Test Tingkat Stres Akademik Siswa.....	62
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Variabel Stres Akademik Siswa (Post-Test).....	63
Tabel 4.6 Perbandingan Tingkat Stres Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikannya Perlakuan	64
Tabel 4.7 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa pada Pre-test dan Post-test	67
Tabel 4.8 Arah Perbedaan Pre-test dan Post-test.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	38
Gambar 4.1 Histogram Hasil Pree Test.....	61
Gambar 4.2 Histogram Hasil Post Tes	64
Gambar 4.3 Histogram Hasil Post-Test dan Pree-Test.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan Bkp Bimbingan Dan Konseling 2026	79
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Layanan Bkp Bimbingan Dan Konseling 2026	88
Lampiran 3 Laporan Pelaksanaan Program Pelayanan Konseling.....	93
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	97
Lampiran 5. Tabulasi Post test.....	100
Lampiran 6. Tabulasi Data Pretest	101
Lampiran 7. Hasil Wawancara	102
Lampiran 8 Dokumentasi	104
Lampiran 9 K1	105
Lampiran 10 K2.....	106
Lampiran 11 K3.....	107
Lampiran 12 Berita Acara Bimbingan Proposal.....	108
Lampiran 13 Permohonan Perubahan Judul	109
Lampiran 14 Berita Acara Seminar Proposal Skripsi.....	110
Lampiran 15 Lembar Pengesahan Seminar Proposal	111
Lampiran 16 Surat Keterangan	112
Lampiran 17 Permohonan Riset.....	113
Lampiran 18 Balasan Riset	114
Lampiran 19 Surat Pernyataan.....	115
Lampiran 20 Turnitin	116
Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup.....	117

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting di era modern ini sebagai sarana utama untuk mengembangkan ilmu pengetahuan secara berkelanjutan. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan adalah upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif agar siswa dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, baik dari segi spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, maupun keterampilan yang dibutuhkan untuk kehidupan bermasyarakat. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut diperlukan proses yang terstruktur dan menggunakan metode yang sudah teruji keefektifannya.

Pendidikan memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan sebuah bangsa. Kualitas pendidikan yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan sumber daya manusia dalam berbagai bidang, seperti ilmu pengetahuan, teknologi, ekonomi, budaya, dan lainlain. Sebaliknya, rendahnya kualitas pendidikan dapat menjadi hambatan dalam mencapai kemajuan dan kesejahteraan bagi suatu bangsa (Ahsani, 2023)

Namun dalam praktiknya, proses pendidikan tidak selalu berjalan dengan optimal. Banyak hambatan muncul, baik yang berasal dari diri siswa maupun dari lingkungan sekitar. Hambatan tersebut dapat berupa kesulitan memahami materi pelajaran, tekanan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, tuntutan sosial, hingga masalah pribadi yang mempengaruhi kondisi psikologis siswa. Salah satu masalah

psikologis yang paling sering dialami siswa ialah stres akademik, yang dapat mengganggu kesejahteraan mental dan menurunkan capaian akademik mereka.

Stres akademik adalah kondisi tertekan yang timbul akibat berbagai tuntutan sekolah. Stres akademik muncul ketika siswa menghadapi tekanan seperti kecemasan menghadapi ujian, pengelolaan waktu yang kurang baik, kesulitan menentukan jurusan atau arah karier, serta banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memunculkan gejala fisik, emosional, dan perilaku (Savira et al., 2024). Siswa yang mengalami stres akademik biasanya sulit berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tertekan, kehilangan motivasi belajar, dan cenderung menghindari dari kegiatan akademik. Secara fisik, stres dapat menimbulkan sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, gangguan pencernaan, hingga menurunnya daya tahan tubuh.

Tingginya prevalensi stres akademik di kalangan siswa menunjukkan bahwa masalah ini perlu mendapatkan perhatian serius. Di SMK Negeri 1 Godean, sebanyak 51,7% siswa berada pada kategori stres akademik tinggi, 38,63% pada kategori sedang, dan hanya 6,83% yang berada pada kategori rendah. Penelitian di SMK Sahid Jakarta juga menunjukkan bahwa dari 211 siswa, 66,4% mengalami stres akademik tingkat sedang, 26,1% tingkat tinggi, dan hanya 7,6% berada pada kategori rendah (Nurafifa, 2024). Data tersebut menegaskan bahwa stres akademik bukan masalah yang dialami sebagian kecil siswa, melainkan fenomena yang dialami mayoritas siswa di berbagai sekolah. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan siswa dalam mengatasinya.

Siswa SMK memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres akademik dibandingkan siswa di jenjang lain karena karakteristik pembelajaran yang mereka jalani. Siswa SMK dituntut untuk menyelesaikan banyak tugas dari berbagai mata pelajaran, yang sering membuat mereka harus belajar hingga larut malam sehingga merasa lelah dan mengantuk saat jam pelajaran. Selain beban akademik, siswa SMK juga harus menguasai keterampilan praktik sesuai bidang keahlian mereka untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja (Puspitasari & Asni, 2024)

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti sekaligus mencari informasi melalui guru BK di sekolah SMK Tritech Informatika. Berdasarkan pengamatan dan pengalamannya guru BK mengidentifikasi berbagai bentuk stres akademik yang ditunjukkan oleh siswa kelas X. Dari segi fisik, siswa sering mengeluh sakit kepala, pusing, atau merasa sangat lelah meskipun belum melakukan kegiatan yang berat. Dari segi emosi, siswa menjadi lebih mudah tersinggung, cepat marah, atau justru menarik diri dari pergaulan dengan teman-teman. Dari segi kemampuan berpikir, mereka mengalami penurunan konsentrasi saat belajar, sering melamun, dan sulit mengingat informasi yang baru saja diberikan oleh guru. Dari segi perilaku, terlihat pola yang jelas seperti sering terlambat masuk kelas, menghindari tugas-tugas praktik yang sulit, atau bahkan tidak masuk sekolah pada mata pelajaran tertentu yang mereka anggap sulit. Ada juga penurunan motivasi yang terlihat dari keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, serta kualitas pekerjaan yang menurun dengan banyak tugas dikerjakan secara tidak sungguh-sungguh. Siswa kelas X yang masuk ke SMK mengalami kesenjangan yang cukup besar dalam kesiapan belajar dan kemampuan mengatur

diri, karena mereka sering merasa kewalahan dengan sistem pembelajaran di SMK yang sangat berbeda dengan yang mereka alami di SMP.

Banyak faktor yang dapat memicu stres akademik pada siswa SMK. Faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri, seperti rendahnya kepercayaan diri, kurangnya kemampuan mengatasi masalah, serta kondisi kesehatan yang tidak optimal. Faktor eksternal meliputi sistem pembelajaran yang kaku, metode mengajar yang kurang menarik, lingkungan belajar yang tidak nyaman, serta tingginya tuntutan dari guru dan orang tua. Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, menurunkan konsentrasi, mengganggu daya ingat, hingga menyebabkan penurunan prestasi belajar (Savira et al., 2024)

Untuk membantu siswa mengatasi stres akademik, sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif. Layanan ini memiliki fungsi pencegahan, pengembangan, dan penanganan yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan potensi diri dan mengatasi permasalahan yang menghambat proses belajar. Salah satu layanan yang efektif dalam menangani masalah yang dialami beberapa siswa sekaligus adalah bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, serta memperoleh dukungan sosial yang penting dalam proses penanganan stres akademik.

Bimbingan kelompok adalah layanan konseling yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan dipandu oleh konselor untuk membahas topik tertentu yang bermanfaat bagi perkembangan dan pemecahan masalah siswa. Bimbingan kelompok memfasilitasi siswa untuk saling terhubung, bertukar pengalaman, dan

saling mendukung dalam menyelesaikan masalah. Melalui interaksi kelompok, siswa belajar untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi, keterampilan sosial, serta empati terhadap sesama. Proses ini membantu siswa memahami masalah mereka dari sudut pandang baru dan menemukan cara penyelesaian yang lebih efektif (Puspitasari & Asni, 2024).

Efektivitas bimbingan kelompok dapat ditingkatkan dengan menggabungkannya dengan teknik khusus yang terbukti dapat menurunkan tingkat stres, salah satunya adalah teknik relaksasi progresif. Teknik relaksasi progresif merupakan latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot tertentu secara bergantian untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental. Teknik ini membantu individu mengenali perbedaan antara kondisi tegang dan rileks, sehingga mereka dapat lebih mudah mengelola stres yang muncul. Relaksasi progresif juga mampu menurunkan detak jantung, tekanan darah, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol (Nurafifa et al., 2024)

Menggabungkan teknik relaksasi progresif dalam layanan bimbingan kelompok memberikan manfaat ganda. Melakukan kombinasi ini, siswa tidak hanya mendapatkan keterampilan relaksasi, tetapi juga memperoleh dorongan dan motivasi dari anggota kelompok lainnya (Solihat et al., 2022).

Proses relaksasi progresif dilakukan melalui tahapan-tahapan tertentu, seperti penjelasan teknik, memastikan kenyamanan siswa, latihan pernapasan, instruksi menegangkan dan merilekskan otot, hingga pemberian tugas mandiri untuk latihan di rumah.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif efektif

dalam mengurangi stres dan kecemasan. Teknik ini berhasil menurunkan stres akademik siswa kelas XII, dari skor rata-rata 123,5 menjadi 84 setelah perlakuan (Savira et al., 2024). Kombinasi relaksasi progresif dan terapi kelompok pendukung mampu menurunkan kecemasan remaja secara signifikan. Hal serupa dilaporkan juga menunjukkan penurunan kejenuhan belajar pada siswa SMK setelah diberikan teknik relaksasi progresif (Juwardani et al., 2024).

Teknik relaksasi progresif bekerja dengan menurunkan hormon stres dan meningkatkan hormon yang memunculkan rasa nyaman, seperti dopamin dan endorfin. Secara psikologis, teknik ini membantu siswa menyadari kondisi tubuh mereka dan memberikan rasa kontrol terhadap respons stres, sehingga kecemasan berkurang dan kepercayaan diri meningkat. Keberhasilan teknik ini bergantung pada pelaksanaan yang terencana, interaksi yang efektif antara konselor dan siswa, serta konsistensi latihan (Subekti et al., 2025).

Maka dari itu dengan adanya penerepan teknik Relaksai Progresif ini diharapkan dapat membantu proses pelaksanaan Bimbingan Kelompok yang bertujuan untuk siswa dapat lebih aktif dalam memberikan pendapat atau gagasan sehingga terciptanya dinamika kelompok yang sesuai dan juga dapat memberikan peningkatan hasil diteliti.

Berdasarkan uraian diatas, dengan latar belakang permasalahan serta keadaan yang ada maka masih perlu diteliti dan adapun judul yang diambil oleh peneliti yaitu: “ **Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK TRITECH INFORMATIKA MEDAN TAHUN AJARAN 2025/2026**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Banyak siswa kelas X SMK Tritech Informatika mengalami stres akademik yang ditandai dengan gejala fisik (sakit kepala, kelelahan), emosional (mudah marah, menarik diri), kognitif (sulit berkonsentrasi dan mengingat), serta perilaku (sering terlambat, menghindari tugas, dan menurunnya motivasi belajar).
2. Tuntutan akademik dan praktik kejuruan di SMK yang cukup tinggi belum diimbangi dengan kemampuan siswa kelas X dalam mengelola waktu, mengatur diri, dan menghadapi tekanan belajar, sehingga menimbulkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan siswa.
3. Transisi dari SMP ke SMK menyebabkan sebagian siswa kelas X mengalami kesenjangan kesiapan belajar dan adaptasi terhadap sistem pembelajaran baru yang lebih kompleks dan menuntut

1.3 Batasan Masalah

Sesuai dengan judul penelitian yang hendak ditulis oleh peneliti serta agar terhindarnya kesimpang-siuran dalam penelitian maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti, maka penulis hanya membatasi permasalahan mengenai: Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK TRITECH MEDAN

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif efektif untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya mengenai efektivitas teknik relaksasi progresif dalam penanganan stres akademik. Menambah referensi ilmiah bagi penelitian mengenai intervensi pengelolaan stres di lingkungan sekolah SMK.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Membantu siswa mengurangi stres akademik dan meningkatkan kemampuan mengelola ketegangan fisik dan emosional. Meningkatkan motivasi belajar dan kesiapan menghadapi tuntutan akademik.

b. Bagi Guru BK / Konselor

Menjadi acuan dalam merancang dan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik relaksasi progresif. Memperkaya variasi strategi intervensi berbasis bukti dalam menghadapi masalah psikologis siswa.

c. Bagi Sekolah

Mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan kondusif. Meningkatkan kinerja layanan bimbingan dan konseling melalui program intervensi yang lebih efektif dan terstruktur

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teori

2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok, di mana konselor memandu sejumlah siswa untuk membahas topik tertentu tujuannya untuk mendukung pengembangan diri atau penyelesaian masalah mereka. Layanan Bimbingan Kelompok juga bisa mengatasi masalah melalui interaksi kelompok, di mana peserta dapat saling terhubung, berbagi pengalaman dan pemikiran, serta memberikan dukungan satu sama lain dalam proses penanganan permasalahan. Dengan demikian, siswa tidak hanya mendapatkan informasi atau arahan dari konselor, tetapi juga belajar dari pengalaman serta pandangan anggota kelompok lainnya, sehingga tercipta proses pembelajaran yang saling menguntungkan (Puspitasari & Asni, 2024).

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan sejumlah siswa secara bersama-sama melalui interaksi kelompok untuk memperoleh materi dari narasumber, khususnya konselor, serta membahas topik tertentu. Tujuannya adalah mencegah masalah, meningkatkan pemahaman dan kualitas kehidupan sehari-hari, serta mendukung pengembangan pribadi baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari kelompok (Solihat et al., 2022).

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu peserta didik melalui kegiatan yang dilakukan secara berkelompok. Dalam pelaksanaannya, layanan ini menekankan pada adanya aktivitas dan dinamika kelompok sehingga anggota kelompok dapat membahas berbagai hal yang bermanfaat untuk pengembangan diri maupun membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh individu dalam kelompok tersebut. Melalui bimbingan kelompok, berbagai topik yang bersifat umum dan menjadi kepentingan bersama didiskusikan secara bersama oleh para anggota kelompok (Hartika & Wastuti, 2023).

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar memahami perasaan dan pikiran negatif yang dapat menimbulkan kecemasan secara bersama-sama. Layanan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi siswa, terutama dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, serta membantu mereka memahami diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik. Melalui proses bimbingan kelompok, siswa belajar menghargai perbedaan, mendengarkan pendapat orang lain, memberikan serta menerima umpan balik, dan bekerja sama dalam menyelesaikan masalah bersama-sama. Pengalaman tersebut sangat berharga untuk membangun keterampilan sosial dan emosional siswa, yang akan bermanfaat dalam kehidupan mereka ke depan (Maisarah et al.,2025).

Menekankan bahwa bimbingan kelompok adalah bentuk layanan yang diberikan konselor kepada siswa atau anggota kelompok melalui interaksi kelompok, guna membangun diskusi aktif tentang topik tertentu atau pemecahan

masalah terkait aspek pendidikan, pribadi, serta sosial.

Dalam konteks penanganan stres akademik, bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman tentang tekanan akademik yang mereka hadapi, belajar dari strategi yang digunakan oleh teman-teman mereka dalam mengatasi stres, serta mendapatkan dukungan emosional dari sesama anggota kelompok yang mengalami permasalahan serupa. Dukungan sosial yang diperoleh melalui bimbingan kelompok dapat menjadi faktor protektif yang penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik mereka dengan lebih efektif (Savira et al., 2024).

2.1.1.2 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sangat bergantung pada komponen-komponen utama yang terlibat di dalamnya. (Puspitasari & Asni, 2024) mengidentifikasi komponen-komponen tersebut sebagai berikut:

1. Pemimpin Kelompok (Konselor)

Pemimpin kelompok atau konselor berfungsi sebagai fasilitator yang mengarahkan seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Konselor bertanggung jawab menciptakan suasana yang kondusif, aman, dan mendukung bagi semua anggota kelompok. Tugas utamanya mencakup merencanakan kegiatan, memfasilitasi diskusi, memastikan setiap anggota memiliki kesempatan berpartisipasi, mengelola dinamika kelompok, serta membantu anggota kelompok untuk mencapai tujuan. Konselor juga harus memiliki keterampilan dalam menangani konflik yang mungkin timbul dan memastikan proses berjalan lancar. bimbingan kelompok berjalan

sesuai dengan prinsip-prinsip etika konseling.

