

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK  
PADA SISWA SMK PAB 2 HELVETIA TAHUN AJARAN  
2025/2026**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas- tugas dan Memenuhi Syarat- syarat  
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Program Studi Bimbingan*

Oleh:

**DEVA YUNI AGUSTIA**  
**NPM:2202080036**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2026**



**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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

### **BERITA ACARA**

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 18 April 2025, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Deva Yuni Agustia  
NPM : 2202080036  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026

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

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

#### **PANITIA PELAKSANA**

Ketua

Sekretaris

Dra. Hj. Samsuurnita, M.Pd.

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

#### **ANGGOTA PENGUJI:**

1. Sri Ngayomi Yudha Wastuti S.Psi, M.Psi., Psikolog.1.
2. Tett Muharni, S.Psi., M.Pd.
3. Deliati, S.Pd., S.Ag., M.Ag.

3.



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.umstu.ac.id> E-mail: [fkip@umstu.ac.id](mailto:fkip@umstu.ac.id)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Deva Yuni Agustia  
NPM : 2202080036  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026.

sudah layak disidangkan.

Medan, April 2026

Disetujui oleh:  
Pembimbing

Deliati, S.Pd., S.Ag., M.Ag.

Diketahui oleh:

Dekan

Dra. Hj. Syamsuyarnita, M.Pd.

Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasbiyan, S.Pd, M.Pd.



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](mailto:fkip@umhu.ac.id)



### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Deva Yuni Agustia  
NPM : 2202080036  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektifitas Lyanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025-2026

| Tanggal       | Materi Bimbingan Skripsi                       | Paraf    | Keterangan |
|---------------|------------------------------------------------|----------|------------|
| 2 feb 2025    | Bab IV hasil penelitian satuan<br>dengan hasil | <i>h</i> |            |
| 6 feb 2025    | pembahasan Hasil penelitian                    | <i>h</i> |            |
| 18 feb 2025   | lengkapi kpi materi                            | <i>h</i> |            |
| 3 maret 2025  | Pengelasan penelitian sesuai<br>dengan bahasan | <i>h</i> |            |
| 10 maret 2025 | kesimpulan detulis                             | <i>h</i> |            |
| 3 April 2025  | lengkapi dapus                                 | <i>h</i> |            |
| 6 April 2026  | ACC Sibang Miza Lijani                         | <i>h</i> |            |
|               |                                                |          |            |
|               |                                                |          |            |
|               |                                                |          |            |
|               |                                                |          |            |
|               |                                                |          |            |

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling  
Medan, Maret 2026  
Dosen Pembimbing Skripsi  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

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

  
Deliati, S.Pd., S.Ag., M.Ag.



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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Deva Yuni Agustia  
NPM : 2202080036  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026.” adalah 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 yang sebenarnya.

Medan, April 2026

Hormat Saya

Membuat pernyataan,  
  
Deva Yuni Agustia



ABSTRAK

**Deva Yuni Agustia, NPM 2202080036. “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026”. Skripsi. Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi stres akademik yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan prestasi belajar mereka. Teknik relaksasi digunakan dalam kelompok bimbingan untuk membantu siswa mengurangi ketegangan fisik dan mental serta meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain pra-eksperimental satu kelompok pretest-posttest. Siswa SMK PAB 2 Helvetia yang mengalami stres akademik adalah subjek penelitian. Angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi adalah metode pengumpulan data. Uji statistik Paired Sample T-Test digunakan untuk melakukan analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dalam bimbingan kelompok menurunkan stres akademik siswa. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi membantu siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026 mengurangi stres akademik.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Teknik Relaksasi, Stres Akademik.

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. Karena berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi guna melengkapi tugas-tugas serta memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Bimbingan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Serta shalawat beriring salam pada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita kejalan yang diridhoi Allah SWT.

ilmu pengetahuan yang penulis dapatkan selama masa perkuliahan, ditambah realita yang penulis temukan selama proses observasi, maka penulis menuangkannya dalam sebuah skripsi dengan judul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026”** Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang selalu melindungi dan melancarkan pembuatan skripsi ini.

Pada kesempatan ,penulisan kembali mengucapkan puji dan sykur hadirat Allah SWT atas segala atas segala rahmat, hidayah, serta kekuatan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat izin dan pertolongan-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga setiap usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan mendapat ridha serta menjadi keberkahan dalam kehidupan penulis ke depan.

Dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ayah dan Mamak, Terima kasih mamak atas kerja keras yang tidak pernah berhenti, atas tanggung jawab yang selalu dipegang teguh, serta atas kebaikan dan perhatian yang selalu mamak berikan kepada anak-anaknya. Ayah adalah sosok pekerja keras dan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk keluarga tanpa banyak keluhan. Bagi penulis, Ayah bukan hanya sosok ayah, tetapi juga role model dalam hal keteguhan, tanggung jawab, dan ketulusan.

Kepada Mamak yang tercinta, terima kasih atas cinta, kesabaran, dan setiap doa yang tidak pernah terputus. Setiap hari, Mama memohon kepada Allah SWT untuk keberhasilan dan kebaikan anak-anaknya baik di dunia maupun di akhirat. Doa-doa Mamak menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap langkah penulis. Mama adalah teladan dalam kelembutan, kesabaran, dan keteguhan iman. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan ayah dan Mamak, bgfan, kk ulan, kknanda umur yang panjang, kesehatan yang baik, serta kebahagiaan dalam setiap langkah kehidupan. Semoga Allah membalas setiap pengorbanan, doa, kerja keras, dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dengan balasan yang berlipat ganda, keberkahan di dunia, dan kemuliaan di akhirat. Ayah dan Mamak ngfan, kk ulan adalah pilar utama dalam hidup penulis, sumber doa yang tiada henti, serta contoh dalam menjalani hidup dengan penuh tanggung jawab dan keikhlasan. Setiap pencapaian yang telah diraih hingga hingga saat ini tidak terlepas dari kerja keras, doa, dan cinta yang mereka berikan.

Pada selesainya penulisan skripsi ini, hal tersebut tidak mungkin tercapai tanpa bantuan dari banyak orang. Ini mencakup dukungan, motivasi, dan pengertian yang telah diberikan kepada penulis. Terkait dengan kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi.

1. **Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP** sebagai rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. **Ibunda Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. **Ibunda Dr. Hj. Dewi Kusuma Nasution, S.S., M.Hum** Sebagai wakil dekan I FKIP Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. **Bapak Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum** sebagai wakil dekan III FKIP Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. **Bapak Mhd. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd** Sebagai Ketua Prodi SI Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU.
6. **Ibunda Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi** Sebagai Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU.
7. **Ibunda Deliati. S.Pd., S.Ag., M.A**, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak saran, bimbingan, dan petunjuk yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini. Dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, beliau terus mendukung, memberikan semangat, serta bantuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan sukses. Kebaikan, perhatian, dan sikap beliau yang sangat tulus menjadi pendorong

tersendiri bagi penulis dalam menghadapi setiap tahap dan rintangan selama proses penyusunan skripsi ini.

1. 8. Kepada kakak” tersayang **bgfan, kkulan ,kknanda** terimakasih sudah menyayangi penulis,serta dukungan dalam setiap hal dan langkah yang penulis ambil,serta mencintai penulis dari dengan tulus,dan selalu memperlakukan penulis dengan baik hingga sekarang tanpa brubah,semoga allah melindungi kalian selalu
8. Terima kasih untuk kamu , Adithya.Walaupun jarak sering jadi penghalang, kamu selalu berhasil hadir dalam setiap langkah penulis . Dari hal-hal kecil yang mungkin terlihat sederhana, sampai dukungan besar yang menguatkan penulis di saat lelah semuanya sangat berarti. Di tengah proses panjang penyusunan skripsi ini, kamu tetap setia mendampingi dari jauh, memberi semangat, mendengarkan keluh penulis , dan membantu dengan caramu sendiri. Kehadira beliau menjadi salah satu alasan penulis bisa bertahan dan terus melangkah sampai titik ini.Semoga semua usaha dan doa kita juga membawa kita pada masa depan yang indah bersama
9. Terima kasih untuk teman-teman SMA yang selalu mendukung dari jauh. Walaupun terpisah jarak, kalian tetap hadir memberi semangat dan menemani proses penulis hingga skripsi ini selesai. Dukungan kalian sangat berarti bagiku. Semoga persahabatan kita selalu terjaga.
10. Teruntuk sahabat penulis sebangku wulan sari Terima kasih karena selalu ada di setiap langkah penulia, menemani hari-hari penulis, dan dengan sabar mendengarkan setiap cerita, keluh kesah, serta segala hal yang aku rasakan

selama proses ini. Kehadiran ulan bukan hanya sebagai teman, tapi juga sebagai tempat pulang saat aku merasa lelah.

11. Untuk Nisa, Terima kasih karena sudah hadir dan selalu menemani cerita-cerita penulis . Walaupun kita baru saling mengenal dalam waktu yang singkat, kamu sudah banyak sekali membantu dan memberikan dukungan yang berarti untukku. Terima kasih karena selalu mendengarkan, memberi semangat, dan tetap ada di saat penulis membutuhkan. Kehadiranmu menjadi salah satu hal yang menguatkanku dalam proses ini. Semoga kebaikanmu selalu dibalas dengan hal-hal indah, dan semoga pertemanan kita bisa terus berjalan dengan baik Terima kasih atas dukungan, semangat, dan perhatian yang tak pernah berhenti kamu berikan. Di saat penulis hampir menyerah, kamu selalu menguatkanku dan membuatku percaya bahwa aku bisa melewati semuanya Semoga kebaikanmu selalu dibalas dengan hal-hal indah, dan semoga persahabatan kita tetap kuat selamanya.

Medan, April 2026  
Penulis

**DEVA YUNI AGUSTIA**  
**NPM:2202080036**

## DAFTAR ISI

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                               | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                             | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                          | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                         | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                       | <b>xii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                      | <b>1</b>   |
| 1.1 Latar Belakang .....                           | 1          |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                     | 4          |
| 1.3 Batasan Masalah.....                           | 4          |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                          | 5          |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                         | 5          |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                       | 6          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                | <b>7</b>   |
| 2.1 Kajian Teori.....                              | 7          |
| 2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok .....             | 7          |
| 2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok..... | 6          |
| 2.1.1.2 Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok ..... | 6          |
| 2.1.2 Teknik Relaksasi .....                       | 15         |
| 2.1.3 Teori Stres .....                            | 7          |
| 2.1.4 Stres Akademik .....                         | 13         |
| 2.1.5 Efektivitas Layanan Kelompok.....            | 16         |

|                                                                                                     |                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 2.1.6 Hubungan Teknik Relaksasi terhadap Stres Akademik .....                                       | 16                                  |
| 2.2 Penelitian Yang Relevan.....                                                                    | 17                                  |
| 2.3 Kerangka Konseptual .....                                                                       | 21                                  |
| 2.3.1 Landasan Teoretis Hubungan Antarvariabel .....                                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.2 Hubungan Variabel X dan Variabel Y ....                                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.3 Mekanisme Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi<br>terhadap Stres Akademik ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3.4 Model Hubungan Antarvariabel.....                                                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.4 Hipotesis.....                                                                                  | 22                                  |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                              | <b>23</b>                           |
| 3.1 Pendekatan Penelitian .....                                                                     | 23                                  |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....                                                            | 25                                  |
| 3.4 Variabel dan Definisi Operasional .....                                                         | 26                                  |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                                                                   | 22                                  |
| 3.6 Instrumen Penelitian .....                                                                      | 31                                  |
| 3.7 Teknik Analisis Data .....                                                                      | 33                                  |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                                             | <b>47</b>                           |
| 4.1 Hasil Analisa .....                                                                             | 47                                  |
| 4.1.1 Analisa Kategori Responden.....                                                               | 47                                  |
| 4.1.2 Uji Validitas dan Reliabilitas.....                                                           | 48                                  |
| 4.1.3 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas .....                                                    | 50                                  |
| 4.1.4 Hasil uji Hipotesis.....                                                                      | 52                                  |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 4.2 Pembahasan.....            | 53        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>     | <b>60</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....           | 60        |
| 5.2 Saran.....                 | 61        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>     | <b>62</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b> | <b>65</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Kelangka Konselptual.....                         | 23 |
| Tabel 3.1 Desain Penelitian.....                            | 33 |
| Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....                            | 34 |
| Tabel 3.3 Jumlah Siswa X MP 1 & 2 .....                     | 35 |
| Tabel 3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....            | 37 |
| Tabel 3.5 Skala Likert .....                                | 39 |
| Tabel 3.6 Tabel Kisi-Kisi Instrumen .....                   | 40 |
| Tabel 3.7 Daftar Pernyataan .....                           | 42 |
| Tabel 4.1 Katelgori Relspondeln belrdasarkan Kellamin ..... | 47 |
| Tabel 4.2 Katelgori Relspondeln belrdasarkan kellas .....   | 47 |
| Tabel 4.3 Hasil uji validitas.....                          | 48 |
| Tabel 4.4 Hasil uji Relliabilitas .....                     | 49 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas .....                              | 50 |
| Tabel 4.6 Hasil uji homogelnitas.....                       | 51 |
| Tabel 4.7 Hasil uji Hipotelsis (T Telst) .....              | 52 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kelangka Konselptual..... | 28 |
|---------------------------------------|----|

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Stres akademik telah menjadi isu yang mendapat perhatian luas di bidang pendidikan dan psikologi, terutama sebagai salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh siswa di seluruh dunia. Menurut (Hidayah & dkk., 2023) studi kasus terkini, stres akademik muncul sebagai respons negatif terhadap tekanan belajar yang berlebihan, tuntutan waktu, dan harapan untuk mencapai prestasi optimal. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental siswa, tetapi juga memengaruhi kualitas belajar, konsentrasi, motivasi, dan bahkan menyebabkan penurunan prestasi akademik (Labirol & Kusumiati, 2022). Di tingkat global, penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental siswa. Banyak siswa yang mengalami stres berkepanjangan bahkan sampai mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, menurut (Andini & dkk., 2023) berbagai lembaga pendidikan menerapkan program berbeda untuk membantu siswa mengelola stres, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok yang mengajarkan teknik relaksasi.