2. Anggota Kelompok

Anggota kelompok adalah siswa-siswa yang secara sukarela mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan yang sama, yaitu untuk mengembangkan diri atau mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Jumlah anggota kelompok yang ideal dalam bimbingan kelompok adalah antara 8-10 orang, agar setiap anggota memiliki kesempatan yang cukup untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok. Anggota kelompok memiliki tanggung jawab untuk aktif berpartisipasi dalam diskusi, menghormati pendapat anggota lain, menjaga kerahasiaan informasi yang dibagikan dalam kelompok, serta mendukung proses perkembangan anggota kelompok lainnya. Keaktifan dan komitmen anggota kelompok sangat menentukan keberhasilan proses bimbingan kelompok.

2.1.1.3 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Keberhasilan bimbingan kelompok sangat ditentukan oleh sejauh mana tujuan yang ingin dicapai dalam layanan kelompok yang diselenggarakan. (Solihat et al, 2022) dan (Nurafifa et al,2024) mengemukakan bahwa tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok adalah:

1. Mengembangkan Kemampuan Berkomunikasi

Bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan cara yang efektif dan konstruktif. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa belajar untuk menyampaikan pendapat dengan jelas, mendengarkan dengan aktif,

serta memberikan dan menerima umpan balik dengan cara yang menghormati orang lain.

2. Mengembangkan Kemampuan Bersosialisasi

Melalui bimbingan kelompok, siswa belajar berinteraksi dengan orang lain, memahami perspektif yang berbeda, menghargai keragaman, serta bekerja sama dalam kelompok. Keterampilan bersosialisasi ini sangat esensial untuk pengembangan sosial siswa dan akan bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

3. Meningkatkan Kerja Sama dalam Kelompok

Bimbingan kelompok membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain dalam mencapai tujuan bersama. Siswa belajar untuk berbagi tanggung jawab, saling mendukung, dan mengatasi perbedaan pendapat dengan cara yang konstruktif.

4. Mengembangkan Pemahaman Diri dan Pemahaman terhadap Orang Lain

Melalui proses berbagi dan refleksi dalam bimbingan kelompok, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan tujuan hidup mereka. Siswa juga belajar untuk memahami dan berempati terhadap pengalaman dan perasaan orang lain.

5. Membantu Mengatasi Permasalahan yang Dialami

Dalam konteks penanganan stres akademik, bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengenali sumber-sumber stres yang mereka alami, mengembangkan strategi untuk mengelola stres, serta

memperoleh dukungan dari sesama anggota kelompok dalam menghadapi tekanan akademik.

2.1.1.4 Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok mengikuti tahapan- tahapan yang sistematis untuk memastikan tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. (Puspitasari & Asni, 2024) menjelaskan bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap utama:

1.Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan adalah tahap awal dimana konselor memperkenalkan diri, menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang digunakan dalam bimbingan kelompok, serta membangun hubungan yang baik dengan anggota kelompok. Pada tahap ini, konselor juga memfasilitasi perkenalan antar anggota kelompok, membangun rasa percaya dan kenyamanan dalam kelompok, serta menyepakati aturan-aturan yang akan diterapkan selama proses bimbingan kelompok berlangsung.

2.Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan fase untuk mengalihkan kegiatan dari tahap pembentukan menuju tahap kegiatan utama. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya, mengecek kesiapan anggota kelompok, serta memastikan semua anggota memahami tujuan dan prosedur yang akan dijalankan. Konselor juga memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk mengajukan pertanyaan atau menyampaikan pendapat sebelum memasuki tahap kegiatan inti.

3.Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan adalah tahap inti dimana konselor bersama anggota kelompok membahas topik tertentu atau melaksanakan kegiatan tertentu sesuai dengan tujuan bimbingan kelompok. Dalam konteks penelitian ini, pada tahap kegiatan dilakukan pelaksanaan teknik relaksasi progresif yang dipraktikkan secara bersama-sama oleh seluruh anggota kelompok. Konselor memfasilitasi diskusi tentang pengalaman anggota kelompok dalam menghadapi stres akademik, mengajarkan teknik relaksasi progresif, membimbing praktik teknik relaksasi, serta memfasilitasi berbagi pengalaman dan evaluasi dari pelaksanaan teknik tersebut.

4.Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran adalah tahap dimana konselor dan anggota kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan, menyimpulkan hasil yang diperoleh, membahas rencana tindak lanjut, serta menutup kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini, konselor juga memberikan penguatan terhadap komitmen anggota kelompok untuk menerapkan hal-hal yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2.1.1.5 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memberikan berbagai manfaat bagi siswa yang mengikutinya. Solihat dkk. (2022) dan Nurafifa dkk. (2024) mengidentifikasi manfaat bimbingan kelompok:

1. Memberikan Kesempatan untuk Berbagi Pengalaman

Bimbingan kelompok memberikan kesempatan yang luas bagi siswa

untuk berbagi pengalaman, pikiran, dan perasaan mereka dengan orang lain yang mengalami permasalahan serupa. Proses berbagi ini dapat membantu siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan mereka dan memperoleh perspektif baru dari pengalaman orang lain.

2. Memperoleh Pemahaman yang Lebih Baik

Melalui diskusi dan berbagi dalam kelompok, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih objektif, tepat, dan luas tentang berbagai hal yang mereka bahas. Mereka dapat melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang dan memperoleh informasi yang mungkin tidak mereka ketahui sebelumnya.

3. Mengembangkan Sikap Positif

Bimbingan kelompok dapat membantu siswa menumbuhkan sikap yang lebih positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka, termasuk terhadap tekanan akademik yang mereka hadapi. Dukungan dan validasi dari anggota kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri dan optimisme siswa.

4. Memperoleh Dukungan Sosial

Salah satu manfaat penting dari bimbingan kelompok adalah dukungan sosial yang diperoleh siswa dari sesama anggota kelompok. Dukungan sosial ini dapat menjadi faktor protektif yang membantu siswa mengelola stres dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

5. Mengembangkan Strategi Pemecahan Masalah

Melalui diskusi dan berbagi dalam kelompok, siswa dapat belajar

berbagai strategi untuk mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Mereka dapat mengadopsi strategi yang telah terbukti efektif digunakan oleh anggota kelompok lain atau mengembangkan strategi baru melalui proses brainstorming bersama.

2.1.2 Teknik Relaksasi Progresif

2.1.2.1 Pengertian Teknik Relaksasi Progresif

Teknik relaksasi progresif adalah salah satu metode dalam pendekatan behavioral yang terbukti efektif untuk membantu individu mengelola stres dan kecemasan melalui relaksasi otot secara bertahap. Teknik ini melibatkan penegangan dan pelepasan kelompok otot tertentu secara bergantian, sehingga individu dapat menyadari perbedaan antara kondisi tegang dan rileks. Dengan demikian, mereka lebih mudah mengenali serta mengendalikan ketegangan yang timbul akibat situasi stres. Teknik ini sederhana, tidak memerlukan imajinasi rumit, bebas efek samping, mudah dipraktikkan, serta mampu menenangkan tubuh dan pikiran (Nurafifa et al., 2024)

Relaksasi otot progresif adalah teknik untuk mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan otot dan merilexkannya secara bergantian pada berbagai kelompok otot tubuh. Teknik ini memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Fokus latihan relaksasi ini adalah untuk membedakan sensasi yang dialami oleh individu saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan dengan sensasi yang dialami saat otot-otot ditegangkan. Dengan mengetahui dimana otot tegang dan merasakannya, individu dapat mengidentifikasi hilangnya ketegangan

sebagai salah satu reaksi stres dengan lebih jelas dan dapat segera melakukan tindakan untuk mengatasinya (Nurafifa et al., 2024)

Di samping juga bahwa relaksasi otot progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal atau subjek di luar diri individu. Teknik ini memberikan individu kontrol atas respons tubuh mereka terhadap ketegangan, dimana dengan berlatih secara teratur, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk mengenali tanda-tanda ketegangan dalam tubuh mereka dan dapat segera menerapkan teknik relaksasi untuk mengelola stres sebelum mencapai tingkat yang mengganggu fungsi mereka. Keunggulan dari teknik ini adalah kepraktisannya, karena dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa memerlukan peralatan khusus atau ruangan yang khusus, meskipun lingkungan yang tenang akan meningkatkan efektivitas latihan (Nurafifa et al., 2024)

(Juwardani et al., 2024) menjelaskan bahwa teknik relaksasi progresif adalah proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran, dimana teknik ini bertujuan untuk membantu individu mencapai kondisi rileks yang dalam dengan cara melakukan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke arah bawah secara bertahap. Dengan cara ini, individu akan menyadari dimana otot-otot mereka berada dalam kondisi tegang dan bagaimana merilekskannya, sehingga meningkatkan kesadaran terhadap respons otot tubuh terhadap situasi yang menimbulkan stres. Teknik relaksasi progresif ini sangat bermanfaat untuk mengurangi kelelahan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stres

seperti tekanan darah tinggi, sakit kepala dan gangguan tidur, serta meningkatkan kemampuan individu untuk berkonsentrasi dan fokus dalam aktivitas sehari-hari mereka.

2.1.2.2 Tujuan Teknik Relaksasi Progresif

Penerapan teknik relaksasi progresif memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai dalam membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. (Purnamasari et al., 2025) dan (Solihat et al., 2022) mengidentifikasi tujuan teknik relaksasi progresif:

1. Menurunkan Ketegangan Fisik dan Mental

Tujuan utama dari teknik relaksasi progresif adalah untuk membantu individu menurunkan ketegangan fisik dan mental yang mereka alami sebagai respons terhadap situasi yang menimbulkan stres. Dengan merelaksasi otot-otot yang tegang, individu dapat mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang dan rileks.

2. Meningkatkan Kesadaran terhadap Kondisi Tubuh

Teknik relaksasi progresif bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi tubuh mereka, khususnya dalam membedakan antara kondisi otot yang tegang dan rileks. Dengan meningkatnya kesadaran ini, individu dapat lebih mudah mengenali tanda-tanda ketegangan dalam tubuh mereka dan dapat segera melakukan tindakan untuk mengatasinya.

3. Memberikan Kontrol terhadap Respons Stres

Teknik relaksasi progresif bertujuan untuk memberikan individu kontrol terhadap respons fisik dan emosional mereka terhadap situasi yang

menimbulkan stres. Dengan memiliki keterampilan untuk merelaksasi diri, individu tidak lagi merasa tidak berdaya dalam menghadapi stres tetapi memiliki cara yang efektif untuk mengelolanya.

4. Mengurangi Gejala-gejala Stres

Teknik relaksasi progresif bertujuan untuk mengurangi berbagai gejala stres yang dialami individu, baik gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, ketegangan otot, maupun gejala psikologis seperti kecemasan, kegelisahan, dan kesulitan berkonsentrasi.

5. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan mengurangi tingkat stres yang dialami, teknik relaksasi progresif pada akhirnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, produktivitas, dan kesejahteraan umum.

2.1.2.3 Prosedur Pelaksanaan Teknik Relaksasi Progresif

Teknik relaksasi progresif memiliki prosedur pelaksanaan yang sistematis dan terstruktur, yang memudahkan untuk dipelajari dan dipraktikkan. (Nurafifa et al., 2024) menjabarkan prosedur pelaksanaan teknik relaksasi progresif:

1. Pemberian Penjelasan (Rasional)

Tahap pertama adalah memberikan penjelasan kepada siswa mengenai pengertian, tujuan, manfaat, dan prosedur teknik relaksasi progresif. Konselor menjelaskan bagaimana teknik ini bekerja dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta pentingnya praktik yang konsisten untuk memperoleh manfaat yang optimal. Penjelasan yang jelas dan lengkap penting untuk meningkatkan motivasi dan komitmen siswa dalam

mempraktikkan teknik ini.

2. Persiapan Lingkungan dan Pakaian

Konselor memastikan bahwa lingkungan tempat pelaksanaan relaksasi kondusif, tenang, dan nyaman. Siswa diminta untuk mengenakan pakaian yang nyaman dan tidak ketat, serta melepas aksesoris yang dapat mengganggu kenyamanan selama proses relaksasi. Konselor juga menyiapkan alas yang nyaman seperti matras atau kursi yang dapat digunakan siswa untuk duduk atau berbaring dengan nyaman.

3. Latihan Pernapasan

Sebelum memulai latihan relaksasi otot, konselor memandu siswa untuk melakukan latihan pernapasan dalam. Siswa diminta untuk menarik napas dalam-dalam melalui hidung secara perlahan, menahan sebentar, kemudian menghembuskan napas melalui mulut secara perlahan. Latihan pernapasan ini diulang beberapa kali (3-5 kali) untuk membantu siswa mencapai kondisi awal yang rileks dan meningkatkan konsentrasi mereka.

4. Demonstrasi Teknik

Konselor memberikan contoh atau demonstrasi cara menegangkan dan merelaksasi kelompok otot tertentu. Demonstrasi ini penting agar siswa memahami dengan jelas bagaimana melakukan gerakan dengan benar. Konselor menunjukkan bagaimana cara menegangkan otot dengan kuat tetapi tidak sampai menimbulkan rasa sakit, kemudian cara melepaskan ketegangan secara tiba-tiba untuk merasakan sensasi rileks yang kontras dengan kondisi tegang.

5. Praktik Relaksasi Otot Secara Bertahap

Konselor menginstruksikan siswa untuk melakukan proses menegangkan dan merelaksasi otot secara bergantian pada berbagai kelompok otot tubuh, dimulai dari otot-otot wajah, leher, bahu, lengan, tangan, dada, perut, punggung, panggul, paha, betis, hingga kaki. Setiap kelompok otot ditegangkan selama 5-10 detik, kemudian direlaksasi selama 15-20 detik sambil merasakan perbedaan sensasi antara kondisi tegang dan rileks. Konselor memberikan instruksi dengan suara yang tenang dan lembut, serta memberikan waktu yang cukup bagi siswa untuk merasakan sensasi relaksasi pada setiap kelompok otot.

6. Evaluasi dan Refleksi

Setelah selesai melakukan latihan relaksasi, konselor memfasilitasi siswa untuk melakukan evaluasi dan refleksi terhadap pengalaman mereka. Siswa diminta untuk berbagi perasaan dan sensasi yang mereka alami selama praktik, kesulitan yang dihadapi, serta manfaat yang mereka rasakan. Konselor memberikan umpan balik dan bimbingan untuk membantu siswa menyempurnakan teknik mereka.

7. Pemberian Tugas Praktik Mandiri

Konselor memberikan tugas kepada siswa untuk mempraktikkan teknik relaksasi progresif secara mandiri di rumah. Siswa diminta untuk melakukan latihan setidaknya sekali sehari dan mencatat pengalaman serta hasil yang mereka rasakan dalam buku catatan. Praktik yang konsisten sangat penting untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan relaksasi yang dapat mereka gunakan secara efektif ketika menghadapi

situasi yang menimbulkan stres.

2.1.2.4 Manfaat Teknik Relaksasi Progresif

Teknik relaksasi progresif memberikan berbagai manfaat bagi individu yang mempraktikkannya secara konsisten. (Purnamasari et al., 2025) mengidentifikasi manfaat teknik relaksasi progresif:

1. Menurunkan Tingkat Stres dan Kecemasan

Manfaat utama dari teknik relaksasi progresif adalah kemampuannya untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang dialami individu. Penelitian menunjukkan bahwa praktik relaksasi progresif secara konsisten dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan, sehingga individu dapat menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan dengan lebih tenang dan terkontrol.

2. Meningkatkan Kualitas Tidur

Teknik relaksasi progresif dapat membantu mengatasi gangguan tidur yang sering dialami oleh individu yang mengalami stres. Dengan merelaksasi otot-otot yang tegang dan menenangkan pikiran sebelum tidur, individu dapat lebih mudah untuk tertidur dan memperoleh kualitas tidur yang lebih baik.

3. Mengurangi Ketegangan Otot dan Nyeri

Praktik relaksasi progresif dapat membantu mengurangi ketegangan otot yang seringkali muncul sebagai respons terhadap stres. Dengan merelaksasi otot secara teratur, individu dapat mengurangi keluhan fisik seperti sakit kepala tegang, nyeri punggung, dan ketegangan pada leher dan bahu.

4. Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus

Dengan menurunkan tingkat stres dan mencapai kondisi yang lebih rileks, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan fokus dalam aktivitas belajar dan tugas-tugas akademik. Pikiran yang lebih tenang memungkinkan individu untuk memproses informasi dengan lebih baik dan mengambil keputusan dengan lebih efektif.

5. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Teknik relaksasi progresif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan dengan mengurangi perasaan cemas, tertekan, dan tidak berdaya. Individu yang menguasai teknik relaksasi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan dan merasa lebih mampu mengendalikan respons mereka terhadap situasi yang menimbulkan stres.

6. Mudah Dilakukan dan Tidak Memerlukan Biaya

Salah satu keunggulan teknik relaksasi progresif adalah kepraktisannya. Teknik ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa memerlukan peralatan khusus atau biaya tambahan. Setelah mempelajari teknik ini, individu dapat mempraktikkannya secara mandiri tanpa perlu bantuan profesional, meskipun bimbingan awal dari konselor sangat membantu untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar.

2.1.2.5 Kelebihan dan Keterbatasan Teknik Relaksasi Progresif

Seperti halnya teknik intervensi lainnya, teknik relaksasi progresif

memiliki kelebihan dan keterbatasan yang perlu dipahami. Solihat dkk. (2022) dan Juwardani dkk. (2024) mengidentifikasi kelebihan dan keterbatasan teknik relaksasi progresif:

1. Kelebihan Teknik Relaksasi Progresif:

- a. Mudah dipelajari dan dipraktikkan oleh berbagai kalangan usia
- b. Tidak memerlukan peralatan khusus atau biaya tambahan
- c. Dapat dilakukan secara mandiri setelah mempelajari teknik dasarnya
- d. Memiliki dasar ilmiah yang kuat dan didukung oleh banyak penelitian
- e. Dapat dikombinasikan dengan teknik atau intervensi lainnya
- f. Memiliki efek samping yang minimal atau tidak ada
- g. Dapat memberikan manfaat jangka panjang jika dipraktikkan secara konsisten
- h. Efektif untuk mengatasi berbagai masalah terkait stres dan kecemasan

2. Keterbatasan Teknik Relaksasi Progresif:

- a. Memerlukan praktik yang konsisten dan berulang untuk memperoleh manfaat optimal
- b. Hasil yang diperoleh dapat bervariasi antar individu tergantung pada komitmen dan konsistensi praktik
- c. Memerlukan bimbingan awal yang tepat untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar
- d. Memerlukan waktu dan kesabaran untuk mengembangkan keterampilan relaksasi
- e. Efektivitas dapat berkurang jika lingkungan tempat praktik tidak kondusif
- f. Beberapa individu mungkin mengalami kesulitan awal dalam

membedakan sensasi tegang dan rileks

- g. Memerlukan motivasi dan disiplin diri untuk terus mempraktikkan teknik ini secara rutin

2.1.3 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik dapat dipahami sebagai kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika seseorang menghadapi berbagai tuntutan dalam proses pembelajaran. (Savira et al., 2024) menguraikan bahwa stres akademik terjadi saat siswa merasakan beban yang cukup berat dari aktivitas sekolah, mulai dari kekhawatiran menghadapi ujian, pengelolaan waktu yang belum maksimal, kebingungan dalam memilih jurusan dan arah karir, sampai dengan menumpuknya berbagai tugas yang perlu dikerjakan. Dampak dari kondisi ini bukan hanya terasa pada kondisi kejiwaan siswa saja, namun juga dapat terlihat melalui berbagai tanda seperti keluhan fisik, perubahan emosi, pola pikir yang terganggu, hingga perilaku yang dapat menghambat aktivitas kehidupan sehari-hari mereka.

Sementara itu, (Nurafifa et al., 2024) memberikan pandangan bahwa stres akademik merupakan bentuk tekanan yang muncul akibat proses kegiatan belajar mengajar atau berbagai hal yang berhubungan dengan dunia pendidikan. Hal-hal tersebut mencakup tantangan kenaikan kelas, banyaknya pekerjaan yang menumpuk, harapan untuk meraih nilai bagus saat ujian, rasa cemas ketika akan menghadapi evaluasi, serta kemampuan mengatur waktu dengan baik. Kondisi stres ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan baik secara jasmani maupun rohani, yang kemudian berdampak pada semangat belajar dan pencapaian prestasi mereka. Siswa yang mengalami kondisi ini sering merasa tidak sanggup

menghadapi semua tuntutan, merasa kemampuan mereka tidak cukup untuk mengatasi tantangan, dan mengalami berbagai gejala yang mengganggu fungsi akademik serta kehidupan sehari-hari.

(Puspitasari & Asni, 2024) menambahkan bahwa stres akademik merupakan bentuk tekanan kejiwaan yang muncul dari berbagai tuntutan pendidikan di sekolah, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik siswa. Kondisi ini terjadi ketika siswa merasa bahwa berbagai tuntutan akademik yang mereka hadapi melampaui kemampuan mereka, sehingga menimbulkan perasaan tidak berdaya, cemas, dan khawatir berlebihan. Khususnya bagi siswa SMK, mereka menghadapi tekanan yang lebih kompleks karena selain menguasai materi pelajaran umum, mereka juga harus menguasai kemampuan kejuruan yang spesifik sesuai bidang keahlian yang dipilih. Tuntutan untuk mencapai standar yang tinggi dalam kedua aspek tersebut seringkali membuat siswa SMK merasa terbebani dan mengalami stres yang berkepanjangan.

(Juwardani et al., 2024) Menjelaskan bahwa stres akademik adalah keadaan dimana seseorang mengalami tekanan baik secara fisik maupun psikis akibat beban tugas dan proses pembelajaran, sehingga menimbulkan perasaan cemas, takut, dan gelisah. Keadaan ini dapat mempengaruhi berbagai sisi kehidupan siswa, termasuk kondisi kesehatan tubuh, kesehatan jiwa, hubungan dengan orang lain, dan pencapaian prestasi. Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi permasalahan yang lebih berat seperti kejenuhan dalam belajar, gangguan kecemasan yang parah, atau bahkan kondisi depresi. Karena itu, penting bagi pihak sekolah dan guru bimbingan konseling untuk memberikan perhatian serius terhadap permasalahan stres akademik yang

dialami siswa serta menyediakan layanan penanganan yang tepat dan efektif.

Dari berbagai penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah bentuk stres yang muncul berkaitan dengan berbagai tuntutan pendidikan, seperti ujian, beban tugas, atau performa akademik secara keseluruhan. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan siswa dalam menjalani aktivitas pendidikan mereka.

2.1.3.1 Aspek-aspek Stres Akademik

Stres akademik melibatkan berbagai aspek yang saling terkait dan mempengaruhi kondisi siswa secara menyeluruh. (Savira et al., 2024) mengidentifikasi empat aspek utama dari stres akademik:

1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan gangguan pada proses berpikir dan fungsi mental siswa. Tanda-tanda yang muncul meliputi kesulitan berkonsentrasi, tidak fokus belajar, menghindar saat jam pelajaran yang tidak disukai, kehilangan orientasi terhadap lingkungan sekitar, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Siswa yang mengalami stres akademik biasanya mengalami kesulitan dalam memproses informasi, mengingat materi pelajaran, dan memecahkan masalah. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam memahami penjelasan guru, lupa dengan informasi yang telah dipelajari saat ujian, atau membuat kesalahan dalam mengerjakan tugas karena kurangnya konsentrasi.

2. Aspek Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan perubahan dalam kondisi emosi dan perasaan siswa. Tanda-tanda yang muncul meliputi mudah marah,

cemas, gelisah, menurunnya kinerja emosional, kehilangan rasa percaya diri, dan perasaan tidak mampu mengendalikan situasi. Siswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami perubahan emosi yang tidak stabil, dimana mereka dapat dengan mudah menjadi marah, frustrasi, atau menangis ketika menghadapi kesulitan akademik. Perasaan cemas dan khawatir tentang kegagalan akademik dapat mendominasi pikiran siswa dan mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

3. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis berkaitan dengan perubahan fisik yang terjadi dalam tubuh sebagai respons terhadap tekanan akademik. Tanda-tanda yang muncul meliputi hilangnya selera makan, gangguan pencernaan, nyeri badan atau sakit kepala, kualitas tidur yang buruk, kelelahan, gemetar, keringat dingin, serta menurunnya sistem kekebalan tubuh. Ketika siswa mengalami stres akademik, tubuh akan mengaktifkan sistem respons stres yang melibatkan pelepasan hormon-hormon stres. Jika stres berlangsung dalam waktu lama, dapat menyebabkan menurunnya sistem kekebalan tubuh, sehingga siswa menjadi lebih mudah sakit.

4. Aspek Perilaku

Aspek perilaku berkaitan dengan perubahan dalam pola perilaku dan tindakan siswa sebagai respons terhadap stres yang dialami. Tanda-tanda yang muncul meliputi menunda pekerjaan atau tugas, kurang bersosialisasi dengan orang lain, menunjukkan perilaku yang tidak sehat, menjadi apatis atau tidak peduli, serta menurunnya produktivitas dan kinerja akademik. Siswa yang mengalami stres akademik mungkin menunjukkan perilaku

menunda-nunda, menarik diri dari aktivitas sosial, enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas, atau menghindari berkonsultasi dengan guru ketika mengalami kesulitan.

2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik yang dialami siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat berasal dari dalam diri siswa sendiri maupun dari lingkungan sekitar (Solihat et al., 2022) dan (Juwardani et al., 2024) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik:

1. **Pola Pikir:** Cara siswa memandang dan menafsirkan situasi akademik yang dihadapi dapat mempengaruhi tingkat stres. Siswa dengan pola pikir negatif cenderung melihat tantangan akademik sebagai ancaman yang sulit diatasi.
2. **Kepribadian:** Karakteristik kepribadian siswa mempengaruhi bagaimana mereka merespons tekanan akademik. Siswa dengan kepribadian yang cenderung mudah cemas atau memiliki harga diri rendah lebih rentan mengalami stres akademik.
3. **Keyakinan Diri:** Tingkat kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan akademik mereka mempengaruhi bagaimana mereka menghadapi tuntutan akademik. Siswa dengan keyakinan diri rendah cenderung merasa tidak mampu menghadapi tantangan akademik.
4. **Kemampuan Mengatasi Masalah:** Keterampilan dalam mengelola

stres dan mengatasi masalah mempengaruhi seberapa baik siswa dapat menghadapi tekanan akademik.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor dari luar diri siswa yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik:

1. **Beban Akademik:** Banyaknya tugas, ulangan, dan ujian yang harus dihadapi siswa dalam waktu bersamaan dapat meningkatkan tingkat stres. Jadwal pelajaran yang padat dan tuntutan kurikulum yang tinggi juga berkontribusi terhadap stres akademik siswa.
2. **Tekanan untuk Berprestasi:** Harapan dan tuntutan dari orang tua, guru, dan masyarakat untuk mencapai prestasi akademik tinggi dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berat bagi siswa.
3. **Persaingan Akademik:** Kompetisi yang ketat dengan teman sebaya untuk mendapatkan peringkat atau nilai terbaik dapat meningkatkan tingkat stres akademik siswa.
4. **Dukungan Sosial:** Kurangnya dukungan dari keluarga, teman, dan guru dapat membuat siswa merasa sendirian dalam menghadapi tekanan akademik.
5. **Lingkungan Belajar:** Kondisi lingkungan belajar yang tidak kondusif dapat menambah beban stres yang dialami siswa.

2.1.3.3 Dampak Stres Akademik

Stres akademik yang tidak tertangani dengan baik dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan siswa.

(Nurafifa et al., 2024) mengidentifikasi beberapa dampak stres akademik:

1. Dampak Fisik

Stres akademik dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan fisik seperti tekanan darah tinggi, sakit kepala, urat tegang, hilangnya stamina, dan masalah kekebalan tubuh yang membuat siswa lebih rentan terhadap penyakit. Siswa yang mengalami stres akademik berkepanjangan juga dapat mengalami gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan kelelahan kronis yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

2. Dampak Psikologis

Dari sisi psikologis, stres akademik yang berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan berlebihan, perasaan tertekan, suasana hati yang tidak stabil, perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, hingga dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan atau depresi yang lebih serius.

3. Dampak Akademik

Stres akademik dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan memori, kesulitan memahami materi pelajaran, menurunnya motivasi belajar, serta pada akhirnya berujung pada penurunan prestasi akademik secara keseluruhan. Siswa yang mengalami stres akademik tinggi biasanya memiliki prestasi belajar lebih rendah dibandingkan siswa yang mampu mengelola stres dengan baik.

4. Dampak Sosial

Dalam konteks sosial, siswa yang mengalami stres akademik cenderung menarik diri dari pergaulan, mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengalami konflik dalam

hubungan dengan keluarga. Mereka mungkin menghindari aktivitas sosial dan lebih memilih menyendiri, yang dapat memperburuk kondisi stres yang dialami.

2.2 Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas teknik relaksasi progresif dalam mengatasi stres dan kecemasan pada siswa. Penelitian-penelitian ini memberikan landasan empiris yang kuat untuk penerapan teknik relaksasi progresif dalam konteks bimbingan kelompok untuk menurunkan stres akademik siswa. Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

1. Savira, Afiati, dan Rahmawati (2024)

Penelitian dengan judul "Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS" menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif terbukti berpengaruh dalam mengatasi stres akademik siswa, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 123,5 menurun menjadi 84 pada post-test. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu 20,073 lebih besar dari 1,833 dengan signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, yang berarti teknik relaksasi progresif berpengaruh signifikan dalam mengatasi stres akademik siswa kelas XII di SMKS Yuppentek 5 Curug Tangerang. Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat tentang efektivitas teknik relaksasi progresif untuk mengurangi stres akademik pada siswa SMK.

2. Penelitian Juwardani, Magfiroh, dan Isriyah (2024)

Penelitian dengan judul "Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI (TKJ) di SMK Negeri 5 Jember" menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar pada siswa, dengan hasil penelitian menunjukkan penurunan skor rata-rata dari 88,8 pada pre-test menjadi 63,1 pada post-test. Analisis menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,003 yang lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi progresif. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif tidak hanya efektif untuk mengurangi stres akademik tetapi juga kejenuhan belajar yang sering dialami siswa SMK.

3. Penelitian Nurafifa, Fahmi, Anuar, dan Pribadi (2024)

Penelitian dengan judul "Layanan Konseling Kelompok: Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Stress Belajar Siswa SLTP" menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam layanan konseling kelompok dapat mengatasi stres belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres belajar siswa sebelum menggunakan teknik relaksasi otot progresif adalah tinggi, dan tingkat stres belajar siswa setelah menggunakan teknik relaksasi otot progresif adalah rendah. Penelitian memberikan bukti tentang efektivitas kombinasi layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi progresif dalam mengatasi stres belajar siswa, yang mendukung kerangka penelitian ini.

4. Penelitian Solihat, Latif, dan Manenni (2022)

Penelitian dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Mereduksi Kecemasan dan Ketegangan Siswa Menghadapi Ujian" menunjukkan adanya penurunan kecemasan dan ketegangan pada konseli ketika akan menghadapi ujian setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari layanan konseling individu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif terdapat penurunan kecemasan dan ketegangan pada siswa kelas X Science di SMA Islam Al Jabr. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif efektif dalam mengurangi kecemasan dan ketegangan yang dialami siswa, khususnya dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi progresif telah terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik, kecemasan, dan ketegangan pada siswa di berbagai jenjang pendidikan. Penerapan teknik relaksasi progresif dalam konteks layanan bimbingan kelompok memberikan manfaat tambahan berupa dukungan sosial dan pembelajaran dari sesama anggota kelompok, yang dapat meningkatkan efektivitas intervensi. Penelitian-penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk dilakukannya penelitian tentang efektivitas teknik relaksasi progresif dalam bimbingan kelompok untuk menurunkan stres akademik siswa kelas X di SMK Tritech Informatika Medan.

2.3 Kerangka Konseptual

Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami oleh siswa SMK, khususnya siswa kelas X yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kejuruan yang tinggi. Stres akademik dapat bermanifestasi dalam berbagai gejala fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang mengganggu kesejahteraan dan prestasi akademik siswa. Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa, serta menghambat pencapaian potensi optimal mereka.

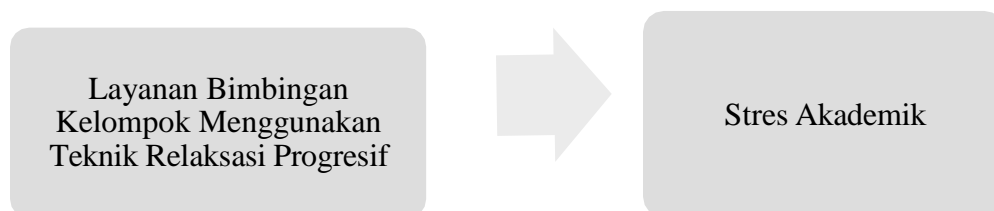
Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan stres akademik. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, dan mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi tekanan akademik. Dinamika kelompok yang tercipta dalam bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan pemahaman diri, keterampilan mengelola stres, dan strategi pemecahan masalah yang lebih efektif.

Teknik relaksasi progresif merupakan salah satu teknik yang telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres dan kecemasan. Teknik ini bekerja dengan cara mengajarkan individu untuk menegangkan dan merelaksasi kelompok otot secara bertahap, sehingga mereka dapat mengenali perbedaan antara kondisi tegang dan rileks, dan mengembangkan kemampuan untuk mengelola ketegangan fisik dan mental yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang menimbulkan stres.

Penerapan teknik relaksasi progresif dalam konteks layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat memberikan efek yang lebih optimal dalam

menurunkan stres akademik siswa dibandingkan dengan penerapan teknik relaksasi secara individual. Dalam setting kelompok, siswa tidak hanya belajar keterampilan relaksasi, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial, motivasi, dan penguatan dari sesama anggota kelompok, yang dapat meningkatkan komitmen mereka untuk terus mempraktikkan teknik relaksasi secara konsisten.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik relaksasi progresif dalam layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan stres akademik siswa kelas X di SMK Tritech Informatika Medan. Efektivitas diukur melalui perbandingan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris tentang efektivitas pendekatan ini dan memberikan kontribusi praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi stres akademik.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Keterangan:

X = Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi Progresif
 Y = Stres Akademik Siswa

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui pengumpulan dan

analisis data. Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian ini adalah:

Ha (Hipotesis Alternatif):

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif efektif untuk menurunkan stres akademik siswa kelas X di SMK Tritech Informatika Medan.

Ho (Hipotesis Nol):

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif tidak efektif untuk menurunkan stres akademik siswa kelas X di SMK Tritech Informatika Medan.

Keberhasilan hipotesis akan diuji melalui penelitian eksperimen dengan membandingkan tingkat stres akademik siswa sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif. Jika terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat stres akademik siswa setelah diberikan layanan, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak, yang berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif efektif untuk menurunkan stres akademik siswa kelas X di SMK Tritech Informatika Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Dalam rancangan penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang mengumpulkan data berbentuk angka, kemudian menganalisisnya menggunakan teknik statistik. Pendekatan ini umum digunakan untuk menguji teori, mengidentifikasi hubungan antarvariabel, serta menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan dan memiliki kemampuan prediksi terhadap suatu fenomena (Suryani & Hendryadi, 2024).

Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest (tes awal-tes akhir pada kelompok tunggal) (Sugiyono, 2020). Desain One group pretest-posttest melibatkan pemberian tes awal (pretest) sebelum intervensi, diikuti perlakuan, dan kemudian tes akhir (posttest).

Berdasarkan penjelasan tersebut, hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini dipilih sesuai tujuan peneliti, yaitu untuk mengukur penurunan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Berikut adalah skema desain one group pretest-posttest:

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan:

O1 : Nilai *pretest* (sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif)

X : Perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif

O2 : Nilai *posttest* (setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif)

Prosedur penelitian eksperimen ini terdiri dari tahap perencanaan, melakukan *pretest*, melakukan *treatment*, melakukan *posttest*, dan evaluasi.

Penerapan tahap penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan seluruh kebutuhan penelitian, mulai dari penyusunan proposal hingga pengumpulan data siswa sebagai sampel penelitian.

2. Pretest

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan pretest kepada seluruh sampel penelitian, yaitu siswa kelas X AK 1 SMK Tritech Informatika Medan, dengan menggunakan skala stres akademik. Hasil pretest digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami tingkat stres akademik tinggi, sehingga mereka dapat menerima intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif.

3. Treatment

Pada tahap treatment, peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif sebanyak tiga kali pertemuan,

masing-masing selama 45 menit. Setiap pertemuan mencakup tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan, tahap kegiatan utama, dan tahap pengakhiran.

4. Posttest

Setelah treatment selesai, peneliti melakukan posttest untuk mengetahui adanya perubahan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah intervensi.

5. Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peneliti menganalisis data hasil penelitian guna mengukur efektivitas treatment dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

SMK Tritech Informatika Medan berlokasi di Jl. Bhayangkara No.484, Indra Kasih, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara, 20221.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama tahun akademik 2025/2026, dimulai dari bulan Oktober sampai. Rincian lengkap mengenai jadwal dan fase-fase waktu pelaksanaan penelitian disajikan secara detail dalam tabel di bawah ini.

Table 3.1 Jadwal Rencana Kegiatan

No.	Keterangan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	April	Mei
1.	Pengajuan Judul								
2.	Persetujuan Judul								
3.	Penyusunan								
4.	Bimbingan Proposal								
5.	Seminar Proposal								
6.	Pelaksanaan Penelitian								
7.	Bimbingan Skripsi								
8.	Sidang Meja Hijau								

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Prasetya (2021), populasi adalah keseluruhan kelompok elemen yang lengkap, seperti objek, individu, transaksi, atau kejadian, yang menjadi fokus penelitian. Populasi merupakan ruang generalisasi dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari, sehingga dapat ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X AK 1 dan X AK 2 SMK Tritech Informatika Medan, sebagaimana terlihat pada Tabel 3.2.dibawah ini:

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian Kelas X AK Siswa Tritech Informatika**Medan**

Kelas	Jumlah Siswa
X AK – 1	15
X AK – 2	15
JUMLAH	30

Sumber: Data Siswa SMK Tritech Informatika Medan

3.3.2 Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling atau sampling bertujuan (Sugiyono, 2020). Teknik ini melibatkan penentuan dan pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan khusus dari peneliti. Untuk memperoleh sampel, peneliti memberikan pretest kepada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan. Hasil pretest digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami stres akademik. Dari data tersebut, dipilih siswa dengan tingkat stres akademik tinggi untuk menerima layanan bimbingan kelompok.

Dalam penelitian ini, sampel ditentukan berdasarkan skor skala stres akademik dengan nilai terendah 7. Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan untuk 7 siswa kelas X pada tahun ajaran 2025/2026, sebagaimana terlihat pada pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3. 3 Sampel Penelitian

NO	Kelas	Jumlah Siswa
1.	X AK – 1	3
2.	X AK – 2	4
Jumlah		7

3.4 Variabel dan Definisi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut (Puspitasari & Asni, 2024) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian (Sugiyono, 2020) adalah sesuatu yang telah peneliti tetapkan sebagai fokus penelitian untuk dipelajari, sehingga memperoleh informasi mengenai hal tersebut dan kemudian disimpulkan. Penelitian ini ada dua variabel yang dapat didefinisikan secara operasional yaitu variabel independen (bebas) yaitu X dan variabel dependen (terikat) yaitu Y:

1. Variabel X : Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik Relaksasi Progresif
2. Variabel Y : Tingkat Stres Akademik Siswa

3.4.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2020), metode kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme. Metode ini diterapkan pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, analisis data secara statistik atau kuantitatif, serta bertujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif eksperimental, di mana eksperimen dilakukan untuk mengukur tingkat pengaruh variabel yang diuji.

3.4.3 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental jenis one group pretest-posttest design (tes awal-tes akhir pada kelompok tunggal) menurut (Sugiyono, 2020). Desain ini melibatkan pemberian tes awal (pretest) sebelum intervensi diberikan, diikuti dengan tes akhir (posttest) setelah intervensi selesai.

3.4.4 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah batasan pengukuran untuk variabel yang diteliti. Fungsinya adalah memudahkan serta menjaga konsistensi pengumpulan data, mencegah perbedaan interpretasi, dan membatasi ruang lingkup variabel.

Berikut adalah definisi operasional untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini.

Variabel Bebas (X): Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik

Relaksasi Progresif

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu dari 10 jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok siswa. Layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk melatih interaksi sosial, pengelolaan emosi, serta memperoleh informasi baru dari topik yang dibahas. Teknik relaksasi progresif dalam bimbingan kelompok adalah serangkaian kegiatan layanan yang dilakukan dalam kelompok, di mana konselor membimbing siswa untuk mempelajari dan mempraktikkan teknik relaksasi progresif secara bersama-sama.

Tabel 3.4 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi Progresif

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan I	Pretest (sebelum) dan Tahap Pembentukan Kelompok
Pertemuan II	Praktik Teknik Relaksasi Progresif — penjelasan stres akademik, demonstrasi, dan latihan menegangkan serta merelaksasi kelompok otot secara bertahap
Pertemuan III	Evaluasi Teknik Relaksasi Progresif, Posttest (sesudah), dan Tahap Pengakhiran

Variabel Terikat (Y): Tingkat Stres Akademik Siswa

Stres akademik adalah kondisi psikologis yang dialami siswa sebagai respons terhadap tuntutan akademik, yang diukur melalui skala stres akademik yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek menurut Savira dkk. (2024) yang terdiri dari empat aspek: (1) aspek kognitif, (2) aspek emosional, (3) aspek fisiologis, dan (4) aspek perilaku. Tingkat stres akademik siswa dikategorikan berdasarkan skor total yang diperoleh dari skala stres akademik, dengan kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, dan menyelidiki permasalahan yang diteliti. Data yang diperoleh berfungsi untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2020). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Angket

Angket merupakan alat pengumpulan data berupa serangkaian

pernyataan yang diajukan kepada responden untuk diisi. Menurut (Arikunto & Fahmi, 2019), angket adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari responden terkait hal-hal yang berkaitan dengan diri mereka. Dalam penelitian ini, angket menggunakan Skala Likert dengan pilihan jawaban yang telah disediakan.

Berupa pernyataan, dengan 5 kategori jawaban yaitu:

1. Sangat Setuju (SS) : Skor 5
2. Setuju (S) : Skor 4
3. Kurang Setuju (KS) : Skor 3
4. Tidak Setuju (TS) : Skor 2
5. Sangat Tidak Setuju (STS) : Skor 1

Tabel 3.5 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif (-)
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Kurang Setuju (KS)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Skala Stres Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
	Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> - Sulit berkonsentrasi - Mudah lupa - Kebingungan - Sulit mengambil keputusan 	(+)	(-)	8
			1, 2, 3, 5, 6, 8	4*, 7*	

Stres Akademik	Emosional	- Merasa cemas - Mudah marah - Merasa tertekan - Kehilangan kepercayaan diri - Merasa gelisah	9, 10, 12, 13, 15, 16, 17,	11*14*,18*	10
	Fisiologis	- Sakit kepala - Gangguan tidur - Kehilangan nafsu makan - Kelelahan - Ketegangan otot - Gangguan pencernaan	19, 21, 22, 23, 25, 26, 27	20*,24*,28*	10
	Perilaku	- Menunda-nunda tugas - Menghindari aktivitas akademik - Kurang bersosialisasi - Menarik diri - Penurunan motivasi	29, 30, 32, 33, 35, 36,38	31*, 34*, 37*	10
Total					38

*Keterangan: Tanda * menunjukkan pernyataan negatif (unfavorable)*

2. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung dengan melibatkan semua indera (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa). Menurut Sutrisno Hadi (dalam Sugiyono, 2020), observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Metode observasi ini digunakan untuk mengumpulkan data terkait proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif pada siswa kelas X AK 1 SMK Tritech Informatika Medan. Aspek-aspek yang diamati meliputi: (1) keterlaksanaan tahapan

bimbingan kelompok, (2) antusiasme dan partisipasi siswa, (3) kemampuan siswa dalam melakukan teknik relaksasi progresif, dan (4) interaksi dan dukungan antar anggota kelompok.

3.5.2 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir yang ada di dalam daftar pernyataan dalam suatu variabel. (Nurafifa et al., 2024) menjelaskan bahwa validitas adalah ketepatan atau kecermatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang ingin diukur. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas menggunakan *Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 27. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	: Koefisien korelasi antara X dan Y
N	: Banyaknya subjek (responden) Σ
X	: Jumlah skor tiap butir
ΣY	: Jumlah skor total
ΣXY	: Jumlah perkalian X dan Y Σ
X^2	: Jumlah kuadrat nilai X Σ
Y^2	: Jumlah kuadrat nilai Y

Pada keterangan tersebut dapat dijelaskan bahwasannya jika r hitung > r tabel berdasarkan taraf signifikansi 5% maka item dikatakan valid, dan jika r

hitung $< r$ tabel maka pernyataan tidak valid atau gugur. Uji coba instrumen dilakukan kepada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan yang memiliki karakteristik sama dengan sampel penelitian tetapi bukan merupakan sampel penelitian. Adapun cara mencari nilai r tabel dengan $N = 30$ maka r tabel = 0,361. Perolehan hasil angket terdiri dari 38 butir item pernyataan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.7 Uji Validitas Product Moment

NO	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,578	0,361	Valid
2	0,602	0,361	Valid
3	0,531	0,361	Valid
4	0,283	0,361	Tidak Valid
5	0,571	0,361	Valid
6	0,548	0,361	Valid
7	0,241	0,361	Tidak Valid
8	0,517	0,361	Valid
9	0,559	0,361	Valid
10	0,621	0,361	Valid
11	0,307	0,361	Tidak Valid
12	0,583	0,361	Valid
13	0,594	0,361	Valid
14	0,278	0,361	Tidak Valid
15	0,567	0,361	Valid
16	0,539	0,361	Valid
17	0,245	0,361	Tidak Valid
18	0,588	0,361	Valid
19	0,615	0,361	Valid
20	0,553	0,361	Valid

NO	Rhitung	Rtabel	Keterangan
21	0,527	0,361	Valid
22	0,572	0,361	Valid
23	0,519	0,361	Valid
24	0,248	0,361	Tidak Valid
25	0,543	0,361	Valid
26	0,591	0,361	Valid
27	0,523	0,361	Valid
28	0,536	0,361	Valid
29	0,564	0,361	Valid
30	0,547	0,361	Valid
31	0,229	0,361	Tidak Valid
32	0,578	0,361	Valid
33	0,519	0,361	Valid
34	0,313	0,361	Tidak Valid
35	0,541	0,361	Valid
36	0,569	0,361	Valid
37	0,261	0,361	Tidak Valid
38	0,588	0,361	Valid

Sumber: SPSS versi 27

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa validitas data pada taraf $\alpha = 5\%$ dengan jumlah responden atau N sebanyak 30 orang, berdasarkan derajat kebebasan ($df = n - 2$), maka $N = 28$, sehingga berdasarkan dari daftar tabel nilai kritis dari *r product moment* diperoleh nilai *r tabel* = 0,361. Hasil uji validitas di atas menunjukkan bahwa dari 38 pernyataan, sebanyak **29 butir dinyatakan valid** dengan nilai *r hitung* > *r tabel* (butir nomor: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 37) dan 9 butir

pernyataan dinyatakan tidak valid. Item pernyataan yang tidak valid dihapus dan hanya item yang valid yang digunakan dalam penelitian.