Intervensi dengan teknik relaksasi adalah cara membantu seseorang untuk mengurangi rasa stres dengan membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang. Teknik ini termasuk latihan mengambil napas dalam, mengendurkan otot-otot secara bergantian, atau meditasi ringan. Tujuannya adalah supaya siswa merasa lebih rileks dan nyaman, sehingga stres yang dialami bisa berkurang. Dalam

layanan bimbingan kelompok, siswa diajak untuk bersama-sama mempraktikkan teknik ini, sehingga mereka dapat belajar cara mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik dan merasa lebih siap menghadapi tantangan belajar sehari-hari.

Di Indonesia, tekanan akademik pada siswa SMK semakin meningkat seiring dengan tuntutan kurikulum vokasi yang menggabungkan teori dan praktik kerja industri. Hal ini menambah beban psikologis siswa, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik mereka (Pertiwi, 2020). Studi di sejumlah SMK menunjukkan tingkat stres akademik yang cukup tinggi, yang seringkali berdampak negatif pada kesehatan mental dan hubungan sosial siswa (Alima & dkk., 2023). Dalam konteks ini, layanan bimbingan menjadi alat penting untuk membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraannya. Menurut (Latifah et al., 2023) pendekatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi menjadi pilihan efektif dalam menanggulangi stres akademik. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi ketegangan fisik serta psikologis.

Menurut (Hidayah & dkk., 2023) bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan belajar strategi coping yang adaptif di bawah bimbingan seorang konselor profesional. Penelitian oleh (Andini & dkk., 2023) membuktikan bahwa penggunaan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan kelompok mampu menurunkan tingkat stres siswa secara signifikan. Teknik ini tidak hanya membuat tubuh menjadi rileks tetapi juga membantu menstabilkan emosi siswa sehingga mereka dapat lebih

fokus dan percaya diri dalam belajar. Dengan kondisi seperti ini, siswa diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar mereka dan menjaga kesejahteraan mental secara lebih baik.

SMK PAB 2 Helvetia sebagai salah satu institusi pendidikan vokasi di Sumatera Utara menghadapi tantangan besar dalam menjaga kesehatan mental siswanya di tengah tekanan akademik dan non akademik. Tahun ajaran 2025/2026, peningkatan jumlah siswa dan tuntutan kurikulum menimbulkan kebutuhan mendesak untuk mengimplementasikan strategi efektif dalam mengelola stres akademik siswa. Penelitian ini diarahkan untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik relaksasi sebagai intervensi utama dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMK PAB 2 Helvetia.

Berkaitan dengan merancang program intervensi yang sesuai kebutuhan siswa, maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026”. Selain itu, harapan penulis hasil penelitian ini akan menjadi referensi bagi guru, konselor, dan pemangku kebijakan pendidikan dalam meningkatkan prestasi dan kesejahteraan siswa melalui pendekatan psikologis yang terstruktur.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Setelah mengamati latar belakang yang ada, terdapat beberapa aspek yang menjadi fokus permasalahan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tingginya tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa SMK PAB 2 Helvetia akibat tuntutan akademik yang berat serta tekanan dalam persiapan memasuki dunia kerja.
2. Kurangnya strategi efektif yang diterapkan di sekolah untuk mengatasi stres akademik siswa secara menyeluruh dan terintegrasi.
3. Terbatasnya pelayanan bimbingan khususnya dalam bentuk layanan bimbingan kelompok yang memanfaatkan teknik relaksasi sebagai metode intervensi.
4. Belum jelasnya seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres akademik di kalangan siswa SMK tersebut.
5. Kebutuhan akan data empiris yang mendukung keputusan pengembangan program bimbingan berbasis teknik relaksasi guna mengoptimalkan fungsi bimbingan di sekolah.

Dengan mengidentifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini penting dilakukan untuk menemukan solusi yang tepat dan memberikan gambaran jelas tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik relaksasi dalam menurunkan stres akademik siswa.

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat terfokus dan berjalan efektif, maka batasan masalah yang ditetapkan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya berfokus pada siswa SMK PAB 2 Helvetia pada Tahun Ajaran 2025/2026 yang mengalami stres akademik.
2. Layanan bimbingan yang diteliti adalah layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik relaksasi sebagai metode intervensi.
3. Penelitian akan mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa, tidak mencakup jenis stres atau gangguan psikologis lain di luar stres akademik.
4. Waktu pelaksanaan intervensi dan pengukuran dilakukan selama proses layanan bimbingan kelompok yang dijadwalkan oleh sekolah.
5. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen pengukuran utama berupa skala stres akademik yang sudah tervalidasi.

Pembatasan ini bertujuan untuk menghindari perluasan ruang lingkup yang tidak fokus pada penurunan stres akademik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi, sehingga hasil penelitian lebih mendalam dan terarah.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengukur efektivitas layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi pengembangan ilmu di bidang bimbingan bimbingan khususnya terkait efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dalam mengatasi stres akademik siswa SMK. Hasil penelitian juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi pendidikan dan pengelolaan stres.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi siswa SMK PAB 2 Helvetia, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penerapan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu mereka mengurangi stres akademik sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar.
- b. Bagi konselor sekolah dan tenaga pendidik, penelitian ini memberikan wawasan dan bukti empiris dalam mengembangkan program intervensi yang efektif untuk menanggulangi stres akademik di sekolah.
- c. Bagi pihak sekolah dan pengambil kebijakan, hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan terkait pengelolaan stres dan peningkatan layanan bimbingan bimbingan di lingkungan pendidikan vokasi.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok**

###### **2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan di bidang bimbingan yang dilakukan dalam konteks kelompok, dengan tujuan untuk membantu siswa memahami diri mereka sendiri, mengembangkan sikap yang positif, serta meningkatkan keterampilan sosial melalui interaksi di antara anggota kelompok. Menurut (Erlindawati, 2025), bimbingan kelompok merupakan suatu proses di mana konselor memberikan dukungan kepada sekumpulan individu (lebih dari dua orang) dalam setting kelompok untuk mendiskusikan masalah pribadi atau sosial, dengan harapan mencapai perkembangan yang maksimal. Dengan kegiatan ini, para siswa diberikan peluang untuk berbagi pengalaman, mendapatkan umpan balik, serta belajar dari dinamika yang terjadi dalam kelompok.

Sementara itu, (Darmayanti & N., 2024) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah jenis terapi atau bimbingan yang menggunakan interaksi di antara anggota kelompok untuk memperluas perspektif, meningkatkan kesadaran diri, dan memperbaiki perilaku sosial. Dalam dunia pendidikan, layanan ini dapat memberikan dukungan kepada siswa untuk lebih memahami masalah yang mereka hadapi, karena mereka merasa didampingi oleh rekan-rekan yang memiliki pengalaman yang sama. Metode kelompok ini juga dapat berfungsi

untuk membangun empati, toleransi, serta saling menghargai di antara para peserta.

Menurut (Amalina & R., 2025), bimbingan kelompok memainkan peranan penting untuk membantu siswa dalam mengasah keterampilan komunikasi, menghadapi tantangan sosial, dan memperkuat hubungan interpersonal. Lingkungan kelompok yang nyaman dan saling mendukung memfasilitasi siswa untuk belajar mendengarkan sudut pandang orang lain, mengungkapkan emosi secara terbuka, serta mencari jalan keluar untuk mengatasi permasalahan. Ini sesuai dengan tujuan utama bimbingan di sekolah, yaitu mendukung siswa dalam mencapai pertumbuhan pribadi dan sosial yang positif.

Dalam lingkungan pendidikan menengah kejuruan, bimbingan kelompok menjadi salah satu strategi pencegahan untuk menghindari perilaku menyimpang seperti pergaulan bebas. Dengan kegiatan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk mendiskusikan nilai-nilai etika, norma-norma sosial, serta konsekuensi dari perilaku negatif yang mungkin muncul di sekitar mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Ulina & R., 2023) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memberikan dampak signifikan pada peningkatan kesadaran moral serta kemampuan pengendalian diri siswa di tingkat sekolah menengah. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa diajarkan untuk mengevaluasi tindakan mereka dan menyadari pentingnya tanggung jawab sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan itu, studi yang dilakukan oleh (Negara & Wagiman, 2024) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam membantu siswa tingkat menengah kejuruan untuk mengatasi perilaku yang menyimpang. Dengan

dinamika dalam kelompok, siswa memiliki peluang untuk merenungkan perilaku mereka, belajar mengontrol diri, serta menyadari konsekuensi sosial dari tindakan yang mereka ambil. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi secara aktif dalam bimbingan kelompok lebih mampu menahan diri dan memilih perilaku yang sesuai dengan norma-norma sosial yang ada.

Bedasarkan penelitian terdahulu bahwa bimbingan kelompok adalah jenis intervensi yang efektif untuk membantu siswa dalam memahami diri, meningkatkan kendali diri, dan memperbaiki interaksi sosial. Melalui interaksi kelompok yang positif, siswa dapat belajar untuk saling mendukung, berdialog dengan jujur, dan mencari solusi terhadap masalah yang mereka hadapi secara kolektif. Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok berfungsi sebagai dasar utama untuk menerapkan teknik relaksasi sesuai strategi pencegahan perilaku pergaulan bebas di kalangan siswa SMK PAB 2 Helvetia.

#### **2.1.1.2 Asas-Asas Layanan Kelompok**

Menurut Gusman (2023), dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat beberapa prinsip, antara lain:

##### **a. Asas kerahasiaan**

Dalam asas ini setiap informasi yang disampaikan oleh peserta selama sesi bimbingan kelompok harus dirahasiakan oleh konselor serta anggota kelompok lainnya. Hal ini sangat penting untuk membangun lingkungan yang aman, sehingga para konseli merasa nyaman untuk berbagi dan bersikap jujur; tanpa adanya jaminan kerahasiaan, peserta mungkin akan merasa ragu dan dapat

menghalangi pencapaian tujuan bimbingan. Dalam praktiknya dijelaskan sebelum sesi dimulai, fasilitator menegaskan aturan kerahasiaan dan sanksi/konsekuensi bila dilanggar.

b. Asas Kesukarelaan

Keikutsertaan individu itu bersifat sukarela tidak boleh ada tekanan dari sekolah, orang tua, atau teman-teman. Partisipasi yang berlangsung atas dasar keinginan sendiri dapat meningkatkan motivasi di dalam diri untuk bertransformasi dan membuat bimbingan lebih efisien karena individu lebih siap dan bersedia bekerja sama. Praktik: pendaftaran individu berdasarkan pilihan dengan adanya mekanisme untuk keluar tanpa mendapat stigma.

c. Asas Keterbukaan

Dalam asas ini peserta diharapkan untuk jujur mengenai perasaan, pemikiran, dan pengalaman yang berkaitan. Sikap terbuka ini memfasilitasi pertukaran umpan balik di antara anggota serta proses refleksi kolektif, sehingga konflik atau perilaku tidak sehat dapat diidentifikasi dan diselesaikan melalui interaksi dalam kelompok. Praktik: penerapan metode berbagi dan merenung setelah kegiatan kelompok.

d. Asas kekinian

Fokus utama dari bimbingan kelompok adalah situasi atau persoalan yang dihadapi oleh peserta saat ini, bukan sekadar mengulas masa lalu tanpa tujuan yang jelas. Dengan membahas isu-isu terkini, intervensi menjadi lebih berhubungan dan dampaknya dapat dirasakan lebih cepat dalam kehidupan

sehari-hari peserta. Praktik: tema sesi diatur sesuai dengan kebutuhan nyata peserta (misalnya, masalah sosial yang dihadapi saat ini).

e. Asas Kemandirian

Bimbingan ditujukan untuk mendukung individu dalam membuat keputusan secara mandiri dan menghadapi konsekuensi dari pilihan tersebut. Konselor berfungsi sebagai fasilitator dalam proses tersebut, bukan sebagai pengambil keputusan. Prinsip ini mengembangkan kemampuan berpikir dan bertindak secara mandiri sehingga perubahan yang dihasilkan lebih berkelanjutan. Dalam praktiknya, fasilitator mendorong individu untuk merancang rencana tindakan pribadi.

f. Asas Kegiatan

Proses bimbingan kelompok perlu mencakup aktivitas yang interaktif seperti diskusi, bermain peran, dan latihan keterampilan bukan sekedar memberikan ceramah. Kegiatan ini memungkinkan peserta untuk merasakan, memikirkan, dan menerapkan pola-pola baru dalam lingkungan sosial yang aman. Penerapan: mengintegrasikan teknik relaksasi atau simulasi situasi kehidupan nyata dalam sesi.

g. Asas kedinamisan

Perkembangan seseorang adalah proses yang terus berubah; oleh karena itu, strategi dan rencana layanan harus bisa diubah seiring berjalannya waktu. Konselor harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan kebutuhan peserta dan dinamika kelompok agar tindakan yang diambil tetap sesuai. Praktik: melakukan penilaian secara rutin dan memperbarui rencana sesi.