3.5.3 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas yaitu alat yang digunakan untuk mengukur apakah instrumen dapat dipercaya walaupun dipakai berkali-kali dalam mengukur gejala yang sama. Juwardani dkk. (2024) menjelaskan bahwa reliabilitas menunjukkan konsistensi hasil pengukuran jika instrumen tersebut digunakan untuk mengukur objek yang sama berulang kali dengan kondisi yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrumen tersebut dapat dipercaya atau reliabel. Untuk menguji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS versi 27, yang dimana nanti hasilnya akan muncul nilai dari *Alpha Cronbach*.

$$(CA) = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \delta b^2}{\sum \delta t^2} \right]$$

Keterangan:

CA	: koefisien <i>alpha cronbach</i>
K	: banyaknya pertanyaan dalam butir δ
b^2	: varian butir
δt^2	: varian total

Menurut Purnamasari dkk. (2025), interpretasi nilai *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

1. Antara 0,800 sampai 1,00 = sangat tinggi
2. Antara 0,600 sampai 0,800 = tinggi
3. Antara 0,400 sampai 0,600 = cukup

4. Antara 0,200 sampai 0,400 = rendah
5. Antara 0,00 sampai 0,200 = sangat rendah

Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
0,872	29

Sumber: SPSS versi 27

Berdasarkan hasil tabel di atas maka dapat dideskripsikan uji reliabilitas instrumen menggunakan 29 item angket yang sudah valid, nilai yang diperoleh sebesar 0,872 di mana nilai ini termasuk dalam kategori *sangat tinggi*. Sehingga nilai *Cronbach's Alpha* $0,872 > 0,60$ maka reliabilitas pada angket dikatakan *reliabel*. Artinya, angket ini konsisten dan dapat dipercaya untuk mengukur tingkat stres akademik pada peserta didik kelas X AK 1- 2 SMK Tritech Informatika Medan.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan data yang didapat dari instrumen penelitian yang kemudian diolah dan dianalisis agar dari hasilnya bisa menjawab tujuan penelitian. Menurut (Rahmawati et al., 2023), analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul yang meliputi mengelompokkan data berdasarkan variabel, mentabulasi data, menyajikan data, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah. Penelitian eksperimen pada penelitian ini bertujuan guna mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas X AK 1 SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran

3.6.1 Deskripsi Data

Untuk menghitung rentang data atau interval, rumus yang dapat digunakan sebagai berikut:

$$\text{Interval} = (\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}) / \text{Jumlah Kategori}$$

Perhitungan dalam menentukan interval skor dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Interval } k &= \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{\text{Jumlah kategori}} \\ &= \frac{145 - 29}{5} \\ &= \frac{116}{5} \\ &= 23,2 \text{ dibulatkan menjadi } 23 \end{aligned}$$

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk tingkat stres akademik sebagai berikut:

Tabel 3.9 Kategori Tingkat Stres Akademik

Interval Skor	Persentase	Kategori
>122	84%	Sangat Tinggi
121 – 99	83% – 68%	Tinggi
98 – 76	67% – 17%	Sedang
75 – 53	51% – 36%	Rendah
52 – 30	< 35%	Sangat Rendah

3.6.2 Uji Hipotesis

Untuk menguji perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian treatment, digunakan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test. Langkah-langkah pengujian hipotesis Wilcoxon Test dengan bantuan SPSS versi 30 meliputi penentuan

hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), dengan kriteria keputusan sebagai berikut:

1. H_0 diterima dan H_a ditolak jika nilai probabilitas (sig. 2-tailed) $> \alpha$ (0,05).
2. H_0 ditolak dan H_a diterima jika nilai probabilitas (sig. 2-tailed) $< \alpha$ (0,05).

Pemilihan uji statistik ini didasarkan pada prasyarat uji normalitas data.

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data setiap variabel berdistribusi normal atau tidak, menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden, dengan bantuan SPSS versi 27. Kriteria keputusan uji normalitas Shapiro-Wilk adalah:

1. Jika nilai sig. $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig. $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026 dengan populasi awal sebanyak 30 orang siswa kelas X. Populasi tersebut terdiri dari dua kelas, yaitu kelas X AK -1 dan X AK -2. Kedua kelas tersebut dijadikan sebagai subjek dalam penelitian untuk melihat efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa. Pemilihan kelas dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian serta kesesuaian karakteristik siswa dengan kebutuhan penelitian.

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi awal untuk mengetahui kondisi peserta didik terkait tingkat stres akademik yang dialami siswa. Observasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi psikologis siswa sebelum diberikan perlakuan. Setelah itu, peneliti melakukan penyebaran angket pretest kepada seluruh siswa yang menjadi sampel penelitian. Angket pretest ini telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Pretest diberikan untuk mengukur tingkat stres akademik awal siswa sebelum diberikan treatment.

Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan (treatment) berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi progresif. Layanan ini dirancang secara sistematis untuk membantu siswa mengurangi ketegangan fisik dan psikologis akibat tekanan akademik. Proses treatment dilaksanakan

dalam beberapa pertemuan dengan tahapan kegiatan yang terstruktur, meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran, serta penerapan latihan relaksasi progresif yang berfokus pada pengenduran otot secara bertahap guna menurunkan respons stres.

Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai diberikan, peneliti kembali menyebarkan angket posttest kepada siswa dengan menggunakan instrumen yang sama seperti pada saat pretest. Posttest ini bertujuan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa setelah mendapatkan perlakuan dan untuk mengetahui apakah terdapat penurunan yang signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan diberikan.

Dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, peneliti dapat mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan yang berjumlah 30 orang tersebut. Perbedaan skor antara pretest dan posttest selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai untuk menguji hipotesis penelitian.

4.1.1 Pengujian Persyaratan Data

Uji prasyarat merupakan tahapan yang harus dilakukan sebelum memasuki tahap pengujian hipotesis dalam penelitian eksperimen. Salah satu uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Distribusi data yang normal menjadi salah satu dasar dalam menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan pada tahap selanjutnya.

Dalam pengujian normalitas terdapat beberapa metode, di antaranya

Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Menurut (Ramadhani, 2021), metode Shapiro-Wilk umumnya digunakan untuk sampel berjumlah kurang dari 50 karena memiliki tingkat keakuratan yang lebih baik dalam mendeteksi normalitas data pada sampel kecil. Oleh karena itu, pada penelitian ini uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS versi 27.

Adapun hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	Df	Sig.	Keterangan
Pretest	0,725	7	0,072	Normal
Posttest	0,525	7	0,531	Normal

Sumber: Output SPSS 27

Berdasarkan hasil tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada variabel pretest sebesar 0,072 dan pada variabel posttest sebesar 0,531. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (Sig. > 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Karena seluruh data penelitian berdistribusi normal, maka analisis data dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis menggunakan uji statistik yang sesuai dengan desain penelitian.

4.1.2 Uji Hipotesis

4.1.2.1 Hasil Data Pretest

Tujuan diberikannya pengukuran data pretest dan posttest yaitu untuk mengetahui efektif atau tidak efektifnya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa. Adapun data pretest yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Skor Pretest Tingkat Stres Akademik Siswa

No	Inisial Responden	Nilai Pretest	Kategori
1	A	75	Tinggi
2	RN	85	Tinggi
3	AN	85	Tinggi
4	AL	85	Tinggi
5	K	82	Tinggi
6	F	80	Tinggi
7	N	83	Tinggi
	Rata-rata	82,14	Tinggi

Berdasarkan hasil tabel di atas dari 7 responden, dapat dipahami bahwa hasil pretest menunjukkan seluruh siswa, yaitu 7 orang, berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah maupun sedang. Nilai rata-rata pretest adalah 82,14 yang berada pada kategori tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif, tingkat stres akademik siswa masih sangat tinggi. Kondisi tersebut menegaskan bahwa siswa mengalami tekanan akademik yang signifikan, sehingga diperlukan intervensi melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa.

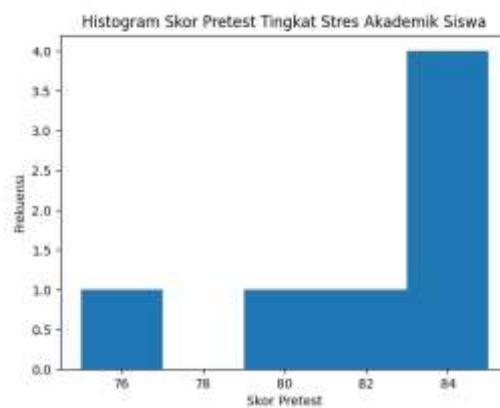
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Stres Akademik Siswa (Pretest)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	7	100%
Sedang	0	0 %
Rendah	0	0,%

Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	7	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dipahami bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen menunjukkan tingkat stres akademik siswa seluruhnya berada pada kategori tinggi, yaitu berjumlah 7 orang dengan persentase 100%. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, sedang, rendah, maupun sangat rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif, seluruh siswa mengalami tingkat stres akademik pada kategori tinggi. Kondisi ini menegaskan bahwa siswa berada dalam tekanan akademik yang cukup signifikan, sehingga diperlukan intervensi melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif untuk membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa.



Gambar 4.1 Histogram Hasil Pree Test

4.1.2.2 Hasil Data Post Test

Setelah pemberian perlakuan atau treatment berupa Layanan Bimbingan Kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi progresif, kemudian peneliti

mengukur kembali tingkat stres akademik siswa melalui post-test. Post-test dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah diberikan layanan. Berikut hasil post-test yang dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 4.4 Skor Post-Test Tingkat Stres Akademik Siswa

No	Inisial Responden	Nilai Post-test	Kategori
1	AS	51	Rendah
2	RN	51	Rendah
3	AN	65	Rendah
4	AL	55	Rendah
5	KN	45	Rendah
6	FR	40	Rendah
7	NZ	43	Rendah
	Rata-rata	50	Rendah

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat dipahami bahwa dari 7 orang responden yang telah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif, seluruh responden berada pada kategori rendah. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, maupun sedang.

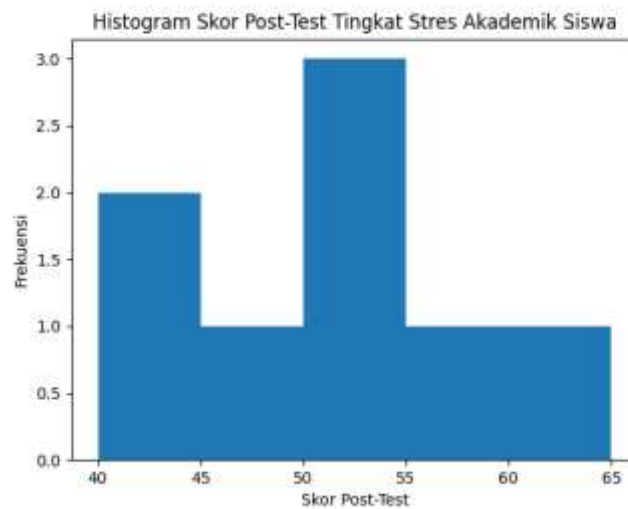
Dari hasil pengukuran tersebut, maka nilai rata-rata post-test yang diperoleh adalah 50 dan termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik siswa setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan hasil pretest sebelumnya yang berada pada kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Variabel Stres Akademik Siswa (Post-Test)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	> 90	0	0%
Tinggi	60–89	0	0%
Sedang	45–59	5	71,4%
Rendah	30–44	2	28,6%
Sangat Rendah	< 30	0	0%
Jumlah		7	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas, perolehan hasil post-test pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan kategori tingkat stres akademik siswa. Terdapat 1 kategori dominan dalam hasil post-test yaitu kategori sedang. Berdasarkan tabel 4.5 dapat dinyatakan bahwa kategori sedang berjumlah 5 orang responden dengan perolehan persentase sebesar 71,4%, sedangkan kategori rendah berjumlah 2 orang responden dengan persentase sebesar 28,6%.

Dengan demikian, berdasarkan hasil post-test tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif, terjadi penurunan tingkat stres akademik siswa yang ditunjukkan melalui penurunan skor hasil pengukuran dibandingkan dengan hasil pretest sebelumnya.



Gambar 4.2 Histogram Hasil Post Tes

4.1.2.3 Hasil Data Stres Akademik

Data penelitian yang diperoleh pada kelompok eksperimen tersebut berdasarkan hasil dari instrumen yang telah diberikan kepada 7 orang peserta didik sebelum diberikannya perlakuan atau treatment berupa (pre-test) dan setelah diberikannya perlakuan atau treatment berupa (post-test). Adapun skor masing-masing tingkat stres akademik siswa sebelum dan setelah diberikannya perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Perbandingan Tingkat Stres Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikannya Perlakuan

No	Inisial Responden	Nilai Pre-test		Nilai Post-test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AS	75	Tinggi	51	Sedang
2	RN	85	Tinggi	51	Sedang
3	AN	85	Tinggi	65	Tinggi
4	AL	85	Tinggi	55	Sedang
5	KN	82	Tinggi	45	Rendah
6	FR	80	Tinggi	40	Rendah

7	NZ	83	Tinggi	43	Rendah
	Rata-rata	82,14	Tinggi	50	Sedang

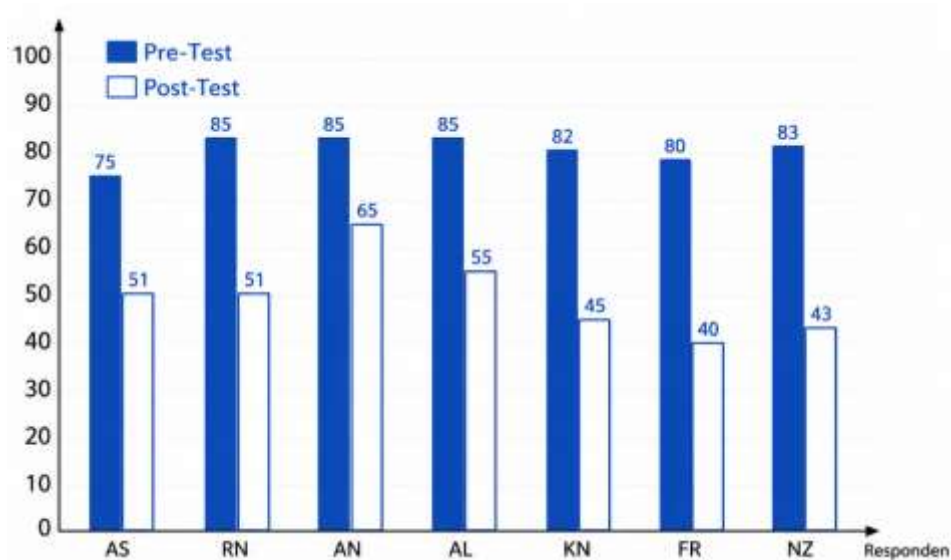
Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui pre-test dan post-test, menunjukkan adanya perubahan skor tingkat stres akademik siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Secara deskriptif, nilai rata-rata pre-test sebesar 82,14 berada pada kategori tinggi, sedangkan nilai rata-rata post-test menurun menjadi 50 dan berada pada kategori sedang.

Perbedaan rata-rata skor sebesar 32,14 poin tersebut menunjukkan adanya penurunan yang cukup signifikan secara deskriptif. Selain itu, jika ditinjau dari distribusi kategori, sebelum diberikan perlakuan seluruh siswa berada pada kategori tinggi. Namun setelah diberikan perlakuan, terjadi perubahan kategori dimana siswa berada pada kategori sedang dan rendah. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran kategori secara menyeluruh ke arah yang lebih rendah.

Secara teoritis, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu individu mengembangkan kemampuan sosial, emosional, serta keterampilan pemecahan masalah melalui dinamika kelompok. Dalam konteks penelitian ini, perlakuan yang diberikan mampu memberikan dampak positif kepada siswa sehingga terjadi penurunan pada tingkat stres akademik yang dialami.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stres akademik siswa” dapat diterima secara deskriptif.

Apabila dikaitkan dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design, maka penurunan skor setelah perlakuan menunjukkan bahwa treatment yang diberikan memiliki kontribusi terhadap perubahan yang terjadi. Perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan memperlihatkan adanya perbedaan yang jelas, sehingga secara empiris mendukung hipotesis penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa, yang ditunjukkan melalui penurunan skor hasil pengukuran setelah perlakuan diberikan.



Gambar 4.3 Histogram Hasil Post-Test dan Pre-Test

4.1.2.4 Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis menurut (Ramadhani, 2021) merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui pengujian empiris. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji non-parametrik, yaitu Wilcoxon Signed Ranks Test,

karena jumlah sampel kurang dari 30 responden dan data berbentuk pasangan (pre-test dan post-test). Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 30.

Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Apabila nilai Sig. (2-tailed) $< \alpha$ (0,05), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test, sehingga terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.
2. Apabila nilai Sig. (2-tailed) $> \alpha$ (0,05), maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test, sehingga tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Adapun hasil perhitungan dengan bantuan SPSS 27 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa pada Pre-test dan Post-test

Test Statistics ^a	
	posttest - Preetest
Z	-3,300 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

Sumber SPSS 27

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dipahami bahwa nilai probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001, dimana nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,001 < 0,05$).

Dengan demikian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan berpengaruh terhadap

perubahan tingkat stres akademik siswa.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, maka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Arah Perbedaan Pre-test dan Post-test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - Preetest	Negative Ranks	14 ^a	7,50	105,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	14		

Sumber SPSS 27

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai Negative Ranks berjumlah 14, yang berarti dari 14 responden yang dilibatkan dalam penelitian, seluruhnya mengalami penurunan skor dari pre-test ke post-test. Dalam konteks penelitian ini, penurunan skor menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik siswa setelah diberikan perlakuan.

Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor (Positive Ranks = 0) maupun responden dengan nilai yang tetap (Ties = 0). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bersifat konsisten pada seluruh peserta didik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Seluruh responden menunjukkan arah perubahan yang sama, sehingga memperkuat bahwa perlakuan yang diberikan efektif.

Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap perubahan tingkat stres

akademik siswa dinyatakan diterima.

4.2. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen sederhana yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 orang peserta didik yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan tingkat stres akademik yang berada pada kategori tinggi.

Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen angket yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Item pernyataan yang tidak valid tidak digunakan, sedangkan item yang valid digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa baik pada saat pre-test maupun post-test.

Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa seluruh responden (7 orang) berada pada kategori tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 82,14. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat stres akademik siswa tergolong tinggi dan memerlukan penanganan melalui layanan bimbingan kelompok.

Selanjutnya, peneliti memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif yang dilaksanakan dalam beberapa sesi pertemuan. Dalam pelaksanaannya, siswa dibimbing untuk memahami sumber stres akademik, mengelola tekanan belajar, serta melatih teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis. Melalui dinamika kelompok,

siswa dapat berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat, serta belajar strategi coping stress yang lebih adaptif.

Setelah perlakuan diberikan, dilakukan post-test dengan instrumen yang sama. Hasil post-test menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor menjadi 50, yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan dibandingkan dengan kondisi awal sebelum perlakuan diberikan.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test Selanjutnya, berdasarkan tabel *Ranks*, diketahui bahwa seluruh responden (14 data pasangan) berada pada Negative Ranks, yang berarti seluruhnya mengalami penurunan skor dari pre-test ke post-test. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan (Positive Ranks = 0) maupun yang memiliki nilai tetap (Ties = 0). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bersifat konsisten pada seluruh peserta didik dan mengarah pada penurunan tingkat stres akademik.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok mampu membantu individu dalam mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis, serta mengembangkan strategi pemecahan masalah yang lebih adaptif.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa dinyatakan diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan

bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam membantu siswa mengatasi stres akademik di lingkungan sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dianalisis secara statistik, dan diuji hipotesisnya terkait pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan pada Tahun Ajaran 2025/2026, peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif pada kelompok eksperimen, tingkat stres akademik responden dikategorikan tinggi dengan rata-rata 82,14%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik yang cukup berat dalam kegiatan belajar sehari-hari.
2. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tersebut, terjadi penurunan signifikan pada tingkat stres akademik, sehingga dikategorikan rendah dengan rata-rata 32,14%. Ini menunjukkan bahwa siswa telah lebih mampu mengelola stres akademik setelah mengikuti layanan.
3. Hasil penelitian membuktikan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah layanan. Pengujian hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test pada SPSS versi 27 menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari α (0,05). Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi Progresif efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik

siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan, dan kesimpulan dalam penelitian yang telah dikemukakan, maka saran yang diberikan dari penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling secara optimal, termasuk menyediakan ruang yang kondusif serta waktu yang memadai bagi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk mengembangkan program manajemen stres akademik berbasis layanan bimbingan kelompok, sehingga peserta didik dapat belajar dengan lebih efektif dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik selama menjalani pendidikan di SMK Tritech Informatika Medan.

2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan panduan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memilih teknik yang tepat untuk menangani permasalahan stres akademik peserta didik. Guru BK disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi progresif secara rutin dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, khususnya pada periode ujian atau saat beban akademik peserta didik meningkat, sehingga peserta didik memiliki strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

3. Bagi Peserta Didik

Setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif, diharapkan peserta didik mampu memahami pentingnya mengelola stres akademik secara mandiri. Peserta didik dianjurkan untuk mempraktikkan teknik relaksasi progresif yang telah dipelajari secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika merasa tertekan akibat tuntutan akademik, sehingga kondisi fisik dan mental tetap terjaga dengan baik dalam mendukung keberhasilan belajar.

4. Bagi Peneliti Lainnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian berkenaan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan berbagai teknik lainnya dalam menangani permasalahan stres akademik peserta didik, guna melihat keefektifan teknik-teknik tersebut secara lebih komprehensif. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan durasi pelaksanaan layanan yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, rentang waktu yang lebih panjang, serta dapat membandingkan efektivitas teknik relaksasi progresif dengan teknik lainnya agar hasil penelitian dapat dianalisis secara lebih mendalam dan memberikan kontribusi yang lebih luas bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ahsani, N., Haliyah, H., Faradipa, M. A., & Basirah, N. (2023). Sosialisasi Pentingnya Pendidikan Tinggi di Madrasah _Aliyah Raudlatul Ulum Ledokombo Jember. *Jurnal Al-Tatwir*, 10(1), 35-44
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, R., & Khairani, M. (2023). Efektivitas teknik relaksasi progresif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 9(1), 58-67.
- Fatimah, S. (2023). Group counseling with expressive writing techniques to reduce student academic stress. *KONSELING EDUKASI: Journal of Guidance and Counseling*.
- Hake, R. R. (1999). Analyzing change/gain scores. *American Educational Research Association's Division D, Measurement and Research Methodology*.
- Hardani, dkk. (2023). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu. <https://repository.upi.edu/>
- Hasanah, U., Mujahidin, E., & Wahidin, U. (2024). Konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi stres belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 234-245.
- Huda, N., & Arifin, I. (2023). Effectiveness of progressive muscle relaxation on academic stress of high school students. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 8(2), 101–113.
- Juwardani, I. A. N., Magfiroh, N. H., & Isriyah, M. (2024). Efektivitas teknik relaksasi progresif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI (TKJ) di SMK Negeri 5 Jember. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 2(1), 63-71.
- Lestari, D. W., & Fauziah, N. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif untuk menurunkan academic stress pada siswa SMA. *Jurnal Empati*, 12(3), 198-208. Mercuri Buana Journal
- Nurafifa, F., Mulawarman, M., & Japar, M. (2024). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik progressive muscle relaxation untuk mengurangi stres akademik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 13(1), 67-78.

- Nurafifa, Fahmi, A., Anuar, A. B., & Pribadi, I. (2024). Layanan konseling kelompok: Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi stress belajar siswa SLTP. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(4), 1113-1126.
- Pratiwi, F. R., & Oktaviani, R. (2022). Implementation of group counseling with relaxation techniques to reduce academic stress in adolescents. *International Journal of Counseling and Education*, 7(1), 45–53.
- Purnamasari, A., Sulistyowati, E. C., & Khadijah, S. (2025). Pengaruh kombinasi terapi support group dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada remaja. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 188-201.
- Puspitasari, D., & Asni. (2024). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi terhadap stres akademik siswa SMAN 99 Jakarta. *Journal on Education*, 6(4), 20766-20774.
- Putrikita, K. A., & Puspita Sari, E. (2021). Group counseling to reduce academic stress in senior high school students. *Konselor: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Rahmawati, I., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2023). Bimbingan kelompok teknik relaksasi untuk mereduksi stres belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(2), 145-156.
- Ramadhani, R., & Bina, N. S. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS (Cet. 1)*. Jakarta: Kencana.
- Saputra, A., Wijaya, F., & Lestari, S. (2024). Group guidance with relaxation intervention for academic stress in vocational school students. *Journal of Counseling Studies*, 13(3), 77–89.
- Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh penerapan relaksasi progresif dalam mengatasi stres akademik siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595-2599.
- Solihat, I. S., Latif, S., & Manenni, R. (2022). Penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam mereduksi kecemasan dan ketegangan siswa menghadapi ujian. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*, 2(3), 172-182.
- Subekti, A., Purwanta, E., & Franciska, S. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam dan Studi Sosial*, 6(4), 2745-2755.

- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Wijayanti, D. A., & Ramadhan, T. (2021). Coping strategies and academic stress among Indonesian students: the mediating role of relaxation. *Asia Pacific Journal of Education and Development*, 9(1), 38–50.
- Wijayanti, P., & Ayriza, Y. (2023). Pengaruh teknik relaksasi progresif dalam setting kelompok terhadap penurunan stres akademik siswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(2), 178-191
- Yuliani, A., Soeharto, T. N. E. D., & Dewayani, T. (2025). Stres akademik pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK): Peran persepsi orang tua. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(1).
- Zahra, N., Siregar, R., & Husna, M. (2025). Effect of relaxation-based group counseling on anxiety reduction among vocational students. *Journal of School Psychology and Counseling*, 1(1), 28–42.
- Hartika, R. S. D., & Wastuti, S. N. Y. (2023). *Layanan bimbingan kelompok melalui teknik self-management dalam meningkatkan kedisiplinan siswa SMP Pertiwi Medan*. Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(3), 1137–1142.
<https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety/article/view/396>
- Maisarah, C., Lesmana, G., & Aguslina. (2025). Efektifitas layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama dalam mengatasi sikap gugup dalam belajar pada siswa. *Alacrity: Journal of Education*, 5(2), 954–964
- Suryani, & Hendryadi. (2024). Metode penelitian kuantitatif pendekatan ilmiah untuk analisis data. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*.
<https://paperity.org/p/350768676/metode-penelitian-kuantitatif-pendekatan-ilmiah-untuk-analisis-data>

LAMPIRAN

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BKP BIMBINGAN DAN KONSELING 2026

I. IDENTITAS			
Kelas / Semester	X / GANJIL DI SMK	Bidang	Pribadi dan sosial
Topik / Tema	Mengenal Stres Akademik: Pengertian, Faktor Penyebab, Gejala, dan Cara Mendeteksi dengan Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif	Waktu Layanan	1 x 45 menit
Aspek Perkembangan	Kognitif dan sosial		
Capaian Layanan	Membantu siswa untuk memahami tahapan stres akademik dan dampak yang muncul, serta mampu mengelola stres akademik melalui teknik relaksasi progresi		
Materi Layanan	Pengertian, faktor penyebab, gejala, dan cara mendeteksi stres akademik serta teknik relaksasi progresif		
Fase	E		
Fungsi	Pemahaman		
Asas	Kesukarelaan, keterbukaan, kemandirian, kenormatifan dan kerahasiaan		
II. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan	Langkah-langkah Kegiatan:		
(model Layanan Bimbingan dan Konseling SMK)	Tahap Awal		
Metode Layanan (Diskusi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Guru BK memperkenalkan diri 3. Guru BK membangun hubungan baik dan menanyakan kabar siswa 4. Guru BK menyampaikan tujuan layanan yang akan diberikan kepada siswa 5. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas 		

Alat (-)	6. Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti layanan
Media (-)	<p>Tahap Proses</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan layanan dengan menggunakan teknik relaksasi progresif mengenai stres akademik, dimulai dengan penyampaian materi secara interaktif 2. Guru BK menjelaskan materi pengertian stres akademik, faktor penyebab, gejala yang muncul, dan cara mendeteksi stres akademik pada diri sendiri 3. Guru BK menginstruksikan kepada siswa untuk lebih aktif dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman terkait stres akademik yang pernah dialami 4. Guru BK memandu siswa untuk mempraktikkan teknik relaksasi progresif secara langsung: menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara sistematis dari kaki hingga wajah 5. Guru BK menyimpulkan hal yang harus peserta didik pahami agar permasalahan stres akademik yang dialaminya dapat dikelola dengan menggunakan teknik relaksasi progresif 6. Guru BK memberikan pertanyaan pada beberapa siswa mengenai materi yang telah disampaikan <p>Tahap Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menutup kegiatan layanan 2. Guru BK menyampaikan kesimpulan tentang materi yang telah diberikan 3. Guru BK menanyakan kepada siswa sejauh mana pemahaman dan penguasaan atas materi yang telah diberikan 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
III. PENILAIAN	

Penilaian Proses	Mengamati keaktifan peserta didik dalam mengikuti konseling kelompok
Penilaian Hasil	Diharapkan masalah yang dihadapi peserta didik dapat terentaskan ditandai dengan konseli mampu mengenali gejala stres akademik pada dirinya sendiri serta mampu mempraktikkan teknik relaksasi progresif secara mandiri untuk mengelola stres akademik dengan baik

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling



Cynthia S. Pd

Medan, 24 Februari 2026
Peneliti



Anastasya Putri Simatupang
NPM : 2202080079

Menyetujui,
Kepala Sekolah SMK Titech Informatika Medan



M. Herizal Sinambela, S.Pd.I
NUPTK. 7143767668130180

MATERI

Mengenal Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang dialami siswa sebagai respons terhadap tuntutan, tekanan, dan hambatan yang berkaitan dengan kegiatan belajar dan pencapaian akademik di sekolah. Stres akademik muncul ketika siswa merasa bahwa tuntutan akademik yang diterimanya melebihi kapasitas dan kemampuan yang dimilikinya sehingga menimbulkan ketidaknyamanan yang berdampak pada keseluruhan aspek kehidupannya.

Menurut Barseli & Ifdil (2017), stres akademik adalah kondisi tekanan mental akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademik dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa, sehingga menimbulkan gejala psikologis, fisik, dan perilaku negatif. Menurut Desmita (2010), stres akademik adalah tekanan yang dirasakan siswa berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan akademik yang meliputi tuntutan belajar, ujian, tugas, persaingan, dan harapan yang tinggi dari orang tua maupun guru. Sementara itu, Govaerst & Gregoire (2004) mendefinisikan stres akademik sebagai keadaan individu yang menghasilkan perasaan tidak menyenangkan bersumber dari pekerjaan sekolah, ujian, nilai, dan relasi sosial di lingkungan akademik.

Dengan demikian, stres akademik bukan sekadar rasa lelah atau jenuh belajar biasa, melainkan kondisi kompleks yang melibatkan aspek fisik, psikologis, kognitif, dan sosial secara bersamaan. Stres dalam kadar ringan masih dapat bersifat positif sebagai pendorong motivasi, namun stres yang berlebihan dan berkepanjangan tanpa penanganan yang tepat akan berdampak negatif bagi perkembangan dan prestasi siswa.

2. Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres akademik pada siswa tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipicu oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri siswa (internal) maupun dari lingkungan sekitarnya (eksternal).

a. Faktor Internal (dari dalam diri siswa):

- Perfeksionisme: Keinginan yang terlalu kuat untuk selalu tampil sempurna,

tidak mau gagal, dan terlalu keras terhadap diri sendiri. Siswa dengan karakter ini mudah mengalami stres saat nilainya tidak sesuai harapan.

- Prokrastinasi: Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik hingga mendekati batas waktu, sehingga menimbulkan tekanan mental yang besar.
 - Manajemen waktu yang buruk: Ketidakmampuan mengatur waktu belajar, beristirahat, dan aktivitas lainnya secara proporsional dan seimbang.
 - Rendahnya kepercayaan diri: Merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik, mudah menyerah, dan cenderung membandingkan diri dengan teman yang lebih berprestasi.
- e. Pola pikir negatif: Pikiran seperti 'aku pasti gagal', 'aku tidak pintar', atau 'ujian ini terlalu sulit' yang terus-menerus memperberat kondisi mental siswa.

b. Faktor Eksternal (dari lingkungan sekitar):

- Beban tugas yang berlebihan: Terlalu banyak tugas dari berbagai mata pelajaran yang harus diselesaikan secara bersamaan dalam waktu yang terbatas.
 - Tekanan ujian dan penilaian: Adanya ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester yang menuntut kesiapan dan performa terbaik siswa.
 - Harapan orang tua yang terlalu tinggi: Ekspektasi orang tua agar siswa memperoleh nilai tinggi, masuk jurusan favorit, atau mengikuti berbagai kegiatan tambahan di luar sekolah.
 - Kompetisi akademik: Persaingan antar siswa dalam meraih peringkat, nilai terbaik, atau beasiswa yang memicu tekanan psikologis.
 - Lingkungan belajar yang tidak kondusif: Kebisingan, hubungan yang kurang harmonis dengan teman atau guru, serta fasilitas belajar yang kurang memadai.
- f. Masalah sosial: Konflik dengan teman sebaya, perundungan (bullying), atau kesulitan bersosialisasi di lingkungan sekolah.