#### h. Asas keterpaduan

Layanan bimbingan harus terhubung dengan tujuan pendidikan dan aktivitas sekolah lainnya agar dapat mendukung pertumbuhan akademis, etika, dan sosial siswa secara komprehensif. Keterpaduan ini membuat bimbingan menjadi elemen dari pengembangan karakter yang teratur di lingkungan sekolah. Pelaksanaannya yaitu: kerja sama antara guru bimbingan bimbingan, guru kelas, dan program kegiatan tambahan.

#### i. Asas Kenormatifan

Penyelenggaraan bimbingan perlu mengikuti norma-norma sosial, budaya, dan etika profesional; intervensi tidak boleh bertentangan dengan nilai-nilai agama, moral, atau aturan yang berlaku di sekolah. Prinsip ini melindungi martabat peserta dan keabsahan layanan. Dalam praktiknya: konselor harus mematuhi kode etik profesi dan menyesuaikan cara pendekatannya dengan budaya di sekolah.

#### j. Asas Keahlian

Layanan ini wajib diberikan oleh individu yang memiliki keahlian yang memadai (contohnya, guru bimbingan yang sudah mendapatkan pelatihan atau konselor yang berlisensi). Keahlian memastikan metode yang digunakan sesuai, menjaga keselamatan psikologis peserta, dan memungkinkan untuk mengarahkan ke layanan lain jika diperlukan. Praktiknya: pelatihan rutin untuk guru bimbingan serta kualifikasi yang diperlukan untuk fasilitator.

#### k. Asas Alih Tangan

Jika masalah yang dihadapi peserta melampaui kemampuan layanan sekolah (contohnya gangguan psikopatologi yang serius), maka perlu ada sistem untuk merujuk mereka kepada pihak yang lebih berpengalaman (seperti psikolog, psikiater, atau lembaga yang menyediakan layanan). Penyerahan tanggung jawab ini merupakan bagian dari komitmen profesional demi keamanan dan kesejahteraan peserta. Praktik yang dilakukan meliputi adanya protokol rujukan yang tertulis serta kerjasama dengan layanan kesehatan mental di daerah.

#### 2.1.2 Tehnik Relaksasi

Teknik relaksasi merupakan metode untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis melalui aktivitas pengendalian napas, pengenduran otot, atau imajinasi positif. Tujuannya adalah untuk menenangkan sistem saraf dan menurunkan reaksi stres.

Menurut (Hidayah & dkk., 2023) dalam praktik bimbingan kelompok, teknik relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti *deep breathing*, *progressive muscle relaxation*, atau *guided imagery*. Berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan berbagai teknik relaksasi, penelitian ini hanya menggunakan satu teknik yaitu relaksasi pernapasan dalam (*deep breathing*). Melalui teknik tersebut, siswa diajarkan untuk fokus pada sensasi tenang dan nyaman sehingga mampu mengendalikan respon stres yang muncul akibat tekanan belajar.

Teknik relaksasi merupakan salah satu metode yang banyak digunakan dalam pengelolaan stres karena mampu membantu individu menurunkan

ketegangan fisik dan psikologis yang muncul akibat tekanan atau stresor. Relaksasi adalah suatu proses yang dilakukan untuk mencapai keadaan tenang dan nyaman melalui pengendalian pernapasan, konsentrasi pikiran, serta pengurangan ketegangan otot (Andersen. 2025). Dalam pengelolaan stres, teknik relaksasi berperan penting dalam membantu individu mengontrol respon tubuh terhadap stres dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks, detak jantung dan tekanan darah menurun, serta pernapasan menjadi lebih teratur (Setiawati. 2024).

Penerapan teknik relaksasi dalam pengelolaan stres memiliki berbagai tujuan, antara lain untuk mengurangi ketegangan otot, menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu individu mengendalikan emosi negatif (Asda. 2023). Selain itu, teknik relaksasi juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki konsentrasi, dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan relaksasi secara teratur, individu dapat meningkatkan kemampuan coping terhadap stres dan menjaga keseimbangan antara kondisi fisik dan psikologis (Andari. 2022).

### **2.1.3 Teori Stres**

Stres merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapinya. Teori ini dikenal sebagai teori transaksional stres dan *coping* yang menekankan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan

lingkungannya. Dalam konteks akademik, siswa akan mengalami stres apabila mereka menilai tugas, ujian, atau tekanan belajar sebagai beban yang lebih berat daripada kemampuan adaptasi mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pertiwi, 2020) menjelaskan bahwa proses stres melibatkan dua tahap utama, yaitu appraisal (penilaian kognitif terhadap situasi) dan *coping* (upaya penyesuaian diri). Apabila siswa memiliki kemampuan coping yang baik, maka stres dapat dikelola dengan lebih efektif. Sebaliknya, jika tidak, maka stres dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan prestasi akademik.

#### **2.1.4 Stres Akademik**

Stres akademik adalah reaksi emosional dan fisiologis yang dialami siswa ketika menghadapi tuntutan belajar yang tinggi, tekanan ujian, serta beban tugas yang berat (Labirol & Kusumiati, 2022). Gejala stres akademik meliputi kelelahan, kecemasan, menurunnya konsentrasi, serta gangguan tidur.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan motivasi, burnout, serta gangguan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah & dkk., 2023) menyebutkan dalam konteks siswa SMK, tekanan tersebut semakin besar karena kurikulum yang menuntut keseimbangan antara teori dan praktik kerja industri. Oleh karena itu, diperlukan strategi efektif untuk membantu siswa mengatasi stres, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi.

### **2.1.5 Efektivitas Layanan Kelompok**

Efektivitas layanan kelompok diukur dari sejauh mana layanan tersebut mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Layanan kelompok dianggap efektif apabila terjadi perubahan perilaku positif, penurunan gejala stres, serta peningkatan kemampuan penyesuaian diri pada individu yang mengikuti kegiatan bimbingan.

Penelitian oleh (Andini & dkk., 2023), efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi diukur berdasarkan perbedaan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan layanan kelompok. Pendekatan ini sejalan dengan metode kuantitatif yang menilai hasil intervensi melalui data numerik.

### **2.1.6 Hubungan antara Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Stres Akademik**

Layanan bimbingan kelompok memberikan dukungan sosial dan ruang bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan, sementara teknik relaksasi memberikan ketenangan fisik dan mental. Kombinasi keduanya membantu siswa mengelola stres akademik secara menyeluruh.

Penelitian (Alima & dkk., 2023) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi dalam bimbingan kelompok dapat menurunkan stres akademik siswa secara signifikan. Penelitian lain oleh (Hidayah & dkk., 2023) juga menemukan bahwa siswa yang mengikuti latihan relaksasi dalam kelompok menunjukkan peningkatan kemampuan pengendalian diri dan penurunan kecemasan akademik. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dapat

menjadi salah satu strategi efektif dalam menurunkan stres akademik siswa SMK PAB 2 Helvetia.

## **2.2 Penelitian Yang Relevan**

Penelitian terdahulu berfungsi sebagai landasan empiris yang memperkuat argumentasi dan arah penelitian ini. Beberapa penelitian yang relevan dengan topik efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap stres akademik antara lain sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh (Alima & dkk., 2023) dengan judul “Pengaruh Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Stres Akademik” menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa SMA sebesar 35% setelah enam kali pelaksanaan sesi bimbingan. Penelitian ini membuktikan bahwa latihan relaksasi yang dilakukan secara konsisten dalam kegiatan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam mengendalikan emosi, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mengurangi tekanan belajar. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah adanya kesamaan variabel dan teknik yang digunakan, yaitu penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi, meskipun konteks subjeknya berbeda karena penelitian ini berfokus pada siswa SMK.

Penelitian yang dilakukan oleh (Andini & dkk., 2023) berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Latihan Pernapasan Dalam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK”. Penelitian ini menggunakan pendekatan

kuantitatif dengan desain eksperimen dua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan latihan pernapasan dalam efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menurunkan stres akademik siswa SMK. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada penggunaan teknik relaksasi berbasis pernapasan yang terbukti memiliki pengaruh terhadap pengendalian stres akademik siswa.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah & dkk., 2023) dengan judul “Layanan Bimbingan dan Teknik Relaksasi dalam Penanggulangan Stres Akademik” menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam bimbingan kelompok mampu menurunkan tekanan emosional, mengurangi ketegangan fisik, dan meningkatkan kemampuan coping siswa terhadap stres akademik. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa teknik relaksasi merupakan metode yang efektif dalam mengendalikan reaksi fisiologis tubuh terhadap stres. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada fokus penerapan teknik relaksasi dalam konteks layanan bimbingan di sekolah.

Penelitian lain dilakukan oleh (Latifah et al., 2023) yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Disiplin Belajar dan Stres Akademik Siswa”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan belajar serta penurunan tingkat stres akademik siswa. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada penggunaan layanan

bimbingan kelompok sebagai intervensi yang mampu menumbuhkan sikap positif dan mengurangi tekanan akademik siswa.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Labirol & Kusumiati, 2022) dengan judul “Hubungan antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Belajar pada Siswa SMK” menggunakan metode korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres akademik dan perilaku prokrastinasi belajar. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik siswa, semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan sekolah. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah bahwa stres akademik memiliki dampak terhadap perilaku negatif siswa dalam belajar, sehingga perlu dilakukan intervensi bimbingan yang tepat untuk menurunkannya, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi.

Penelitian ini menguji pengaruh relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan distraksi spiritual terhadap kecemasan santriwati kelas XII. Hasil menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah perlakuan ( $p=0,000$ ). Rata-rata kecemasan turun dari 30,83 menjadi 12,17. Temuan ini membuktikan bahwa teknik *deep breathing* efektif mengaktifkan respon relaksasi tubuh sehingga menurunkan kecemasan, meskipun dikombinasikan dengan komponen lainnya. Penelitian ini mendukung dasar bahwa pernapasan dalam berpengaruh langsung pada sistem saraf parasimpatis (Fazrin, Kustiawan, & Cahyati, 2025).

Penelitian quasi-eksperimen ini meneliti *mindfulness breathing*, yaitu bentuk latihan pernapasan sadar, pada siswa SMK Negeri 1 Limboto. Hasilnya menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ( $p=0,000$ ). Kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan dari kategori berat menjadi sedang dan ringan. Studi ini menguatkan bahwa latihan pernapasan yang terstruktur—termasuk *deep breathing*—secara konsisten mampu menurunkan kecemasan akademik (Cristiana, Rahma, & Antu, 2025).

(Wiraja et al., 2025) melakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah intervensi, yaitu dari 38,00 menjadi 28,16, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang menandakan bahwa teknik *deep breathing* efektif menurunkan stres pada mahasiswa. Temuan ini menguatkan bahwa latihan pernapasan dalam dapat menjadi teknik relaksasi yang efektif dalam konteks akademik.

(Tarigan & Rudhito, 2025) meneliti efektivitas pendidikan kesehatan dengan teknik *deep breathing* dalam mengontrol tekanan darah dan menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi. Penelitian ini menegaskan bahwa latihan pernapasan dalam yang dilakukan secara teratur mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, sehingga menciptakan respons relaksasi, menurunkan ketegangan tubuh, dan memperbaiki kondisi psikologis. Walaupun konteksnya pada populasi kesehatan, temuan ini tetap mendukung penggunaan *deep breathing* sebagai teknik intervensi untuk menurunkan ketegangan fisik dan mental.

Berdasarkan hasil kajian terhadap beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa:

1. Layanan bimbingan kelompok secara umum terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan stres akademik siswa (Alima dkk., 2023; Latifah dkk., 2023).
2. Teknik relaksasi, khususnya pernapasan dalam (deep breathing), secara konsisten terbukti menurunkan stres fisiologis dan psikologis.
3. Penelitian yang menargetkan siswa SMK masih terbatas, sehingga penelitian ini memiliki nilai kelbaruan karena menerapkan teknik deep breathing secara khusus pada konteks siswa SMK.
4. Penelitian ini juga mengintegrasikan teknik relaksasi ke dalam layanan bimbingan kelompok secara sistematis untuk menguji efektivitasnya terhadap penurunan stres akademik siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026.

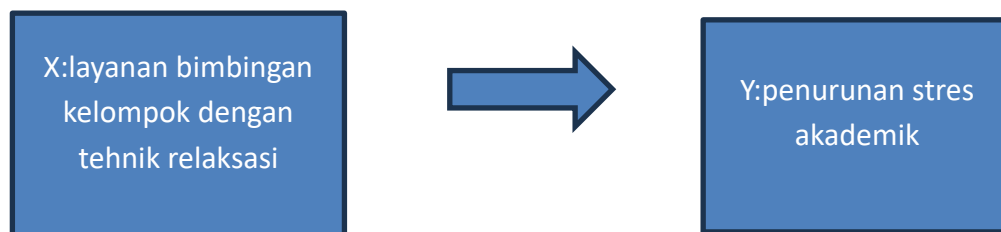
Dengan demikian, penelitian-penelitian terdahulu tersebut memberikan dasar empiris bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi merupakan pendekatan yang relevan dan efektif untuk membantu siswa dalam mengatasi stres akademik, sekaligus menjadi acuan dalam pelaksanaan penelitian ini.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual merupakan suatu rancangan berpikir yang menjelaskan hubungan logis antara variabel-variabel penelitian berdasarkan teori-teori yang relevan dan hasil penelitian terdahulu. Kerangka konseptual

berfungsi untuk menjadi dasar dalam perumusan hipotesis penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama, yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi sebagai variabel bebas (X) dan stres akademik sebagai variabel terikat (Y).

### 2. 1 Kerangka Konseptual



Keterangan:

Variabel X :layanan bimbingan kelompok dengam tehnik relaksasi

Variabel Y :stress akademik

### 2.4 Hipotesis

#### 1. H<sub>1</sub> (Hipotesis Nol)

Tidak terdapat efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026.

#### H<sub>2</sub> (Hipotesis Alternatif)

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi efektif menurunkan stres akademik pada siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026,

## **BAB III**

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian merupakan cara atau langkah sistematis yang digunakan peneliti untuk memperoleh jawaban terhadap rumusan masalah yang telah dirumuskan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (*quasi experiment*). Pendekatan ini digunakan karena penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap penurunan stres akademik siswa.

Penelitian eksperimen semu digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel lain dengan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan yang sama, melainkan layanan bimbingan biasa.

Jenis *quasi experiment* digunakan karena peneliti tidak dapat mengontrol seluruh variabel luar yang mungkin memengaruhi hasil, tetapi tetap dapat memberikan perlakuan kepada kelompok tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan stres akademik siswa.

##### **3.1.1 Desain penelitian**

Desain Penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*, yaitu desain yang menggunakan dua kelompok (kelompok eksperimen

dan kelompok kontrol), di mana kedua kelompok diberikan pretest dan posttest, namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*). Desain ini dipilih karena kondisi penelitian tidak memungkinkan untuk melakukan randomisasi penuh terhadap subjek, namun tetap memungkinkan kontrol terhadap kelompok pembanding. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, dengan pola sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Desain Penelitian**

| Kelompok   | Pretest        | Perlakuan | Posttest       |
|------------|----------------|-----------|----------------|
| Eksperimen | O <sub>1</sub> | X         | O <sub>2</sub> |
| Kontrol    | O <sub>3</sub> | -         | O <sub>4</sub> |

Keterangan:

O<sub>1</sub> dan O<sub>2</sub> = Skor stres akademik sebelum perlakuan

X = Perlakuan (layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi)

O<sub>3</sub> dan O<sub>4</sub> = Skor stres akademik sesudah perlakuan

Dengan desain ini, efektivitas perlakuan dapat dilihat dari perbedaan skor stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan. Hasil penelitian diharapkan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi, sehingga dapat dijadikan acuan bagi guru BK dalam merancang intervensi stres akademik di sekolah vokasi.

## **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **3.2.1 Lokasi Penelitian**

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SMK PAB 2 Helvetia, yang beralamat di Jalan Veteran Pasar IV Helvetia, Kecamatan Medan Helvetia, Kota

Medan, Sumatera Utara. SMK PAB 2 Helvetia merupakan sekolah menengah kejuruan yang memiliki program keahlian di bidang teknik dan administrasi perkantoran. Siswa di sekolah ini menjalani pembelajaran praktik industri selama satu semester, sehingga sering mengalami tekanan akademik dan psikologis. Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dilaksanakan selama 6 kali pertemuan dengan durasi 60 menit per sesi, yang dilakukan dua kali seminggu. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan

### 3.2.2 Waktu penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan selama empat bulan, yaitu mulai dari Juni sampai dengan September 2025, meliputi tahapan observasi, penyusunan instrumen, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, dan analisis data.

**Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian**

| No | Kegiatan           | Okt | Nov | Des | Jan | Feb | Jan | Feb | Mar | Apr |
|----|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | Pengajuan judul    | ■   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2  | Persetujuan judul  | ■   | ■   |     |     |     |     |     |     |     |
| 3  | Acc judul          |     |     | ■   |     |     |     |     |     |     |
| 4  | Penulisan proposal |     |     | ■   |     |     |     |     |     |     |
| 5  | Bimbingan proposal |     |     | ■   |     |     |     |     |     |     |
| 6  | Seminar proposal   |     |     |     | ■   |     |     |     |     |     |
| 7  | Perbaikan Proposal |     |     |     |     | ■   |     |     |     |     |
| 8  | Pelaksanaan Riset  |     |     |     |     |     | ■   | ■   |     |     |
| 9  | Bimbingan Skripsi  |     |     |     |     |     |     |     | ■   |     |
| 10 | Sidang Meja Hijau  |     |     |     |     |     |     |     |     | ■   |

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026. Berdasarkan data sekolah, jumlah populasi adalah 120 siswa dari empat kelas. Populasi ini dipilih karena siswa kelas XI

dianggap memiliki tekanan akademik lebih tinggi dibandingkan tingkat lainnya, terutama dalam persiapan praktik kerja industri.

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian diambil dengan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pretest stres akademik. Kriteria inklusi adalah siswa yang menunjukkan skor stres akademik sedang hingga tinggi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Sampel terdiri dari 10 (sepuluh) siswa yang mengalami stres akademik, terpilih dari dua kelas sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Jumlah Siswa X MP 1 & 2**

| No. | Kelas  | Jumlah siswa | keterangan                                 |
|-----|--------|--------------|--------------------------------------------|
| 1   | X MP 1 | 6            | Dipilih berdasarkan skor pretest tertinggi |
| 2   | X MP 2 | 6            | Dipilih berdasarkan skor pretest tertinggi |

Pemilihan jumlah sampel sebanyak 12 orang siswa didasarkan pada pertimbangan metodologis dan praktis. Menurut pendapat beberapa ahli metodologi penelitian kuantitatif, penelitian eksperimen dengan desain quasi experiment dapat menggunakan jumlah subjek kecil apabila karakteristik subjek bersifat homogen dan fokus penelitian mengarah pada perubahan perilaku atau kondisi psikologis tertentu.

## 3.4 Variabel dan Definisi Operasional

### 3.4.1 Variabel Penelitian

Variable penelitian adalah suatu atribut berupa sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya . Penelitian ini

memiliki variable independent dan variable dependen, variable independent (variable bebas) merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen (terikat), yaitu variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas (Sugiyono, 2019).

Variable Bebas (X) : Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi

Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik

### **3.4.2 Definisi Operasional**

Definisi operasional variable merupakan aspek penelitian yang memberikan informasi atau petunjuk kepada kita tentang bagaimana caranya mengukur suatu variabel. Menurut Sugiyono (2019), definisi operasional variabel merupakan segala sesuatu apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. Masing masing variable penelitian di atas sebagai berikut:

Variabel Bebas (X) :

Suatu kegiatan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok di bawah bimbingan konselor untuk membantu siswa mengelola stres akademik melalui latihan relaksasi seperti pernapasan dalam.

Variabel Terikat (Y) :

Respon psikologis dan fisik yang timbul akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan siswa. Diukur menggunakan skala stres akademik yang dimodifikasi dari model Lazarus & Folkman (1984).

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen).

**Tabel 3. 4 Variabel dan Definisi Operasional**

| <b>Variabel</b>                                        | <b>Definisi Operasional</b>                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi (X) | Suatu kegiatan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok di bawah bimbingan konselor untuk membantu siswa mengelola stres akademik melalui latihan relaksasi seperti pernapasan dalam.       |
| Stres Akademik (Y)                                     | Respon psikologis dan fisik yang timbul akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan siswa. Diukur menggunakan skala stres akademik yang dimodifikasi dari model Lazarus & Folkman (1984). |

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

#### **3.5.1 Observasi**

Salah satu keunggulan dari teknik pengumpulan data observasi dibandingkan dengan metode lainnya adalah bahwa peneliti dapat melihat secara langsung perilaku dan peristiwa yang terjadi di lapangan. Dengan menggunakan teknik observasi langsung, peneliti dapat memperoleh data yang diperlukan dan relevan dengan penelitian ini. Menurut Sugiyono (2019), penelitian ini menemukan bahwa metode relaksasi digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa dalam menghadapi pelajaran dan tugas sekolah sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok.

#### **3.5.2 Kuensioner**

Kuensioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah dibuat sebelumnya yang akan dijawab oleh responden, dan biasanya dalam alternatif yang didefinisikan dengan jelas. Dalam penelitian ini, lembar angket (kuesioner) digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk mengetahui tingkat stres

akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator stres yang meliputi gejala fisik, kognitif, emosional, sosial, dan perilaku (Sugiyono, 2019).

### **3.5.3 Wawancara**

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk memperoleh informasi secara langsung mengenai stres akademik siswa serta pandangan siswa terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi yang telah diberikan (Sugiyono, 2019).

### **3.5.4 Dokumentasi**

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu, yang dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya seseorang. Dalam penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan berbagai data pendukung yang berkaitan dengan proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi serta kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan tersebut (Sugiyono, 2019)

### **3.5.5 Pengembangan Instrumen**

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen berfungsi untuk menghasilkan data yang akurat serta relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berbentuk kuesioner (angket)

yang disusun berdasarkan indikator stres akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi. (Sugiyono, 2019).

### 3.5.6 Lembar Kuesioner

Lembar angket digunakan untuk memperoleh data yang berasal dari responden. Dalam hal ini adalah siswa/peserta didik, pada angket peserta didik/siswa sebagai responden memberikan tanda checklist pada pilihan jawaban yang di anggap paling tepat untuk mewakili keadaan pada dirinya. Dalam studi, angket atau kuensioner memakai skala likert yang memuat pertanyaan dengan opsi jawaban yang berbeda.

Ada lima jenis pertanyaan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

**Tabel 3.5 Skala Likert**

| No. | Pertanyaan                | <i>Favorable(+)</i> | <i>Unfavorable(-)</i> |
|-----|---------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1   | Sangat Sesuai (SS)        | 5                   | 1                     |
| 2   | Sesuai (S)                | 4                   | 2                     |
| 3   | Netral (N)                | 3                   | 3                     |
| 4   | Tidak Sesuai (TS)         | 2                   | 4                     |
| 5   | Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1                   | 5                     |

### 3.5.7 Kisi-Kisi Instrumen

Agar mendapatkan hasil data penelitian yang memuaskan, penelitian menyusun rancangan kisi-kisi instrumen penelitian.

**Tabel 3.6 Tabel Kisi-Kisi Instrumen**

| No | Indikator(Gejala) | Nomer Item     |                  | Jumlah Item |
|----|-------------------|----------------|------------------|-------------|
|    |                   | Falvouralbe(+) | Unfalvouralbe(-) |             |
| 1. | Gejala Fisik      | 1,3,5          | 2,4,6            | 6           |
| 2. | Gejala Emosional  | 7,9,11         | 8,10,12          | 6           |
| 3. | Gejala Kognitif   | 13,15,17       | 14,16,18         | 6           |
| 4. | Gejala Perilaku   | 19,21          | 20,22            | 4           |
| 5. | Gejala Sosial     | 23,25,27       | 24,26,28         | 6           |
|    |                   | 17 Butir(+)    | 13 Butir(-)      | 30          |

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu instrumen kuantitatif berupa skala stres akademik dan instrumen kualitatif berupa pedoman wawancara untuk guru BK.

#### 1. Skala Stres Akademik

Instrumen utama penelitian ini adalah skala stres akademik berbentuk angket tertutup dengan model Likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu:

1 = Sangat Tidak Sesuai,

2 = Tidak Sesuai,

3 = Sesuai,

4 = Sangat Sesuai.

Skala stres akademik ini disusun berdasarkan indikator yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) serta disesuaikan dengan kondisi siswa SMK. Total butir pernyataan sebanyak 30 item, yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif.

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan menggunakan rumus Product Moment Pearson untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan mampu mengukur variabel yang dimaksud. Item dengan nilai  $r$  hitung  $\geq r$  tabel (0,444 pada  $N = 20$ ,  $\alpha = 0,05$ ) dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai  $\alpha \geq 0,70$  (Sugiyono, 2021). Hasil uji coba menunjukkan nilai  $\alpha = 0,89$ , yang berarti instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan layak digunakan untuk penelitian.

c. Prosedur Pemberian Instrumen

Skala stres akademik diberikan dua kali:

Sebelum perlakuan (pretest) untuk mengetahui tingkat stres awal.

Setelah perlakuan (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat stres setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi.

2. Pedoman Wawancara (Guru BK)

Selain menggunakan skala stres akademik, peneliti juga menggunakan instrumen wawancara semi-terstruktur untuk memperoleh data pendukung mengenai stres akademik siswa dan layanan bimbingan yang telah dilaksanakan di sekolah. Wawancara dilakukan kepada guru BK di SMK PAB 2 Helvetia. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan indikator stres akademik dan pelaksanaan layanan bimbingan di sekolah dapat dilihat ditabel berikut:

**Tabel 3.7 Daftar Pernyataan**

| No. | Pertanyaan                                                                                                                                                                                                                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Apakah Ibu pernah menemui siswa yang mengalami stres karena tuntutan akademik di sekolah?                                                                                                                                 |
| 2.  | Menurut Ibu, apa penyebab utama stres akademis pada siswa di sekolah ini?                                                                                                                                                 |
| 3.  | Bagaimana tanda-tanda atau perilaku siswa yang menunjukkan stres akademis?                                                                                                                                                |
| 4.  | Bagaimana cara Ibu mengidentifikasi siswa yang mengalami stres akademis?                                                                                                                                                  |
| 5.  | Apakah sekolah pernah melaksanakan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengatasi stres akademis? Apakah sekolah pernah melaksanakan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengatasi stres akademik? |

Wawancara ini bertujuan untuk memperkuat data kuantitatif melalui informasi kontekstual mengenai kondisi nyata di lapangan. Hasil wawancara dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran pendukung terhadap hasil pengukuran skala stres akademik.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis yang digunakan terdiri dari analisis deskriptif dan analisis inferensial.

#### 1. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menggambarkan karakteristik data stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi. Analisis ini memberikan gambaran umum mengenai skor stres akademik pada masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol), baik pada tahap pretest maupun posttest.

Statistik deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini meliputi nilai rata-rata (mean), median, modus, simpangan baku (standar deviasi), nilai maksimum, dan nilai minimum.

Rumus perhitungan rata-rata adalah sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad (3.1)$$

Hasil analisis deskriptif akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram batang untuk memperlihatkan perubahan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis ini juga berfungsi sebagai tahap awal untuk mengetahui kecenderungan data sebelum dilakukan pengujian statistik lanjutan.

## **2. Analisis Inferensial**

Untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi, digunakan uji t (*Paired Sample T-Test*) pada kelompok eksperimen dan uji t dua sampel independen (*Independent T-Test*) antara kelompok eksperimen dan kontrol.

### **a. Uji Normalitas dan Homogenitas**

Digunakan untuk memastikan data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen.

- Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*.
- Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*.

### **b. Uji Hipotesis (*t-test*)**

- Uji *Paired Sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan antara pretest dan posttest dalam kelompok eksperimen.

- Uji *Independent Sample t-test* digunakan untuk membandingkan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Rumus yang digunakan dalam uji t dua sampel independen adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_p \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

dengan

$$S_p = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan:

$\bar{X}_1$  = rata-rata kelompok eksperimen

$\bar{X}_2$  = rata-rata kelompok kontrol

$S_1$  dan  $S_2$  = simpangan baku masing-masing kelompok

$n_1$  dan  $n_2$  = jumlah anggota tiap kelompok

$S_p$  = standar deviasi gabungan (*pooled standard deviation*)

### 3. Uji Prasyarat Analisis.

Sebelum dilakukan uji t, data harus memenuhi dua asumsi dasar, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, agar hasil pengujian inferensial valid.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal. Data yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa nilai-nilai data cenderung mendekati rata-rata, sehingga memenuhi asumsi penggunaan uji parametrik (t-test). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan

menggunakan Kolmogorov–Smirnov Test atau Shapiro–Wilk Test dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05.

Kriteria pengujian:

- 1) Jika p-value  $> 0,05 \rightarrow$  data berdistribusi normal.
- 2) Jika p-value  $< 0,05 \rightarrow$  data tidak berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) memiliki varians yang sama atau homogen. Homogenitas varians diperlukan agar hasil uji t tidak bias. Pengujian dilakukan menggunakan Levene's Test pada taraf signifikansi 0,05.

Kriteria pengujian:

- 1) Jika p-value  $> 0,05 \rightarrow$  data homogen.
- 2) Jika p-value  $< 0,05 \rightarrow$  data tidak homogen.

Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas atau homogenitas, maka peneliti dapat menggunakan uji alternatif non-parametrik seperti Wilcoxon Signed Rank Test untuk data berpasangan atau Mann–Whitney U Test untuk data independen.

#### **4. Uji Hipotesis (t-test)**

Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap penurunan stres akademik siswa.

Langkah-langkah pengujian hipotesis:

1. Menentukan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ).

- a.  $H_1$ : Tidak terdapat pengaruh signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap stres akademik.
  - b.  $H_2$ : Terdapat pengaruh signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi terhadap stres akademik.
2. Menentukan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05.
  3. Menghitung nilai t hitung menggunakan program SPSS versi 26.
  4. Membandingkan t hitung dengan t tabel.

Kriteria pengujian:

- a. Jika t hitung > t tabel dan p-value < 0,05  $\rightarrow H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima. Artinya, layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi efektif menurunkan stres akademik siswa.
- b. Jika t hitung < t tabel dan p-value > 0,05  $\rightarrow H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak. Artinya, layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Analisa

Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut, terlebih dahulu disajikan deskripsi mengenai karakteristik responden penelitian. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai sebaran responden berdasarkan kelas dan jenis kelamin.

##### 4.1.1 Analisa Kategori Responden

Tabel 4. 1 Kategori Responden berdasarkan Kelamin

| Kelas    | Laki-laki (L) | Perempuan (P) | Total | Persentase (%) |
|----------|---------------|---------------|-------|----------------|
| XI MP 1  | 1             | 18            | 19    | 47,5%          |
| XI RPL 1 | 6             | 15            | 21    | 52,5%          |
| Total    | 7             | 33            | 40    | 100%           |

Jika ditinjau berdasarkan kelas dan jenis kelamin, pada kelas XI MP 1 terdapat 18 siswa perempuan dan 1 siswa laki-laki, sedangkan pada kelas XI RPL 1 terdapat 15 siswa perempuan dan 6 siswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa perempuan.

Tabel 4. 2 Kategori Responden berdasarkan kelas

| No    | Kelas    | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------|----------|---------------|----------------|
| 1     | XI MP 1  | 19            | 47,5%          |
| 2     | XI RPL 1 | 21            | 52,5%          |
| Total |          | 40            | 100%           |

Berdasarkan hasil sebaran data responden, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa yang terdiri dari dua kelas, yaitu kelas XI MP 1 sebanyak 19 siswa (47,5%) dan kelas XI RPL 1 sebanyak 21

siswa (52,5%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 siswa (82,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 7 siswa (17,5%).

#### 4.1.2 Uji Validitas dan Reliabilitas

Tabel 4. 3 Hasil uji validitas

| No | Item    | r Hitung | r Tabel | Keterangan  |
|----|---------|----------|---------|-------------|
| 1  | Item 1  | 0.612224 | 0.2638  | Valid       |
| 2  | Item 2  | 0.305303 | 0.2638  | Valid       |
| 3  | Item 3  | 0.350579 | 0.2638  | Valid       |
| 4  | Item 4  | 0.126451 | 0.2638  | Tidak Valid |
| 5  | Item 5  | 0.276099 | 0.2638  | Valid       |
| 6  | Item 6  | 0.384684 | 0.2638  | Valid       |
| 7  | Item 7  | 0.452767 | 0.2638  | Valid       |
| 8  | Item 8  | 0.273690 | 0.2638  | Valid       |
| 9  | Item 9  | 0.538403 | 0.2638  | Valid       |
| 10 | Item 10 | 0.293738 | 0.2638  | Valid       |
| 11 | Item 11 | 0.366368 | 0.2638  | Valid       |
| 12 | Item 12 | 0.337495 | 0.2638  | Valid       |
| 13 | Item 13 | 0.352494 | 0.2638  | Valid       |
| 14 | Item 14 | 0.109089 | 0.2638  | Tidak Valid |
| 15 | Item 15 | 0.327679 | 0.2638  | Valid       |
| 16 | Item 16 | 0.273825 | 0.2638  | Valid       |
| 17 | Item 17 | 0.474755 | 0.2638  | Valid       |
| 18 | Item 18 | 0.022804 | 0.2638  | Tidak Valid |
| 19 | Item 19 | 0.353989 | 0.2638  | Valid       |
| 20 | Item 20 | 0.168607 | 0.2638  | Tidak Valid |
| 21 | Item 21 | 0.365545 | 0.2638  | Valid       |
| 22 | Item 22 | 0.277937 | 0.2638  | Valid       |
| 23 | Item 23 | 0.136241 | 0.2638  | Tidak Valid |
| 24 | Item 24 | 0.312004 | 0.2638  | Valid       |
| 25 | Item 25 | 0.422742 | 0.2638  | Valid       |
| 26 | Item 26 | 0.031052 | 0.2638  | Tidak Valid |
| 27 | Item 27 | 0.336015 | 0.2638  | Valid       |
| 28 | Item 28 | 0.277849 | 0.2638  | Valid       |
| 29 | Item 29 | 0.425541 | 0.2638  | Valid       |
| 30 | Item 30 | 0.328030 | 0.2638  | Valid       |

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen yang dilakukan dengan membandingkan nilai  $r$  hitung dengan  $r$  tabel sebesar 0,2638, diperoleh bahwa sebagian besar item pernyataan dalam instrumen penelitian dinyatakan valid. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel). Dari total 30 item pernyataan yang diuji, terdapat 24 item yang dinyatakan valid, yaitu item nomor 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29, dan 30, karena memiliki nilai  $r$  hitung yang lebih besar dari  $r$  tabel.

Sementara itu, terdapat 6 item yang dinyatakan tidak valid, yaitu item nomor 4, 14, 18, 20, 23, dan 26, karena memiliki nilai  $r$  hitung yang lebih kecil dari  $r$  tabel ( $r$  hitung  $<$   $r$  tabel). Item-item yang tidak valid tersebut disarankan untuk dihilangkan atau direvisi, sehingga hanya item yang valid yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian selanjutnya. Dengan demikian, instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak digunakan setelah mengeluarkan item-item yang tidak memenuhi kriteria validitas.

Tabel 4. 4 Hasil uji Reliabilitas

| <b>Reliability Statistics</b> |            |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha              | N of Items |
| .791                          | 30         |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen menggunakan metode Cronbach's Alpha, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,791 dengan jumlah 30 item pernyataan yang dianalisis. Uji reliabilitas dilakukan terhadap 40

responden, di mana seluruh data dinyatakan valid dan tidak terdapat data yang dikeluarkan (eluded), sehingga jumlah kasus yang dianalisis sebanyak 40 responden (100%).

Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,791 menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Hal ini didasarkan pada kriteria reliabilitas yang menyatakan bahwa suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60, dan semakin mendekati nilai 1,00, maka tingkat konsistensi internal instrumen semakin baik. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat konsistensi yang baik dalam mengukur variabel penelitian.

#### 4.1.3 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Tabel 4. 5 Uji Normalitas

|     | Shapiro-Wilk<br>Statistic | df | Sig. |
|-----|---------------------------|----|------|
| P1  | .883                      | 40 | .551 |
| P2  | .871                      | 40 | .220 |
| P3  | .826                      | 40 | .120 |
| P4  | .863                      | 40 | .123 |
| P5  | .896                      | 40 | .431 |
| P6  | .871                      | 40 | .523 |
| P7  | .814                      | 40 | .623 |
| P8  | .919                      | 40 | .231 |
| P9  | .859                      | 40 | .523 |
| P10 | .908                      | 40 | .735 |
| P11 | .794                      | 40 | .412 |
| P12 | .902                      | 40 | .418 |
| P13 | .747                      | 40 | .488 |
| P14 | .898                      | 40 | .581 |
| P15 | .812                      | 40 | .532 |
| P16 | .893                      | 40 | .321 |
| P17 | .850                      | 40 | .212 |
| P18 | .905                      | 40 | .423 |
| P19 | .866                      | 40 | .212 |

|     |      |    |      |
|-----|------|----|------|
| P20 | .903 | 40 | .513 |
| P21 | .872 | 40 | .297 |
| P22 | .851 | 40 | .287 |
| P23 | .886 | 40 | .479 |
| P24 | .898 | 40 | .201 |
| P25 | .858 | 40 | .476 |
| P26 | .877 | 40 | .451 |
| P27 | .850 | 40 | .296 |
| P28 | .882 | 40 | .278 |
| P29 | .852 | 40 | .541 |
| P30 | .897 | 40 | .466 |

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk terhadap 30 item pernyataan dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, diperoleh bahwa seluruh nilai signifikansi (Sig.) pada masing-masing item lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa data pada setiap item berdistribusi normal.

Tabel 4. 6 Hasil uji homogenitas

|       |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      |
|-------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|
|       |                             | F                                       | Sig. |
| Nilai | Equal variances assumed     | .584                                    | .447 |
|       | Equal variances not assumed |                                         |      |

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test, diperoleh nilai F sebesar 0,584 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,447. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok yang dibandingkan adalah

homogen atau memiliki kesamaan varians. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians dalam penelitian ini telah terpenuhi, sehingga analisis selanjutnya dapat menggunakan hasil pada baris Equal variances assumed pada uji Independent Samples t-test.

#### 4.1.3 Hasil uji Hipotesis

**Tabel 4. 7 Hasil uji Hipotesis (T Test)**

##### Paired Samples Statistics

|        |                    | Mean     | N           | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|--------------------|----------|-------------|----------------|-----------------|
| Pair 1 | pretest            | 99.7750  | 40          | 16.56764       | 2.61957         |
|        | posttest           | 116.1750 | 40          | 18.41945       | 2.91237         |
|        |                    | N        | Correlation | Sig.           |                 |
| Pair 1 | pretest & posttest | 40       | .997        | .000           |                 |

|                           | Paired Differences |                |                 |                                           |           | t       | Sig. (2-tailed) |
|---------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|---------|-----------------|
|                           | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |           |         |                 |
|                           |                    |                |                 | Lower                                     | Upper     |         |                 |
| Pair 1 pretest - posttest | -16.40000          | 2.22803        | .35228          | -17.11256                                 | -15.68744 | -46.554 | .000            |

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada Paired Samples Statistics, diperoleh nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 99,7750 dengan standar deviasi 16,56764, sedangkan nilai rata-rata (mean) posttest sebesar 116,1750 dengan standar deviasi 18,41945. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest sebesar 16,4000 poin, yang mengindikasikan adanya perubahan hasil setelah diberikan perlakuan.

Selanjutnya, berdasarkan hasil Paired Samples Correlations, diperoleh nilai korelasi antara pretest dan posttest sebesar 0,997 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara nilai pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil Paired Samples Test, diperoleh nilai t hitung sebesar -46,554 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 39 dan nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 (Sig.  $< 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Nilai selisih rata-rata (mean difference) sebesar -16,40000 menunjukkan bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest.

## **4.2 Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 99,7750, sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 116,1750. Peningkatan rata-rata sebesar 16,4000 poin menunjukkan adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi. Peningkatan nilai rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu siswa dalam mengelola stres akademik yang mereka alami.

Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi memberikan pengaruh yang nyata terhadap penurunan stres akademik siswa. Nilai  $t$  hitung sebesar  $-46,554$  juga menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi memiliki kekuatan statistik yang sangat tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan stres akademik siswa.

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui pendekatan psikofisiologis yang menyatakan bahwa stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang dirasakan individu. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatik yang menyebabkan peningkatan detak jantung, ketegangan otot, serta pernapasan yang lebih cepat. Melalui teknik relaksasi, tubuh diarahkan untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang berfungsi menurunkan ketegangan fisiologis. Kondisi tubuh yang lebih rileks memungkinkan individu untuk berpikir lebih jernih dan mengendalikan emosi secara lebih efektif. Oleh karena itu, penerapan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan kelompok sangat relevan untuk membantu siswa mengelola stres akademik yang mereka alami.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori coping stres yang menyatakan bahwa individu memerlukan strategi coping yang tepat untuk menghadapi tekanan atau tuntutan lingkungan. Teknik relaksasi termasuk dalam kategori emotion-focused coping, yaitu strategi yang bertujuan untuk mengurangi

tekanan emosional yang dirasakan individu. Dalam konteks siswa, kemampuan mengendalikan emosi sangat penting karena tekanan akademik yang tinggi seringkali memicu kecemasan, ketegangan, dan rasa tidak percaya diri. Melalui latihan relaksasi yang dilakukan secara berulang, siswa dapat mengembangkan keterampilan untuk mengelola emosi secara lebih adaptif, sehingga stres akademik yang dialami dapat berkurang secara bertahap.

Selain aspek fisiologis dan psikologis, keberhasilan layanan bimbingan kelompok juga dipengaruhi oleh faktor sosial yang muncul melalui dinamika kelompok. Dalam bimbingan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, serta memperoleh dukungan dari teman sebaya. Dukungan sosial yang diberikan oleh anggota kelompok dapat membantu siswa merasa lebih diterima dan dipahami, sehingga mengurangi perasaan terisolasi yang sering muncul ketika menghadapi tekanan akademik. Interaksi kelompok yang positif juga memungkinkan siswa untuk belajar dari pengalaman teman lain dalam mengatasi stres, sehingga terbentuk strategi coping yang lebih efektif.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwinata dan Tohdeng (2023) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada siswa secara signifikan. Dalam penelitian tersebut, siswa yang mengikuti latihan relaksasi secara teratur menunjukkan penurunan tingkat ketegangan emosional dan peningkatan

kemampuan konsentrasi dalam kegiatan belajar. Hal ini mendukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis siswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Puspitasari dan Asni (2024) juga menemukan bahwa integrasi teknik relaksasi dalam layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi dan mengurangi tingkat stres akademik. Dalam penelitian tersebut, siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memahami sumber stres serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan adanya peningkatan nilai posttest setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Latifah et al. (2023) menyatakan bahwa dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Interaksi yang terjadi dalam kelompok membantu siswa membangun rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Dalam penelitian tersebut, siswa yang aktif dalam kegiatan kelompok menunjukkan penurunan tingkat kecemasan serta peningkatan motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan layanan bimbingan kelompok tidak hanya dipengaruhi oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh kualitas interaksi yang terjadi di dalam kelompok.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Labiro dan Kusumiati (2022) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu strategi coping yang efektif dalam mengurangi stres akademik pada siswa sekolah menengah. Dalam penelitian tersebut, siswa yang dilatih menggunakan teknik relaksasi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik dibandingkan siswa yang tidak mengikuti latihan relaksasi. Hal ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi tidak hanya memberikan dampak jangka pendek, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan stres yang berkelanjutan.

Jika ditinjau dari sudut pandang praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pelaksanaan layanan bimbingan di sekolah. Konselor sekolah dapat memanfaatkan teknik relaksasi sebagai salah satu strategi intervensi untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang terstruktur dan terencana dengan baik dapat memberikan manfaat yang optimal bagi siswa. Selain itu, latihan relaksasi yang dilakukan secara rutin dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan positif dalam mengelola stres, sehingga mereka mampu menghadapi berbagai tantangan akademik dengan lebih tenang dan percaya diri.

Peningkatan nilai posttest yang signifikan juga menunjukkan bahwa siswa mampu memahami dan menerapkan teknik relaksasi secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki potensi untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan stres apabila diberikan bimbingan yang tepat. Selain itu, peningkatan nilai tersebut juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan

kelompok dengan teknik relaksasi mampu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Namun demikian, terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian ini. Salah satu faktor yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian adalah perbedaan karakteristik individu siswa, seperti tingkat motivasi belajar, kemampuan adaptasi, serta dukungan keluarga. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami siswa serta keberhasilan intervensi yang diberikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan faktor-faktor tersebut sebagai variabel tambahan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan layanan juga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam waktu yang relatif singkat mungkin belum mampu memberikan dampak maksimal bagi semua siswa. Oleh karena itu, pelaksanaan layanan secara berkelanjutan dan konsisten sangat diperlukan untuk memperoleh hasil yang lebih optimal. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model layanan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan efektivitas intervensi yang diberikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi merupakan metode yang efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Peningkatan nilai posttest yang signifikan menunjukkan bahwa siswa mampu mengelola stres akademik secara lebih baik setelah mengikuti layanan yang diberikan. Temuan ini memberikan

kontribusi penting dalam pengembangan layanan bimbingan di sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik siswa. Hasil penelitian ini mendukung teori dan temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan strategi yang efektif dalam membantu individu mengelola stres. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dapat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan sehat.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian mengenai *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026* memberikan gambaran yang jelas bahwa stres akademik merupakan tantangan nyata yang dihadapi siswa di lingkungan pendidikan vokasi. Tekanan kurikulum yang menuntut keseimbangan antara teori dan praktik industri, ditambah dengan tuntutan prestasi, menjadikan siswa rentan mengalami kecemasan, kelelahan, dan penurunan motivasi belajar.

Melalui kajian teori dan penelitian relevan, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok menjadi wadah penting bagi siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar strategi coping yang sehat. Ketika layanan ini dipadukan dengan teknik relaksasi, khususnya pernapasan dalam, siswa tidak hanya memperoleh ketenangan fisik dan mental, tetapi juga belajar mengendalikan emosi serta meningkatkan fokus dalam belajar. Dengan demikian, bimbingan kelompok yang terintegrasi dengan teknik relaksasi terbukti mampu menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan psikologis yang terstruktur dapat menjadi solusi praktis dalam mengatasi masalah stres akademik di sekolah. Bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi tidak hanya berfungsi sebagai intervensi jangka pendek, tetapi juga sebagai strategi preventif untuk menjaga kesejahteraan mental siswa dalam jangka panjang. Dengan kondisi

psikologis yang lebih stabil, siswa diharapkan mampu meningkatkan prestasi akademik sekaligus menjaga kualitas hubungan sosial mereka.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi siswa:** diharapkan dapat mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan penuh kesadaran dan keterbukaan, serta mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri di luar sesi bimbingan agar manfaatnya lebih optimal.
2. **Bagi konselor sekolah:** disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi dalam program bimbingan secara berkelanjutan, serta melakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas layanan.
3. **Bagi pihak sekolah:** diharapkan mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menyediakan waktu, ruang, dan fasilitas yang memadai agar kegiatan berjalan efektif.
4. **Bagi peneliti selanjutnya:** dapat memperluas penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti motivasi belajar, kecemasan ujian, atau kesejahteraan psikologis secara umum, sehingga hasil penelitian lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M., & Nurhayani, S. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Bimbingan Indonesia*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.21009/jbki.141.01>
- Abdillah, R., & Nurhayani, S. (2023). The effectiveness of group guidance services in improving students' self-adjustment and problem-solving skills. *Jurnal Bimbingan Indonesia*, 8(2), 145–156. <https://doi.org/10.1234/jbki.v8i2.2023>
- Alima, N., Suryani, D., & Putra, H. (2023). Psychophysiological responses in stress management through relaxation techniques among adolescents. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 5(1), 33–42. <https://doi.org/10.5678/jepc.v5i1.2023>
- Alima, R., & dkk. (2023). Pengaruh Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Stres Akademik. *Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan*, 10(2), 123–134.
- Andari, I. D., Zulfiana, E., Harnawati, R. A., & Arisanti, N. L. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Teknik Relaksasi Akupresure Untuk Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 4478-4485.
- Andersen, A. W., & Rejeki, A. (2025, December). Penerapan Teknik Relaksasi sebagai upaya pengelolaan Stress Kerja terhadap Karyawan PT. PLN NUSANTARA POWER UP GRESIK. In *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHIC)* (Vol. 2, No. 2).
- Andini, D., & dkk. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam Menurunkan Stres Belajar pada Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan*, 15(1), 45–56.
- Asda, P., Anida, A., & Sholiqah, A. Y. (2023). Teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat stres pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 277-286.
- Hidayah, N., & dkk. (2023). Layanan Bimbingan dan Teknik Relaksasi dalam Penanggulangan Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 78–89.

- Labiro, A., & Kusumiati, D. (2022). Emotion-focused coping strategies in reducing academic stress among high school students. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(1), 21–30. <https://doi.org/10.3456/ijcd.v4i1.2022>
- Labiro, D., & Kusumiati, H. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Belajar pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(1), 63–72.
- Latifah, N., Prasetyo, D., & Aminah, S. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Disiplin Belajar dan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Bimbingan Dan Pendidikan Karakter*, 9(2), 101–110.
- Latifah, N., Rahmawati, E., & Sari, P. (2023). Group counseling dynamics and its role in enhancing students' psychological well-being. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.7890/jppk.v9i1.2023>
- Maha Yuni, L., & Wilani, N. (2023). Academic stress and psychological well-being among high school students: A correlational study. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 12(2), 99–110. <https://doi.org/10.6789/ijep.v12i2.2023>
- Maha Yuni, L., & Wilani, N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan*, 9(1), 3–10. <https://doi.org/10.31540/jppk.v9i1.1772>
- Pertiwi, A. (2020). Stres Akademik di Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan*.
- Pratiwinata, A., & Tohdeng, M. (2023). The effectiveness of deep breathing relaxation techniques in reducing anxiety and academic stress among students. *Journal of Mental Health and Educational Practice*, 6(2), 101–112. <https://doi.org/10.2468/jmhep.v6i2.2023>
- Pratiwinata, S., & Tohdeng, M. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Pamomong: Bimbingan Islam*, 4(2), 72–78. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i2.9247>
- Puspitasari, D., & Asni, R. (2024). Integration of relaxation techniques in group counseling to reduce academic stress among secondary school students. *Journal of Counseling Intervention Studies*, 7(1), 12–24. <https://doi.org/10.1357/jcis.v7i1.2024>

- Puspitasari, N., & Asni, F. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik. *Jurnal Edukasi Dan Pengembangan Bimbingan*, 8(1), 20767–20773. <https://doi.org/10.31004/edubimbingan.v8i1.20767>
- Saputra, H., & Ramli, M. (2024). Academic stress and its impact on student performance in secondary education. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(1), 78–90. <https://doi.org/10.4567/jppi.v10i1.2024>
- Saputra, R., & Ramli, N. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 10(2), 12–20. <https://doi.org/10.12345/jppk.v10i2.1823>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

# LAMPIRAN

### Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Pertama

| RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                           |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------|
| <b>IDENTITAS</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                           |
| Kelas / Semester                                    | Kelas XI MP 1 & 2/ Genap -<br>2025/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bidang        | Sosial & Pribadi          |
| Topik / Tema                                        | Stres akademik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Waktu Layanan | 2 X Pertemuan<br>40 Menit |
| Hari / Tanggal                                      | Rabu, 11 Februari 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                           |
| Aspek<br>Perkembangan                               | Keterampilan Emosional dan Sosial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                           |
| Capaian Layanan                                     | a. Siswa mampu memahami pengertian dan bentuk pergaulan bebas<br>b. Siswa mampu menunjukkan sikap pergaulan yang bebas<br>c. Siswa mampu bekerjasama dan mengungkapkan pendapat dalam kelompok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                           |
| Fase                                                | D                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                           |
| Materi Layanan                                      | Pengertian dan bentuk bentuk pergaulan bebas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                           |
| <b>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                           |
| Jenis Layanan<br>Bimbingan<br>Kelompok              | <b>Langkah-langkah kegiatan:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                           |
| Teknik Layanan<br>Sosiodrama                        | <b>Tahap Awal</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                           |
| Alat<br>LKPD, Skenario<br>Sosiodrama, Alat<br>Tulis | 1. Memberi salam kepada peserta didik<br>2. Membacakan doa sebelum dimulai<br>3. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat<br>4. Konselor menyampaikan tentang asas-asas pelaksanaan bimbingan kelompok<br>5. Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik<br>6. Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas atau yang di diskusikan<br>7. Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti                               |               |                           |
| Media<br>Power Point.                               | <b>Tahap Proses</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                           |
|                                                     | 1. Konselor menjelaskan secara singkat pengertian dan contoh pergaulan bebas yang sering terjadi di kalangan remaja.<br>2. Konselor menjelaskan tujuan dan alur kegiatan sosiodrama serta membagi peran kepada anggota kelompok.<br>3. Anggota kelompok melaksanakan sosiodrama sesuai skenario, sementara anggota lain mengamati jalannya kegiatan.<br>4. Konselor memandu diskusi dan refleksi untuk mengidentifikasi bentuk pergaulan bebas dan dampaknya.<br>5. Konselor memberikan penguatan terhadap sikap dan perilaku pergaulan yang sehat |               |                           |
|                                                     | <b>Tahap Penutupan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                           |
|                                                     | 1. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil kegiatan dan pesan yang diperoleh dari sosiodrama.<br>2. Konselor memberikan penguatan dan motivasi agar siswa mulai menerapkan pergaulan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.<br>3. Konselor menyampaikan gambaran singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan kedua.<br>4. Kegiatan ditutup dengan doa dan salam.                                                                                                                                                             |               |                           |
| <b>PENILAIAN</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                           |
| Penilaian Proses                                    | 1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan<br>2. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik<br>3. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada peserta didik                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                           |



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | 4. Konselor mengamati keterlibatan siswa dalam diskusi dan refleksi kelompok.<br>5. Konselor menilai sikap siswa selama kegiatan, seperti kerja sama, kedisiplinan, dan saling menghargai.<br>6. Konselor mencatat temuan penting selama pelaksanaan layanan pada lembar observasi (instrumen proses). |
| <b>Penilaian Hasil</b> | Memberikan ice breaking/ games sederhana untuk menutup sesi bimbingan kelompok dan memberikan asesmen diakhir pertemuan.                                                                                                                                                                               |

Medan, 11 Februari 2026  
Mengetahui  
Kepala Sekolah

AHMAD WIJAYA, S.E  
NUPTK : 0849750651200012

Guru Bimbingan dan Konseling

Sajidah Khatimah, S.Pd

## Lampiran 2 Uraian Materi

### Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami individu akibat tekanan dari aktivitas belajar yang dianggap melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Stres ini dapat muncul karena adanya tuntutan untuk mencapai hasil tertentu dalam waktu yang terbatas. Menurut para ahli, stres akademik berkaitan dengan persepsi individu terhadap beban akademik. Artinya, dua orang dengan beban yang sama bisa merasakan tingkat stres yang berbeda, tergantung pada cara mereka memandang dan mengelola tekanan tersebut.

Efek Samping Stres Akademik:

#### 1. Efek Fisik

- Sakit kepala
- Mudah lelah
- Gangguan tidur (insomnia)
- Nafsu makan menurun atau berlebihan
- Daya tahan tubuh menurun (mudah sakit)

#### 2. Efek Psikologis / Mental

- Cemas berlebihan
- Mudah marah dan emosi tidak stabil
- Merasa tertekan atau putus asa
- Kehilangan motivasi
- Risiko gangguan mental seperti Depresi dan kecemasan

#### 3. Efek Kognitif (Pikiran)

- Sulit berkonsentrasi
- Mudah lupa
- Pikiran negatif terus-menerus
- Overthinking
- Sulit mengambil keputusan

#### 4. Efek Perilaku

- Menunda-nunda tugas (prokrastinasi)
- Menarik diri dari lingkungan sosial
- Malas belajar
- Menghindari tanggung jawab
- Penurunan prestasi akademik

#### 5. Efek Sosial

- Hubungan dengan teman atau keluarga terganggu
- Kurang komunikasi
- Mudah konflik dengan orang lain
- Isolasi diri (menyendiri)

### Lampiran 3 Laporan Hasil Pelaksanaan Layanan Pertama

#### LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK TAHUN AJARAN 2025-2026

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jenis Layanan               | : Bimbingan Kelompok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Bidang layanan              | : Sosial & Pribadi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Topik/Tema Layanan          | : Stres Akademik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kelas                       | :XI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Alokasi Waktu               | :45 Menit/Pertemuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tujuan                      | : Tujuannya adalah membantu siswa memahami stres akademik, mengenali gejalanya, serta mampu mengelola dan mengatasinya dengan baik. Selain itu, juga untuk mencegah dampak negatif, meningkatkan kesiapan belajar, dan mendorong siswa mencari bantuan saat dibutuhkan                                                                                                                                                                        |
| Uraian Pelaksanaan          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Uraian Pelaksanaan Kegiatan | : 1. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh konselor melalui salam, doa, dan penyampaian tujuan layanan. Selanjutnya konselor melakukan ice breaking sederhana untuk menciptakan suasana yang nyaman dan aktif.<br>2.Peserta didik diminta memperkenalkan diri dan menceritakan sedikit tentang kepribadian, hobi, serta hal yang mereka sukai dan tidak sukai.<br>3. Konselor memberikan materi tentang pentingnya mengetahui atau mengenali |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>stres akademik dini</p> <p>4. Peserta didik melakukan kegiatan refleksi diri, seperti menuliskan kelebihan, kekurangan,serta harapan terhadap diri sendiri di masa depan.Konselor mengajak peserta didik berdiskusi tentang kesiapan diri dalam menjalin hubungan yang shat dan membangun.</p> <p>6.Kegiatan diakhiri dengan penyimpulan materi bersama, pemberian motivasi, dan doa penutup.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Lampiran 4 Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Kedua

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

| IDENTITAS                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                           |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------|
| Kelas / Semester                 | Kelas XI RPL 1 & 2/ Genap - 2025/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bidang        | Sosial & Pribadi          |
| Topik / Tema                     | Stres akademik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Waktu Layanan | 2 X Pertemuan<br>40 Menit |
| Hari / Tanggal                   | Kamis, 12 Februari 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                           |
| Aspek Perkembangan               | Keterampilan Emosional dan Sosial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                           |
| Capaian Layanan                  | a. Siswa mampu memahami pengertian dan bentuk pergaulan bebas<br>b. Siswa mampu menunjukkan sikap pergaulan yang bebas<br>c. Siswa mampu bekerjasama dan mengungkapkan pendapat dalam kelompok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                           |
| Fase                             | D                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                           |
| Materi Layanan                   | Pengertian dan bentuk bentuk pergaulan bebas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                           |
| LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                           |
| Jenis Layanan Bimbingan Kelompok | Langkah-langkah kegiatan:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                           |
|                                  | Tahap Awal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                           |
| Teknik Layanan Sosiodrama        | 1. Memberi salam kepada peserta didik<br>2. Membacakan doa sebelum dimulai<br>3. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat<br>4. Konselor menyampaikan tentang asas-asas pelaksanaan bimbingan kelompok<br>5. Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik<br>6. Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas atau yang di diskusikan<br>7. Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti                               |               |                           |
|                                  | Tahap Proses                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                           |
| Media Power Point.               | 1. Konselor menjelaskan secara singkat pengertian dan contoh pergaulan bebas yang sering terjadi di kalangan remaja.<br>2. Konselor menjelaskan tujuan dan alur kegiatan sosiodrama serta membagi peran kepada anggota kelompok.<br>3. Anggota kelompok melaksanakan sosiodrama sesuai skenario, sementara anggota lain mengamati jalannya kegiatan.<br>4. Konselor memandu diskusi dan refleksi untuk mengidentifikasi bentuk pergaulan bebas dan dampaknya.<br>5. Konselor memberikan penguatan terhadap sikap dan perilaku pergaulan yang sehat |               |                           |
|                                  | Tahap Penutupan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                           |
|                                  | 1. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil kegiatan dan pesan yang diperoleh dari sosiodrama.<br>2. Konselor memberikan penguatan dan motivasi agar siswa mulai menerapkan pergaulan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.<br>3. Konselor menyampaikan gambaran singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan kedua.<br>4. Kegiatan ditutup dengan doa dan salam.                                                                                                                                                             |               |                           |
| PENILAIAN                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                           |
| Penilaian Proses                 | 1. Menanyakan manfaat yang diperoleh peserta didik setelah kegiatan<br>2. Menanyakan ketepatan media digunakan dalam layanan kepada peserta didik<br>3. Menanyakan ketepatan metode yang digunakan dalam layanan kepada peserta didik                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                           |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <ol style="list-style-type: none"><li>4. Konselor mengamati keterlibatan siswa dalam diskusi dan refleksi kelompok.</li><li>5. Konselor menilai sikap siswa selama kegiatan, seperti kerja sama, kedisiplinan, dan saling menghargai.</li><li>6. Konselor mencatat temuan penting selama pelaksanaan layanan pada lembar observasi (instrumen proses).</li></ol> |
| <b>Penilaian Hasil</b> | Memberikan ice breaking/ games sederhana untuk menutup sesi bimbingan kelompok dan memberikan asesmen diakhir pertemuan.                                                                                                                                                                                                                                         |

Medan, 12 Februari 2026  
Mengetahui  
Kepala Sekolah



**AHMAD WIJAYA, S.E**  
NUPTK : 0849750651200012

Guru Bimbingan dan Konseling



**Sajidah Khatimah, S.Pd**

**Lampiran 5 Laporan Hasil Pelaksanaan Layanan Kedua**

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK**

**TAHUN AJARAN 2025-2026**

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jenis Layanan               | : Bimbingan Kelompok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Bidang layanan              | : Sosial & Pribadi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Topik/Tema Layanan          | : Stres Akademik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kelas                       | :XI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Alokasi Waktu               | :45 Menit/Pertemuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tujuan                      | : Tujuannya adalah membantu siswa memahami stres akademik, mengenali gejalanya, serta mampu mengelola dan mengatasinya dengan baik. Selain itu, juga untuk mencegah dampak negatif, meningkatkan kesiapan belajar, dan mendorong siswa mencari bantuan saat dibutuhkan.                                                                                                                                                                       |
| Uraian Pelaksanaan          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Uraian Pelaksanaan Kegiatan | : 1. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh konselor melalui salam, doa, dan penyampaian tujuan layanan. Selanjutnya konselor melakukan ice breaking sederhana untuk menciptakan suasana yang nyaman dan aktif.<br>2.Peserta didik diminta memperkenalkan diri dan menceritakan sedikit tentang kepribadian, hobi, serta hal yang mereka sukai dan tidak sukai.<br>3. Konselor memberikan materi tentang pentingnya mengetahui atau mengenali |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>stres akademik dini.</p> <p>4. Peserta didik melakukan kegiatan refleksi diri, seperti menuliskan kelebihan, kekurangan,serta harapan terhadap diri sendiri di masa depan.Konselor mengajak peserta didik berdiskusi tentang kesiapan diri dalam menjalin hubungan yang shat dan membangun.</p> <p>6.Kegiatan diakhiri dengan penyimpulan materi bersama, pemberian motivasi, dan doa penutup.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Lampiran 6 Angket Penelitian

### ANGKET / KUESIONER TINGKAT STRES AKADEMIK

Nama : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

Tanggal Pengisian : .....

#### Petunjuk Pengisian Angket / Kuesioner

Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat, kemudian beri tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

**SS** = Sangat Setuju

**S** = Setuju

**KS** = Kurang Setuju

**TS** = Tidak Setuju

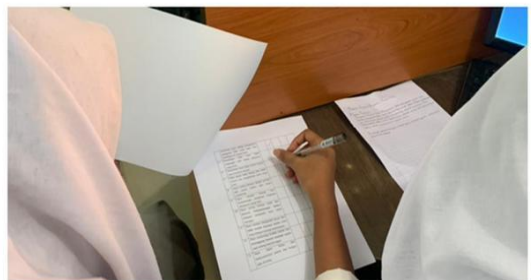
**STS** = Sangat Tidak Setuju

| No | Pernyataan                                                                                                          | SS | S | KS | TS | STS |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----|-----|
| 1. | Saya mampu menjaga pola makan dan tidur yang teratur meskipun banyak tugas akademik.                                |    |   |    |    |     |
| 2. | Ketika menghadapi tekanan akademik, saya sering merasa pusing atau sakit kepala.                                    |    |   |    |    |     |
| 3. | Saya jarang merasa lelah dan memiliki energi yang cukup untuk menyelesaikan semua jadwal kuliah/sekolah.            |    |   |    |    |     |
| 4. | Tuntutan tugas yang banyak membuat saya sering mengalami gangguan tidur (sulit tidur atau terbangun di malam hari). |    |   |    |    |     |
| 5. | Kesehatan fisik saya tidak terganggu oleh beban pelajaran yang berat.                                               |    |   |    |    |     |
| 6. | Mendekati masa ujian, nafsu makan saya menurun drastis.                                                             |    |   |    |    |     |


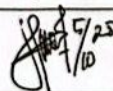


|     |                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 7.  | Saya dapat tetap tenang dan tidak cemas saat menghadapi ujian yang sulit.                                   |  |  |  |  |  |
| 8.  | Saya sering merasa sangat gelisah dan panik ketika ada tugas mendadak.                                      |  |  |  |  |  |
| 9.  | Saya merasa senang dan bersemangat menjalani kegiatan akademik setiap hari.                                 |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya sering merasa sedih dan kecewa berkepanjangan ketika harapan akademik saya tidak tercapai.             |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya mampu mengelola emosi dan tidak mudah frustrasi ketika nilai yang didapat kurang memuaskan.            |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya cenderung mudah marah dan tersinggung karena masalah sepele saat sedang banyak tugas.                  |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya dapat fokus dan berkonsentrasi penuh saat belajar atau di kelas.                                       |  |  |  |  |  |
| 14. | .Saat jadwal padat, saya merasa sulit untuk berpikir jernih dan mengambil keputusan.                        |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya selalu mencari solusi kreatif untuk memecahkan soal-soal atau masalah akademik yang menantang.         |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya sering kehilangan ide atau pikiran saya mendadak kosong saat sedang presentasi atau mengerjakan ujian. |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya memiliki ingatan yang baik terhadap materi kuliah/pelajaran yang baru saya terima.                     |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya sering lupa akan materi atau janji yang berkaitan dengan tugas dan kelompok belajar.                   |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas secepatnya dan tidak menunda pekerjaan akademik.                   |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya sering menunda-nunda belajar sampai mendekati waktu ujian.                                             |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya memiliki manajemen waktu yang baik untuk menyeimbangkan belajar dan kegiatan lainnya.                  |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya cenderung menghindari tugas                                                                            |  |  |  |  |  |

|     |                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|     | atau mata pelajaran yang saya anggap sulit.                                                         |  |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasa nyaman untuk berdiskusi dan berinteraksi dengan teman-teman di lingkungan sekolah.      |  |  |  |  |  |
| 24. | Saya sering merasa bahwa saya tidak memiliki dukungan dari teman sebaya terkait masalah akademik.   |  |  |  |  |  |
| 25. | Saya proaktif dalam mencari bantuan dari guru atau tutor ketika mengalami kesulitan belajar.        |  |  |  |  |  |
| 26. | Saya cenderung menarik diri dari pergaulan atau kegiatan sosial karena terlalu fokus pada akademik. |  |  |  |  |  |
| 27. | Saya mudah berkolaborasi dan bekerja sama dalam kelompok belajar.                                   |  |  |  |  |  |
| 28. | Saya merasa tertekan oleh persaingan nilai yang ketat dengan teman-teman sekelas.                   |  |  |  |  |  |
| 29. | Saya merasa mudah menjalin hubungan baik dengan dosen/guru sebagai pembimbing akademik.             |  |  |  |  |  |
| 30. | 30. Tuntutan dan harapan orang tua terhadap prestasi akademik membuat saya merasa terbebani.        |  |  |  |  |  |

### Lampiran 7 Dokumentasi



## Lampiran 8 Form K-1

| <br><b>UMSU</b><br><small>Unggul   Cerdas   Terpercaya</small>        | <b>MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI</b><br><b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA</b><br><b>FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN</b><br>Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238<br>Website : <a href="http://www.fkip.umsu.ac.id">http://www.fkip.umsu.ac.id</a> E-mail: <a href="mailto:fkip@umsu.ac.id">fkip@umsu.ac.id</a> |                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        | Form : K-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                            |
| Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris<br>Program Studi Bimbingan dan Konseling<br>FKIP UMSU                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
| Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKIRIPSI                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
| Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
| Nama Mahasiswa : Deva Yuni Agustia<br>NPM : 2202080036<br>Program Studi : Bimbingan dan Konseling<br>Kredit Kumulatif : 120 SKS                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | IPK = 3,61                                                                                                 |
| Persetujuan<br>Ket/Sekret.<br>Prog. Studi                                                                                                              | Judul Yang Diajukan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Disahkan<br>Oleh Dekan<br>Fakultas                                                                         |
|                                                                     | Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026                                                                                                                                                                                           |                        |
|                                                                                                                                                        | Efektivitas Konseling Mindfulness dalam Mengurangi Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Siswa SMP                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                            |
|                                                                                                                                                        | Pengaruh dan Efektivitas Konseling Karir terhadap Kejelasan Tujuan Karir di Sekolah Menengah Pertama                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |
| Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Medan, 05 Oktober 2025<br>Hormat Pemohon,                                                                  |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <br>Deva Yuni Agustia |
| <b>Keterangan:</b><br>Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas<br>- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi<br>- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |

## Lampiran 9 Form K-2



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](mailto: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 : Deva Yuni Agustia  
 NPM : 2220080036  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

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

**efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026**

Sekaligus saya mengusulkan/merujuk Bapak/Ibu :

**Delianti, S. Ag., S .Pd., M.Ag.** *11/10/25*

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, 01 Oktober 2025  
 Hormat Pemohon,

Deva Yuni Agustia

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

## Lampiran 10 Form K-3


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

---

Nomor : 2233/IL.3-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 : **Deva Yuni Agustia**  
 N P M : 2202080036  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026

Pembimbing : **Delianti.,S.Pd.,M.Ag**

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 : **07 Oktober 2026**

Medan, 15 Rabiul Akhir 1447 H  
 07 Oktober 2025 M

Wassalam  
  
**Dra. H. Samsu Yurnita, M.Pd**  
 NIP : 0004066701


Dibuat rangkap 5 (lima) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :  
**WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**





## Lampiran 11 Permohonan Perubahan Judul



**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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

---

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris  
 Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling  
 FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim  
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Deva Yuni Agustia  
 N.P.M : 2202080036  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:


**Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Tehnik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026**

Menjadi:

**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Tehnik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026**


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

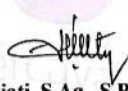
Medan, Januari 2026  
 Hormat Pemohon

  
**Deva Yuni Agustia**  
 Dosen Pembimbing

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi  
 Pendidikan Bimbingan dan Konseling

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

  
**Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.**

## 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](mailto:fkip@umsu.ac.id)



### BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Nama Mahasiswa : Deva Yuni Agustia  
 NPM : 2202080036  
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026

| Tanggal          | Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal                                     | Paraf |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 Oktober 2025   | acc judul                                                              |       |
| 10 oktober 2025  | pengeraan bab I mulai latar Belakang permasalahan batasan Masalah      |       |
| 21 oktober 2025  | Perbaikan bab I Menambahkan latar Belakang masalah dan Rumusan Masalah |       |
| 27 oktober 2025  | pengeraan bab II memsukan Smerturut para ahli                          |       |
| 3 november 2025  | perbaikan Bab II menambahkan tentang Asas dan layanan BK               |       |
| 12 november 2025 | Pengeraan bab III tentang Metode Penelitian Kualitatif                 |       |
| 16 November 2025 | Dinyatakan Baik seminar proposal                                       |       |
|                  |                                                                        |       |
|                  |                                                                        |       |

Diketahui oleh:  
Ketua Prodi

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

Medan, Januari 2026

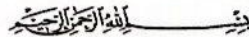
Dosen Pembimbing

Deliati, S.Pd., S.Ag., M.Ag.

### Lampiran 13 Berita Acara 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](mailto:fkip@umsu.ac.id)



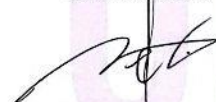
#### BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Selasa, Tanggal 20 Januari 2026 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.


Nama Mahasiswa : Deva Yuni Agustia  
NPM : 2202080036  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Tehnik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026

| No.        | Masukan dan Saran                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Judul      | Penganturan judul layanan konseling kelompok menjadi bimbingan kelompok                                |
| Bab I      | Perbaikan Penulisan                                                                                    |
| Bab II     | Penambahan teori                                                                                       |
| Bab III    | Perbaikan Penulisan                                                                                    |
| Lainnya    |                                                                                                        |
| Kesimpulan | [ ] Disetujui [ ] Ditolak<br>[ <input checked="" type="checkbox"/> ] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan |

Dosen Pembahas

  
Teddy Muharni, S.Psi., M.Pd.

Dosen Pembimbing

  
Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Panitia Pelaksana,

Ketua

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

Sekretaris

  
Sri Ngayomi YW, S.Psi., M.Psi.

## Laporan 14 Pengesahan Hasil 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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Deva Yuni Agustia  
NPM : 2202080036  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Tehnik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026

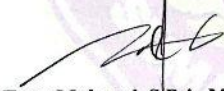
Pada hari Selasa, Tanggal 20 Januari 2026 sudah layak menjadi proposal skripsi.

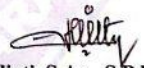
Medan, Januari 2026

Disetujui oleh :


Dosen Pembahas

Dosen Pembimbing

  
Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.

  
Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi

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

Unggul | Cerdas | Terpercaya

## Lampiran 15 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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### SURAT KETERANGAN

NO.: .....

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


Nama Mahasiswa : Deva Yuni Agustia  
 NPM : 2202080036  
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, Tanggal 20 Januari 2026.

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 Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

## Lampiran 16 Surat Permohonan Riset

Medan, Januari 2026

Hal : Permohonan Riset

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

*Bismillahirrahmannirrahim*  
*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 : Deva Yuni Agustia  
NPM : 2202080036  
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 dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2025/2026  
Tempat/Lokasi : SMK PAB 2 Helvetia Medan  
Alamat : Jl. Veteran Ps. IV, Helvetia Kec. Labuhan Deli Kab. Deli Serdang, 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.

\*\*Pertinggal \*\*

Hormat Saya  
Yang Membuat Pertanyaan

  
Deva Yuni Agustia

## Lampiran 17 Surat Balasan



**PERKUMPULAN AMAL BAKTI (PAB)  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN  
SMK SWASTA PAB. 2 HELVETIA**

**Akreditasi : A (Amat Baik)**

N.P.S.N. : 10214052    N.D.S. : 5307012301    SIOP NO. : 421.5/952/DIS PM PPTSP/6/VII/2019 Tgl.15 Juli 2019  
N.S.S. : 344070102005    N.L.S. : 400380    N.P.W.P : 02.363.529.5-125.026

Jl. Veteran Psr. IV Helvetia, Kec. Labuhan Deli, Kab Deli Serdang, Telp./ Fax : (061) 8462720, Medan : 20373  
Home Page : <https://www.smkspab2helvetia.sch.id>    E-Mail : [smkspab2helvetia@rocketmail.com](mailto:smkspab2helvetia@rocketmail.com)

**SURAT KETERANGAN**

**No : K02 / 781B.1 / PAB / II. PPL / 2026**

Kepala SMK Swasta Perkumpulan Amal Bakti ( PAB ) 2 Helvetia. Kecamatan Labuhan Deli, Kabupaten Deli Serdang, berdasarkan Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara No : 353/II.3-AU/UMSU-02/F/2026 tanggal 2 Februari 2026 , dengan ini menerangkan bahwa

Nama : **DEVA YUNI AGUSTIA**  
NIM : **2202080036**  
Prog. Studi : **Bimbingan dan Konseling**

telah melaksanakan Riset / Penelitian guna Penyelesaian Skripsi dengan judul :

**“ Efektivitas Layanan Bi,bingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun 2025/2026 .”**

dari tanggal 3 s.d 12 Februari 2026 di SMK Swasta PAB 2 Helvetia.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Deli Serdang, 13 Februari 2026  
Kepala Sekolah,



**AHMAD WIJAYA,**

## Lampiran 18 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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

### SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Deva Yuni Agustia  
NPM : 2202080036  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Tehnik Relaksasi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Siswa SMK PAB 2 Helvetia 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,



Diketahui oleh Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

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

## Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup




### Data Pribadi

Nama : Deva Yuni Agustia  
NPM : 2202080036  
Tempat/Tanggal Lahir : Takengon/ 25 Juni 2004  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Status : Belum Kawin  
Agama : Islam  
Kewarganaan : Indonesia  
Alamat : Pasar Inpres  
No.HP : 082137864544  
Anak ke : 4 dari 4 Bersaudara  
Nama Orang Tua  
Ayah : Yuswar  
Ibu : Hayatul Wardaniah

### Pendidikan

- 1.SD Negeri 8 Bebesen
- 2.MTSN 1 Takengon
3. SMA Negeri 1 Takengon
- 4.Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara




## Lampiran 20 Hasil Turnitin

 Page 1 of 81 - Cover Page Submission ID tm.oid.:1.3451370851

TURNITIN RSY


### FILE 7N-BismillahSkripsiAkhir\_DEVA.docx

 26S-B2-Informatik 2 DES 029  
 26S-B1-Informatik 2 (Moodle PP)  
 FH Kärnten Gemeinnützige Gesellschaft mbH

---

#### Document Details

|                 |                                             |                                                                  |
|-----------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Submission ID   | tm.oid.:1.3451370851                        | <b>78 Pages</b><br><b>12094 Words</b><br><b>88096 Characters</b> |
| Submission Date | Apr 7, 2026, 6:45 PM GMT+7                  |                                                                  |
| Download Date   | Apr 7, 2026, 6:50 PM GMT+7                  |                                                                  |
| File Name       | FILE 7N-<br>BismillahSkripsiAkhir_DEVA.docx |                                                                  |
| File Size       | 376 KB                                      |                                                                  |

 Page 1 of 81 - Cover Page Submission ID tm.oid.:1.3451370851

## 17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

### Top Sources

- 16%  Internet sources
  - 9%  Publications
  - 6%  Submitted works (Student Papers)
-