3. Gejala Stres Akademik

Menurut para ahli, gejala stres akademik dapat dikelompokkan ke dalam empat aspek utama yang saling memengaruhi satu sama lain:

a. Gejala Fisik (Somatik):

Gejala fisik merupakan reaksi tubuh secara biologis terhadap tekanan akademik yang dialami. Gejala ini meliputi:

- Sering mengalami sakit kepala atau migrain, khususnya menjelang ujian atau saat menghadapi banyak tugas
 - Gangguan tidur: sulit tidur (insomnia) meskipun tubuh terasa sangat lelah, atau tidur berlebihan sebagai pelarian
 - Mudah lelah dan tidak bertenaga meskipun aktivitas fisik tidak terlalu berat
 - Gangguan pencernaan: mual, perut mulas, atau kehilangan nafsu makan sebelum menghadapi ujian atau presentasi
 - Jantung berdetak cepat, berkeringat berlebihan, dan tangan gemetar ketika dihadapkan pada situasi akademik yang menegangkan
- f. Otot tubuh terasa tegang, terutama di area leher, bahu, dan punggung

b. Gejala Psikologis (Mood):

Gejala psikologis berkaitan dengan kondisi emosional siswa yang terganggu akibat tekanan akademik, antara lain:

- Mudah merasa cemas, khawatir, dan gelisah tanpa sebab yang jelas
 - Mudah marah, tersinggung, atau frustrasi terhadap hal-hal kecil yang biasanya tidak menjadi masalah
 - Merasa sedih, tidak bersemangat, atau hopeless (tidak ada harapan) dalam menghadapi tantangan akademik
 - Kehilangan motivasi dan minat belajar yang sebelumnya tinggi
- e. Rasa tidak percaya diri yang berlebihan: merasa dirinya tidak mampu, tidak cerdas, atau tidak layak berhasil dibanding teman-temannya

c. Gejala Kognitif:

Gejala kognitif mempengaruhi kemampuan berpikir dan memproses informasi siswa, antara lain:

- Sulit berkonsentrasi saat belajar — pikiran mudah melayang atau terdistraksi
- Mudah lupa terhadap materi yang sudah dipelajari, bahkan materi yang baru saja dibaca
- Kesulitan dalam mengambil keputusan atau berpikir secara jernih

- Pikiran yang terus berputar memikirkan kegagalan, tugas, dan masalah akademik yang belum terselesaikan
- e. Sulit berpikir kreatif dan inovatif karena energi mental terkuras oleh kekhawatiran

d. Gejala Motorik (Perilaku):

Gejala motorik dapat diamati dari perubahan perilaku dan aktivitas fisik siswa, antara lain:

- Tangan dan kaki gemetar saat menghadapi situasi yang menegangkan seperti ujian atau presentasi di depan kelas
- Suara terbata-bata atau terputus-putus saat berbicara, terutama di hadapan orang banyak
- Perilaku menghindar: menghindari mengerjakan tugas, bolos sekolah, atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan kelas

3.2.2.1 Menarik diri dari lingkungan sosial: lebih sering menyendiri dan menghindari interaksi dengan teman maupun guru

4. Cara Mendeteksi Stres Akademik pada Diri Sendiri

Mendeteksi stres akademik secara dini sangat penting agar penanganannya tidak terlambat dan semakin memburuk. Siswa dapat melakukan penilaian diri (self- assessment) dengan memperhatikan tanda-tanda perubahan yang terjadi pada dirinya melalui tiga aspek berikut:

a. Perhatikan Perubahan Fisik pada Tubuhmu:

- Apakah kamu sering mengalami sakit kepala, kelelahan, atau gangguan tidur yang tidak biasa?
 - Apakah nafsu makanmu berubah drastis — terlalu banyak makan atau justru tidak mau makan?
- c. Apakah tubuhmu sering terasa tegang di bagian leher, bahu, atau kepala tanpa alasan aktivitas fisik yang berat?

b. Perhatikan Perubahan Emosi dan Pikiran:

- Apakah kamu merasa lebih mudah marah, sedih, atau cemas akhir-akhir ini?
 - Apakah kamu sering berpikir negatif tentang kemampuan dirimu dalam menghadapi tugas atau ujian?
- c. Apakah konsentrasimu saat belajar menurun dan pikiranmu mudah

terdistraksi?

c. Perhatikan Perubahan Perilaku Sehari-hari:

- Apakah kamu mulai malas berangkat ke sekolah atau sering menghindari dari tugas-tugas akademik?
- Apakah kamu lebih sering menyendiri dan menghindari teman-teman?

c. Apakah nilaimu turun atau prestasi akademikmu menurun secara tidak wajar?

Catatan Penting: Apabila kamu mengalami tiga atau lebih tanda-tanda di atas secara bersamaan dan berlangsung lebih dari dua minggu, kemungkinan besar kamu sedang mengalami stres akademik yang membutuhkan penanganan segera. Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan Guru BK di sekolahmu!

5. Teknik Relaksasi Progresif sebagai Upaya Mengatasi Stres Akademik

Teknik Relaksasi Progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) adalah metode yang dikembangkan oleh Dr. Edmund Jacobson (1938) yang bekerja berdasarkan prinsip bahwa ketegangan otot dan kecemasan saling berkaitan. Dengan cara menegangkan kemudian merilekskan kelompok otot secara sistematis dan berurutan, seseorang dapat mencapai kondisi relaksasi mendalam yang mengurangi ketegangan fisik dan psikologis sekaligus.

Manfaat teknik relaksasi progresif bagi siswa:

- Mengurangi ketegangan otot dan kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik
- Meningkatkan kualitas tidur sehingga siswa lebih segar dan siap belajar
- Meningkatkan kemampuan konsentrasi dan daya ingat
- Membantu mengelola emosi negatif seperti marah, frustrasi, dan panik

3.2.2.2 Meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi fisik dan mental secara keseluruhan

1. Kelompok Otot Bahu — Angkat kedua bahu ke arah telinga setinggi mungkin. Tahan ± 7 detik, lepaskan, rasakan bahu menjadi turun dan ringan.
2. Kelompok Otot Tangan — Kepalkan kedua tangan sekuat mungkin. Tahan ± 7 detik, buka kepalan, rasakan kesemutan dan kehangatan.

7. Kelompok Otot Wajah — Kernyitkan dahi, pejamkan mata kuat-kuat, katupkan gigi. Tahan ± 7 detik, lepaskan semua, rasakan wajah menjadi lemas dan ringan.

Penutup: Tarik napas dalam tiga kali, hembuskan perlahan, buka mata secara perlahan, dan duduk dengan tenang sebelum beraktivitas kembali.

Tips Penerapan Mandiri:

- Lakukan teknik relaksasi progresif secara rutin, minimal 1-2 kali sehari, terutama sebelum tidur dan sebelum menghadapi situasi akademik yang menegangkan
 - Cari tempat yang tenang dan bebas gangguan saat melakukan relaksasi
 - Kombinasikan dengan pernapasan dalam (deep breathing) untuk hasil yang lebih optimal
- d. Jika masih merasa tertekan setelah mencoba teknik ini, segera berkonsultasi dengan Guru BK atau tenaga profesional yang kompeten

Lampiran 2

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BKP BIMBINGAN DAN
KONSELING 2026**

I. IDENTITAS			
Kelas / Semester	X / GANJIL DI SMK	Bidang	Pribadi dan sosial
Topik / Tema	Memahami Perubahan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Progresif	Waktu Layanan	1 x 45 menit
Aspek Perkembangan	Kognitif dan sosial		
Capaian Layanan	Peserta didik mampu memahami perubahan fisik, emosional, dan pikiran setelah melakukan teknik relaksasi progresif serta mampu menggunakan teknik tersebut secara mandiri untuk membantu mengelola stres akademik.		
Materi Layanan	Mendalami teknik relaksasi progresif dan memahami perubahan yang dirasakan setelah melakukan teknik tersebut		
Fase	E		
Fungsi	Pemahaman		
Asas	Kesukarelaan, keterbukaan, kemandirian, kenormatifan dan kerahasiaan		
II. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN			
Model Layanan (model Layanan Bimbingan dan Konseling SMK)	Layanan	Langkah-langkah Kegiatan:	
		Tahap Awal	
		1. Guru BK membuka dengan mengucapkan salam dan berdoa	
		3. Guru BK memperkenalkan diri	
		4. Guru BK membangun hubungan baik dan menanyakan kabar siswa	
		5. Guru BK menyampaikan tujuan layanan, yaitu memahami perubahan setelah melakukan teknik relaksasi progresif.	
		6. Guru BK menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan.	
		7. Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti layanan	
Metode Layanan (Diskusi)			
Alat (-)		Tahap Proses	
		7. Guru BK memberikan layanan dengan menggunakan teknik relaksasi progresif mengenai stres akademik, dimulai dengan penyampaian materi secara interaktif	
Media (-)		8. Guru BK menjelaskan materi pengertian stres akademik, faktor penyebab, gejala yang muncul, dan cara mendeteksi stres akademik pada diri sendiri	
		9. Guru BK menginstruksikan kepada siswa untuk lebih aktif dalam menyampaikan pendapat dan pengalaman terkait stres akademik yang pernah dialami	
		10. Guru BK memandu siswa untuk mempraktikkan teknik relaksasi progresif secara langsung: menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara sistematis dari kaki hingga wajah	

	<p>11. Guru BK menyimpulkan hal yang harus peserta didik pahami agar permasalahan stres akademik yang dialaminya dapat dikelola dengan menggunakan teknik relaksasi progresif</p> <p>12. Guru BK memberikan pertanyaan pada beberapa siswa mengenai materi yang telah disampaikan</p>
	<p>Tahap Penutup</p> <p>5. Guru BK menutup kegiatan layanan</p> <p>6. Guru BK menyampaikan kesimpulan tentang materi yang telah diberikan</p> <p>7. Guru BK menanyakan kepada siswa sejauh mana pemahaman dan penguasaan atas materi yang telah diberikan</p> <p>8. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
III. PENILAIAN	
Penilaian Proses	Mengamati keaktifan peserta didik dalam mengikuti konseling kelompok
Penilaian Hasil	Diharapkan masalah yang dihadapi peserta didik dapat terentaskan ditandai dengan konseli mampu mengenali gejala stres akademik pada dirinya sendiri serta mampu mempraktikkan teknik relaksasi progresif secara mandiri untuk mengelola stres akademik dengan baik

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling


Cynthia S. Pd

Medan, 24 Februari 2026
Peneliti


Anastasya Putri Simatupang
NPM : 2202080079

Menyetujui,
Kepala Sekolah SMK I-tech Informatika Medan



M. Herizal Sinambela, S.Pd.I
NUPTK. 7143767668130180

MATERI

Memahami Perubahan Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Progresif

1. Pengertian Teknik Relaksasi Progresif

Teknik relaksasi progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) adalah metode relaksasi yang dikembangkan oleh **Edmund Jacobson (1938)** untuk membantu individu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis melalui latihan menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara sistematis. Teknik ini didasarkan pada prinsip bahwa ketegangan otot berkaitan erat dengan stres dan kecemasan. Ketika otot menjadi rileks, pikiran juga cenderung menjadi lebih tenang.

Teknik ini banyak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling karena terbukti membantu siswa mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan, serta membantu tubuh beradaptasi terhadap tekanan akademik.

2. Reaksi Tubuh Setelah Melakukan Teknik Relaksasi Progresif

Setelah melakukan teknik relaksasi progresif, tubuh akan menunjukkan beberapa perubahan sebagai tanda bahwa ketegangan mulai berkurang. Reaksi ini merupakan respon alami tubuh saat berpindah dari kondisi tegang ke kondisi rileks.

a. Reaksi pada Otot

- Otot terasa lebih ringan dan tidak kaku
- Ketegangan pada bahu, leher, tangan, dan wajah berkurang
- Tubuh terasa lebih nyaman dan santai
- Muncul sensasi hangat atau rileks pada bagian tubuh tertentu

Hal ini terjadi karena otot yang sebelumnya tegang kembali ke kondisi normal.

b. Reaksi pada Pernapasan

- Napas menjadi lebih lambat dan teratur
- Dada terasa lebih lega
- Tidak lagi bernapas secara cepat akibat cemas

Pernapasan yang lebih teratur membantu tubuh menjadi lebih tenang.

c. Reaksi pada Detak Jantung dan Sistem Saraf

- Detak jantung menjadi lebih stabil
- Tubuh terasa lebih tenang
- Berkurangnya rasa gelisah atau tegang

Hal ini menunjukkan bahwa tubuh mulai keluar dari kondisi stres.

d. Reaksi pada Pikiran dan Emosi

- Pikiran menjadi lebih tenang dan jernih
- Perasaan cemas dan khawatir berkurang
- Muncul perasaan nyaman dan rileks
- Lebih mudah berkonsentrasi

Kondisi ini membantu siswa lebih siap dalam belajar.

e. Reaksi pada Perilaku

- Siswa menjadi lebih tenang dalam menghadapi tugas
- Tidak mudah panik saat ujian
- Lebih mudah fokus dalam kegiatan belajar
- Lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik

3. Perubahan yang Dirasakan Setelah Melakukan Relaksasi

Perubahan yang dirasakan siswa dapat meliputi:

Perubahan fisik:

- Tubuh terasa ringan
- Ketegangan otot berkurang
- Tidak mudah lelah

Perubahan psikologis:

- Perasaan lebih tenang
- Kecemasan menurun
- Emosi lebih stabil

Perubahan kognitif:

- Konsentrasi meningkat
- Pikiran lebih jernih
- Lebih mudah memahami pelajaran

4. Efek Jika Teknik Relaksasi Progresif Dilakukan Secara Rutin

Apabila dilakukan secara rutin, teknik relaksasi progresif dapat memberikan manfaat jangka pendek maupun jangka panjang, antara lain:

- Mengurangi stres akademik secara signifikan
- Menurunkan kecemasan saat menghadapi ujian
- Meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar
- Membantu tidur lebih nyenyak
- Mengurangi ketegangan otot akibat stress
- Membantu mengontrol emosi seperti marah dan panic
- Meningkatkan rasa percaya diri
- Membantu tubuh lebih cepat tenang saat menghadapi tekanan

Selain itu, latihan yang dilakukan secara rutin akan membuat tubuh terbiasa merespons stres dengan lebih adaptif, sehingga siswa mampu mengelola tekanan akademik secara mandiri.

5. Kesimpulan

Teknik relaksasi progresif merupakan metode sederhana namun efektif untuk membantu siswa mengurangi ketegangan fisik dan mental. Setelah melakukan teknik ini, tubuh akan menunjukkan berbagai reaksi seperti otot menjadi lebih rileks, napas lebih teratur, pikiran lebih tenang, dan emosi lebih stabil. Jika dilakukan secara rutin, teknik ini dapat membantu siswa mengelola stres akademik, meningkatkan konsentrasi, serta mendukung kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

Lampiran 3

LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM PELAYANAN KONSELING

Pelaksanaan Kegiatan Layanan

No.	Konselor	Konseli
a.	<p>Pembentukan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam 2. Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan 3. Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa 4. Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan Bimbingan Kelompok tentang stres akademik 5. Konselor memperkenalkan diri kepada konseli dan konseli memperkenalkan dirinya satu persatu 6. 6. Konselor membangun dinamika kelompok agar suasana menjadi hangat dan kondusif 	<p>Respon Konseli:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Konseli menjawab salam dengan antusias 8. Konseli berdoa dengan khidmat 9. Konseli menyimak penyampaian konselor dengan seksama 10. Konseli antusias dan siap mengikuti kegiatan layanan yang akan diberikan
b.	<p>Peralihan</p>	<p>Respon Konseli:</p>

	<p>11. Konselor membuka percakapan netral untuk mencairkan suasana</p> <p>12. Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini</p> <p>13. Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan digunakan</p> <p>14. Konselor memberikan ice breaking ringan untuk membuat suasana lebih semangat dan tidak tegang</p> <p>15. Konselor menjelaskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan tentang stres akademik dan teknik relaksasi progresif</p> <p>16. Konselor menjelaskan asas-asas kegiatan yang berlaku</p> <p>17. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap kegiatan inti</p>	<p>18. Konseli merespons percakapan netral dengan terbuka</p> <p>19. Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan</p> <p>20. Konseli merespons dengan memberikan argumen tentang kesepakatan waktu yang digunakan</p> <p>21. Konseli merespons kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya</p>
--	---	---

c.	<p>Kegiatan</p> <p>22. Konselor memberikan gambaran tentang stres akademik: pengertian, faktor penyebab, gejala yang muncul, dan cara mendeteksinya</p>	<p>Respon Konseli:</p> <p>27. Konseli menyampaikan pendapat dan pengalaman mereka tentang stres akademik yang pernah dialami</p> <p>28. Konseli menceritakan</p>
	<p>23. Konselor memberikan informasi dan memperkuat keyakinan konseli bahwa stres akademik yang dibiarkan tanpa penanganan akan berdampak negatif pada seluruh aspek kehidupan akademik dan personal mereka</p> <p>24. Konselor meyakinkan konseli untuk menyadari gejala-gejala stres akademik yang mungkin sedang dialami pada dirinya masing-masing</p> <p>25. Konselor memandu konseli untuk mempraktikkan teknik relaksasi progresif secara langsung: menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara sistematis dari kaki hingga wajah sebagai upaya konkret mengelola stres akademik</p> <p>26. Konselor menyimpulkan bahwa stres akademik dapat dikelola dengan baik apabila dikenali lebih awal dan ditangani dengan teknik yang tepat seperti relaksasi progresif</p>	<p>situasi yang pernah membuat mereka stres dalam proses pembelajaran</p> <p>29. Konseli mengidentifikasi gejala stres akademik yang ada pada dirinya masing-masing</p> <p>30. Konseli mengikuti panduan teknik relaksasi progresif dengan sungguh-sungguh dan merasakan perbedaan kondisi sebelum dan sesudah relaksasi</p>
d.	<p>Pengakhiran</p>	<p>Respon Konseli:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan secara menyeluruh 2. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan BKP akan diakhiri pada pertemuan ini 3. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing setelah mengikuti layanan 4. Konselor membahas rencana kegiatan lanjutan apabila masih diperlukan 5. Konselor meminta pesan serta tanggapan dari masing-masing anggota kelompok 6. Konselor mengucapkan terima kasih atas partisipasi aktif seluruh konseli 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Konseli menyampaikan kesimpulan pribadi tentang kegiatan yang telah dilakukan 8. Konseli mengungkapkan kesan positif dan manfaat yang dirasakan setelah mengikuti layanan 9. Konseli menjawab salam penutup dari konselor
Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap pemahaman materi stres akademik dan kemampuan konseli dalam mempraktikkan teknik relaksasi progresif yang telah didiskusikan dan dipraktikkan bersama	
Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui observasi dan refleksi diri konseli. Apabila masih terdapat konseli yang mengalami stres akademik tinggi, Guru BK akan memberikan layanan konseling individual atau merujuk kepada tenaga profesional yang lebih berkompeten	

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA KELAS X SMK TRITECH INFORMATIKA

Identitas Responden:

Nama : _____

Kelas : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan (coret yang tidak perlu)

Petunjuk Pengisian:

1. Pada kuesioner ini terdapat 29 pernyataan
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama
3. Berilah tanda ceklis () pada kolom jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya
4. Pengisian kuesioner ini tidak dinilai —benar‖ atau —salah‖, karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban dengan sebenar-benarnya.

Keterangan Pilihan Jawaban:

- SS = Sangat Setuju
- S = Setuju
- KS = Kurang Setuju
- TS = Tidak Setuju
- STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KR	TS	STS
1	Saya mengalami kesulitan untuk fokus dan konsentrasi saat belajar dikelas					
2	Saya sering merasa pikiran saya terpecah ketika mengerjakan tugas sekolah					
3	Saya sulit mengingat materi pelajaran yang baru saja dijelaskan oleh guru					
4	Saya merasa kebingungan saat harus membuat keputusan terkait tugas atau ujian					
5	Saya merasa yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil dalam hal akademik					
6	Saya kesulitan menentukan prioritas yang harus dikerjakan terlebih dahulu					
7	Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian atau ulangan					
8	Saya mudah merasa kesal atau marah ketika mendapat tugas yang banyak					
9	Saya merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan dari sekolah					
10	Saya percaya diri dengan kemampuan akademik yang saya miliki					
11	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan saya dalam mengerjakan tugas					
12	Saya merasa gelisah saat memikirkan deadline tugas yang mendekat					
13	Saya merasa senang dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar					
14	Saya sering mengalami sakit kepala ketika memikirkan tugas sekolah					
15	Saya mengalami kesulitan tidur karena memikirkan tugas sekolah					
16	Saya sering terbangun dimalam hari karna memikirkan masalah akademik					
17	Saya kehilangan nafsu makan ketika sedang menghadapin deadline tugas					
18	Saya selalu memiliki nafsu makan yang baik meskipun banyak tugas					
19	Saya merasa cepat lelah meskipun belum banyak beraktivitas					
20	Saya merasa ketegangan pada otot leher dan bahu saat belajar					
21	Saya mengalami gangguan pencernaan (sakit, mual) saat menghadapi ujian					

22	Saya merasa tubuh saya selalu dalam kondisi sehat dan bugar					
23	Saya sering menunda-nunda mengerjakan tugas hingga mendekatin deadline					
24	Saya lebih memilih melalukan hal lain dari pada mengerjakan tugas sekolah					
25	Saya menghindar mengikuti kegiatan atau diskusi akademik kelas					
26	Saya menarik diri dari teman-teman karna memiliki banyak tugas					
27	Saya merasa malas untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran					
28	Saya kehilangan motivasi untuk belajar dan berprestasi					
29	Saya selalu bersemangat untuk belajar dan meraih prestasi					

Lampiran 5. Tabulasi Post test

NA MA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	To tal
A	2	2	4	2	3	2	1	2	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	2	5	1	74
RN	2	2	4	2	4	3	1	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	4	4	3	2	5	1	74
AN	3	2	3	3	5	4	4	2	3	4	3	2	1	4	4	4	4	5	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	4	94
A	2	1	4	2	3	2	1	2	4	4	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	5	4	3	5	2	79
K	2	2	4	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	4	65
F	3	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	3	1	2	2	2	3	2	1	58
N	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	62
V	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	1	4	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	74
C	1	2	2	2	3	2	1	1	4	5	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	5	3	3	3	4	70
B	2	2	4	2	4	3	1	3	2	4	3	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	3	2	4	3	3	2	5	1	75
D	2	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	2	1	3	2	2	2	4	2	1	2	4	2	2	3	3	4	4	4	77
K	2	2	3	2	4	3	1	3	2	4	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	4	3	3	4	5	1	75
T	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	1	2	2	3	1	5	3	2	1	2	1	2	2	2	4	2	3	71

Lampiran 6. Tabulasi Data Pretest

Na ma	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	To tal
RN	3	2	4	2	3	2	1	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	87
A	4	3	4	3	4	3	1	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	3	94
K	3	2	3	3	5	4	4	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	2	2	4	4	3	3	5	102
F	4	2	4	2	3	2	3	2	4	4	4	3	2	2	3	4	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	3	102
A	2	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	5	4	90
A	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	2	4	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	87
C	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	5	3	4	3	3	4	3	4	3	91

Lampiran 7. Hasil Wawancara

HASIL WAWANCARA GURU WALI KELAS PASCA PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF

Nama : Anastasya Putri Simatupang (Peneliti)
Tempat : Ruang Kelas X AK SMK Tritech Informatika Medan
Tujuan : Mengetahui perubahan siswa di dalam kelas setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik relaksasi progresif

Peneliti :

Assalamu'alaikum, Bu. Terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu. Saya ingin mengetahui perubahan yang Ibu amati pada siswa kelas X AK setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi progresif.

Wali Kelas :

Wa'alaikumsalam. Dengan senang hati. Saya memang mengamati perubahan yang cukup signifikan. Siswa terlihat jauh lebih tenang dan mampu mengendalikan kecemasan mereka. Sebelumnya mereka sering tampak murung, mudah gelisah, bahkan mengeluh sakit kepala saat menghadapi tugas yang menumpuk.

Peneliti :

Apakah ada perubahan pada partisipasi mereka saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, Bu?

Wali Kelas :

Tentu ada. Mereka kini lebih aktif dalam diskusi kelas, lebih berani bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru. Sebelumnya mereka cenderung pasif dan sering tidak mengumpulkan tugas tepat waktu karena merasa tertekan. Konsentrasi belajar mereka pun meningkat karena tidak lagi terbebani oleh tekanan stres yang berlebihan.

Peneliti : Bagaimana dengan hubungan sosial antar siswa di dalam kelas, Bu?

Wali Kelas :

Hubungan sosial mereka juga membaik. Dulu beberapa siswa terlihat menarik diri dari pergaulan karena stres. Sekarang mereka lebih terbuka, mau bekerja sama dalam kelompok belajar, dan interaksi dengan teman-temannya lebih positif. Suasana kelas pun menjadi jauh lebih kondusif.

Peneliti :

Adakah perubahan lain yang Ibu amati, Bu?

Wali Kelas :

Ya. Motivasi belajar mereka meningkat cukup baik. Mereka lebih bersemangat masuk kelas, tidak lagi sering beralasan sakit seperti sebelumnya. Saya rasa teknik relaksasi progresif yang diterapkan dalam bimbingan kelompok ini memberikan dampak yang nyata dan positif bagi siswa. Semoga penelitian ini bermanfaat.

Peneliti :

Terima kasih banyak, Bu, atas informasi dan waktu yang Ibu berikan. Sangat berarti bagi penelitian ini.

Wali Kelas :

Sama-sama, Nak. Semoga skripsinya segera selesai dan sukses.

Peneliti,



Anastasya Putri Simatupang

NPM. 2202080079

Narasumber,



Cynthia S.Pd.

Lampiran 8 Dokumentasi

DOKUMENTASI



1. Menjelaskan apa itu bimbingan kelompok
Progresif Cara kerja Teknik Relaksasi Progresif



2. Mempraktikkan Teknik Relaksasi



3. Hari ke 2 mengevaluasi kembali



4. Mempraktikkan kembali Teknik Relaksi



5. Memberikan Posttest



6. Foto bersama



LINK VIDEO:

<https://drive.google.com/file/d/1VuaI69Lpds5gyzwxJbfEosCqvOlgdVXq/view?usp=drivesdk>

Lampiran 9 K1



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

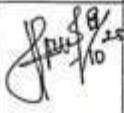

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Anastasya Putri Simatupang
 NPM : 2202080079
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 120 SKS

IPK = 3,74

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif untuk Megurangi tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026	
	Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI di SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI di SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 08 Oktober 2025
 Hormat Pemohon,



Anastasya Putri Simatupang

Keterangan:

Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas
 Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



Lampiran 10 K



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-2

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Anastasya Putri Simatupang
 NPM : 2202080079
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan Persetujuan Proyek Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif untuk Megurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi.,M.Psi., Psikolog. *(Signature) 8/10/25*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat Pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas Perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 08 Oktober 2025

Hormat Pemohon,

(Signature)

Anastasya Putri Simatupang

Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 11 K3



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 2941/IL3-AU/UMSU-02/F/2025
Lamp : ---
Hal : Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Anastasya Putri Simatupang
N P M : 2202080079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Pembimbing : Sri Ngayomi Yudha Wastuti, M.Psi.,Psikolog.

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan BATAL apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 17 Desember 2026

Medan, 27 Jumadil Akhir 1447 H
17 Desember 2025 M



Wassalam
Dekan

Dr. H. Syamsu Yurnita, M.Pd.
NIDN : 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Dosen Pembimbing
4. Mahasiswa Yang Bersangkutan
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR

Lampiran 12 Berita Acara Bimbingan Proposal



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Anastasya Putri Simatupang
N P M : 2202080079
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi
Progresif untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI
SMK Tritech Informatika Medan

No	Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
1.	4 November 2025	Perbaikan latar belakang		
2.	11 November 2025	perbaikan batasan masalah		
3.	18 November 2025	Perbaikan Aspek-rupak stres Akademik		
4.	28 November 2025	Perbaikan Faktor-faktor stres Akademik		
5.	2 Desember 2025	Perbaikan uji validitas		
6.	7 Desember 2025	perbaikan variabel dan Kisi-Kisi angket		
7.	16 Desember 2025	Disetujui untuk Seminar Proposal		

Medan, Januari 2026

Diketahui oleh :
Ketua Program Studi

M. Fauzi Husbuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Lampiran 13 Permohonan Perubahan Judul



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada Yth : Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Prihal : Permohonan Perubahan Judul Skripsi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini Nama

: Anastasya Putri Simatupang
NPM : 2202080079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan perubahan judul Skripsi sebagaimana tercantum di bawah ini :

Efektivitas layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan teknik relaksasi progresif untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas XI SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Menjadi:

Efektivitas layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan teknik relaksasi progresif untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 27 Januari 2026
Hormat Pemohon

Anastasya Putri Simatupang

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzan Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Diketahui :
Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.,

Lampiran 14 Berita Acara Seminar Proposal Skripsi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**

Pada hari ini Rabu, Tanggal 21 Januari 2025 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Anastasya Putri Simatupang
 N.P.M : 2202080079
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

No.	Masukan dan Saran
Judul	Perubahan judul kelas XI menjadi kelas X
Bab I	Penambahan Rumusan masalah dan Tujuan masalah
Bab II	Perbaikan penulisan dan penambahan konsep terkait teknik relaksasi progresif
Bab III	Rumus Pretest dan Posttest
Lainnya	Perbaikan penulisan Daftar pustaka
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak <input checked="" type="checkbox"/> Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi, M.Psi

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi, M.Psi

Lampiran 15 Lembar Pengesahan Seminar Proposal



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Anastasya Putri Simatupang
N.P.M : 2202080079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

Pada hari Rabu, Tanggal 21 Januari 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Januari 2026

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi, M.Psi

Diketahui oleh
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Lampiran 16 Surat Keterangan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

SURAT KETERANGAN

NO.:

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap : Anastasya Putri Simatupang
 N.P.M : 2202080079
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada Rabu, Tanggal 21 Januari 2025.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Januari 2026
 Diketahui oleh,
 Ketua Prodi


 M. Fauzi Hasituan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 17 Permohonan Riset

Medan, Januari 2026

Hal : Permohonan Riset

Kepada Yth, Ibu Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
di
Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktivitas sehari-hari. Saya mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anastasya Putri Simatupang
NPM : 2202080079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

dengan ini mengajukan permohonan izin kepada Bapak/Ibu untuk melaksanakan riset skripsi sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Sarjana (S1) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Adapun judul skripsi yang akan saya teliti adalah:

Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026
Tempat/Lokasi : SMK Tritech Informatika Medan
Alamat : Jl. Bhayangkara No. 484, Indra Kasih, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara

Besar harapan saya kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan dukungan sehingga riset skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Atas perhatian dan kebijaksanaan Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Diketahui
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Hormat Saya
Yang Membuat Pertanyaan



Anastasya Putri Simatupang

Pentinggal

Lampiran 18 Balasan Riset



YAYASAN PENDIDIKAN TRIADI TEKNOLOGI
SMK TRITECH INFORMATIKA
 TERAKREDITASI "A"
SMK IT MODERN

Jl. Bhayangkara No. 484 Telp. (061) 6635991 Hunting Fax. 061 - 6641576
 E-mail : smktritech10@gmail.com Website : www.smktritechinformatika.sch.id

SURAT KETERANGAN
 422/TU/SMK.TI/246-III/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Herizal Sinambela., S.Pd.I
 NIP : -
 Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : Anastasya Putri Simatupang
 NIM : 2202080079
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai melakukan penelitian di SMK Tritech Informatika Medan berdasarkan surat dari :

Nama Universitas : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 Nomor Surat : 315/IL3-AU/UMSU-02/F/2026
 Tanggal Surat : Medan, 29 Januari 2026
 Perihal Surat : Permohonan Izin Riset
 Pelaksanaan Pada : Tanggal 9 Februari 2026

Dengan Judul :

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif untuk mengurangi tingkat stress Akademik Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan TA. 2025-2026

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 13 Maret 2026
 Kepala SMK Tritech Informatika

 M. Herizal Sinambela, S.Pd.I

Tembusan :

- 1 YP. Triadi Teknologi
- 2 Arsip

Lampiran 19 Surat Pernyataan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Anastasya Putri Simatupang
N.P.M : 2202080079
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Januari 2026

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,

METERAL TEMPEL
341. ISBNX27280306

Anastasya Putri Simatupang

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 20 Turnitin

SKRIPSI ANASTASYA PUTRI S

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.umsu.ac.id

Internet Source

11%

2

Submitted to Universitas Negeri Medan

Student Paper

<1%

3

Submitted to Universitas Islam Riau

Student Paper

<1%

4

repository.upi.edu

Internet Source

<1%

5

journal.uhamka.ac.id

Internet Source

<1%

6

Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf
Tangerang

Student Paper

<1%

7

jurnal.unipar.ac.id

Internet Source

<1%

8

Submitted to IAIN Purwokerto

Student Paper

<1%

9

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<1%

10

hodridjibril.blogspot.com

Internet Source

<1%

11

Submitted to stipram

Student Paper

<1%

digilib.unimed.ac.id

Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama : Anastasya Putri Simatupang
 Npm : 2202080079
 Tempat/Tanggal Lahir : Medan/ 05 Mei 2003
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Status : Belum Menikah
 Agama : Islam
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Alamat : Jl. Marelan III Psr III Lingk IV
 Anak ke : 2 dari 3 bersaudara

Nama Orang Tua

Ayah : Robert Simatupang
 Ibu : Titin Suryani Hasibuan

Pendidikan

1. Binataruna 1 : 2009 – 2015
 2. SMPN 38 Medan : 2015 – 2018
 3. SMPN 16 Medan : 2018 – 2021
 4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara