

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil penelitian

##### 1. Paparan data sekolah

- a. Nama Sekolah : SMK Al Fudhola'
- Tingkat / Jenis Sekolah : SLTA
- Alamat Sekolah / Telp : Jl. Trunojoyo Gg I Pamekasan Telp.  
(0324) 321086
- Kecamatan : Pademawu
- Kabupaten : Pamekasan
- Propinsi : Jawa Timur
- Waktu Penyelenggaraan : Pagi
- Berdiri Sejak : Tahun 2007
- Program Studi / Jurusan : Teknik Komputer dan Jaringan  
DanTeknis bisnis sepeda motor
- Kepala Sekolah : Muhammad Suhri, S.Pd.I
- Alamat / Telp./ HP : Baruramabt Timur Pamekasan  
HP. 0817584294

b. Visi

Menghasilkan lulusan yang unggul dalam iptek, imtaq, siap mengisi dunia usaha / dunia industri dan siap mandiri

c. Misi

- Mewujudkan lulusan yang terampil dalam teknologi
- Mewujudkan lulusan berakhlakul karimah
- Mewujudkan lulusan yang siap mengisi dunia industri dan dunia usaha

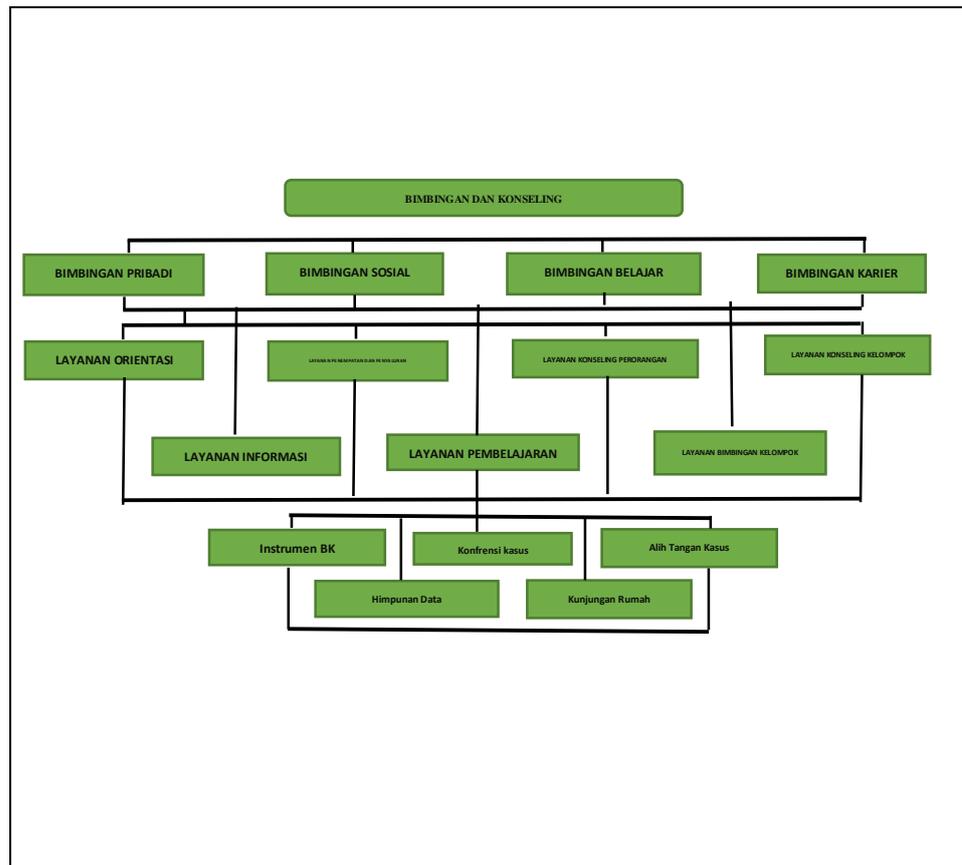
- Mewujudkan lulusan yang memiliki kemampuan untuk mandiri

d. Struktur BK

1) Layanan Bimbingan dan Konseling

Gambar 4.1

Struktur Organisasi Bimbingan Dan Konseling

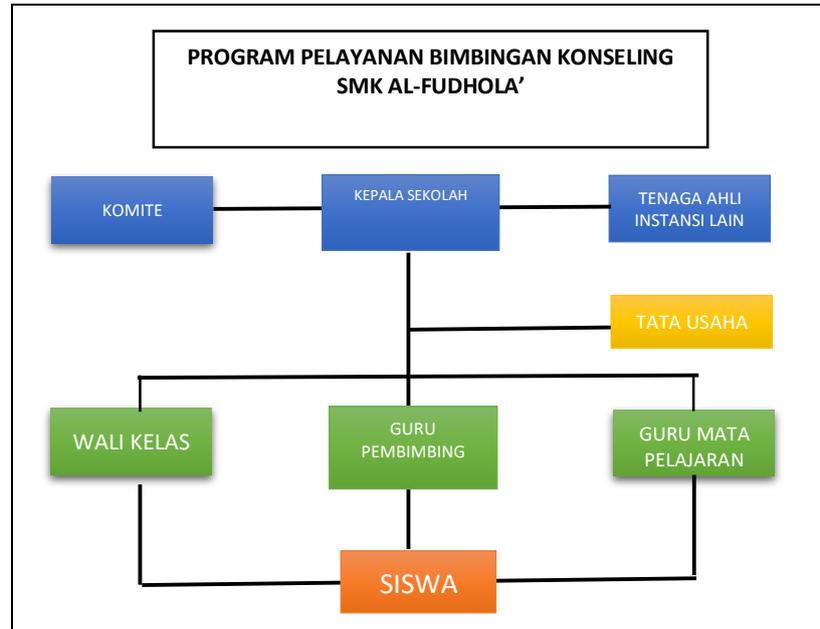


Sumber: SMK Al-Fudhola' barurambat

## 2) Struktur Bimbingan dan Konseling

Gambar 4.2

### Struktur bimbingan dan konseling di sekolah



Sumber: SMK Al-Fudhola' Barurambat

## 2. Paparan data penelitian

a. Bagaimana penerapan konseling kelompok menggunakan tehnik Relaksasi untuk menurunkan stress belajar siswa di SMK AL-FUDHOLA' BARURAMBAT ?

### 1) Siklus 1

Tahapan siklus 1 bertujuan untuk mengetahui bagaimana stress belajar siswa di kelas X TKJ. Dalam siklus 1 ini terdapat empat tahapan yang harus dilaksanakan yakni perencanaan, pelaksanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

**a) Perencanaan**

- i) Membuat rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang meliputi waktu, tempat dan peserta didik yang dijadikan objek penelitian.
- ii) Menentukan jumlah siklus
- iii) Menyiapkan RPL beserta materi/topik bahasan
- iv) Menyiapkan sumber, bahan dan alat bantu yang diperlukan

**b) Pelaksanaan Tindakan**

Pada siklus 1 dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 03 Februari 2021 dengan waktu 1 x 45 menit sesuai dengan RPL yang telah dipersiapkan oleh peneliti. Dan proses pelaksanaannya disesuaikan dengan perencanaan yang RPL. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan hasil dari pra penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Di bawah ini adalah data hasil dari penelitian pelaksanaan tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh peneliti yakni sebagai berikut :

**Pertemuan Pertama**

Siklus 1 dilakukan pada hari Rabu tanggal 02 Februari 2021 di kelas X Pukul 09.00-09.45 WIB. Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada pertemuan ini disesuaikan dengan RPBK yang telah dibuat oleh peneliti. Adapun hasil dari pertemuan ini sebagai berikut.

**i) Tahap pembetulan**

Langkah pertama yang dilakukan peneliti dengan memberikan senyum ramah dan sebuah sapaan salam siswa. “Assalamu’aikum Wr.Wb” lalu dengan kompak dan suara yang santai siswa menjawab salam “Walaikum salam Warahmatullahi Wabarakatuh” peneliti juga menanyakan kabar siswa pada hari itu, dan mereka menjawab sesuai dengan yang mereka rasakan. lalu penelitia menanyakan mata pelajaran apa yang telah dipelajari. Peneliti menanyakan sedikit terkait kegiatan yang telah dilakukan peserta didik untuk mencairkan suasana pada pagi hari itu.

Kemudian untuk lebih mengenal satu sama lain peneliti menyuruh mereka untuk memperkenalkan diri satu persatu dengan menyebutkan nama, alamat dan cita-cita, setelah selesai perkenalan peneli menyampaikan maksud dan tujuan dari konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-sasa kegiatan konseling kelompok. Kemudian peneliti menjelaskan hasil dari angket stress belajar yang telah diberikan pada pra siklus yang telah mereka isi sesuai dengan pearsaan dan juga keadaan yang dirasakan. Hasil angket tersebut menunjukkan bahwa terdapat 6 orang dari 15 siswa yang mengisi angket yang mengalami stress belajar di kelas X TKJ. Setelah peneliti menjelaskan hasil angket maka peneliti di bantu Guru BK SMK Al-Fudhola’ Barurambat untuk mengkondisikan siswa dan memanggil 6 orang siswa peneliti utuk mengikuti layanan Konseling kelompok di dalam kelas.

## **ii) Tahap peralihan**

Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya. Menanyakan kepada peserta didik terkait kesiapannya mengikuti proses konseling kelompok

### **iii) Tahap Kegiatan**

Peneliti membuat kelompok kecil yang terdiri dari 6 orang, kemudian peneliti mempersilahkan mereka duduk dan menjelaskan secara singkat terkait stress belajar mulai dari pengetahuan, faktor penyebab, dampak dan juga ciri-ciri. Hal ini agar siswa mengetahui stress belajar dengan lebih jelas.

Setelah memaparkan stress belajar, Kegiatan pelaksanaan tindakan ini peneliti di bantu oleh guru BK dan teman seangkatan dalam melakukan konseling kelompok dengan tehnik Relaksasi untuk mengatasi stress belajar siswa kelas X di SMK Al-Fhudola' tersebut. Guru BK membantu mengamati pada saat pelaksanaan layanan berlangsung sedangkan teman seangkatan memiliki tugas untuk mendokumentasikan setiap yang di lakukan pada saat konseling kelompok. Sehingga bentuk kerjasama ini dilakukan dengan sebaik mungkin agar memberikan hasil yang menjadi tujuan utamanya, yakni mampu membantu siswa untuk mengurangi stress belajar siswa kelas X.

Sebelum memulai konseling kelompok peneliti memberikan sebuah "terapi tertawa" hal ini bertujuan agar peserta didik tidak tegang dalam mengikuti proses konseling. Pada terapi tertawa tersebut peneliti meminta agar peserta berhadap-hadapan dan menatap wajah temannya sampai temannya tersebut bisa tertawa. Hal ini bertujuan agar peserta didik tidak tegang ketika proses pemberian materi serta layanan konseling kelompok. Kemudian peneliti memulai konseling proses konseling kelompok. Peneliti meminta agar merahasiakan setiap permasalahan yang telah di ceritakan oleh teman-temannya tersebut. Dalam melakukan konseling kelompok ini peneliti menggunakan

teknik Relaksasi dimana teknik tersebut akan melatih mereka dalam mengurangi setiap permasalahan yang berkaitan dengan stress belajar.

Peneliti meminta peserta didik untuk mengemukakan masalahnya menceritakan permasalahannya terlebih dahulu, namun pada saat itu mereka hanya diam dan sambil senyum-senyum. Lalu peneliti membuat kesepakatan bersama siswa untuk dimulai dari yang paling kanan, kemudian siswa menyetujuinya. “baik, adek-adek nanti kita perkenalan dulu ya, nama lalu masalahnya. Misal nama saya Fitri dan saya sering tidak fokus didalam kelas karena tidak suka sama mata pelajaran misalnya seperti itu ya” lalu siswa pun menjawab dengan malu-malu “baik kak” dimulai dari Fira dengan wajah yang terlihat jenuh dan lelah “Emmm Nama saya Fira, permasalahan yang saya miliki yaitu saya sering merasa cemas ketika guru langsung meminta saya untuk menjawab soal kak saya itu ga ngerti sama pnah dijelaskan” dilanjutkan oleh Hairus sama sekali tidak serius “nama saya Hairus saya sering bosan dan sumpek dikelas kak” lalu dilanjutkan oleh Rois “nama saya Rois jadi gini kak permasalahan saya itu kalo dikelas tuh kalo saya bingung saya sering gak dengerin guru” kemudian Dewi juga melanjutkan dengan wajah yang tegang “nama saya Dewi saya sering sakit kepala kak kalo tugas banyak” dilanjutkan juga oleh Nofi yang menjawab dengan malu-malu sambil tertawa “saya Nofi saya sering bicara sama teman dikelas kak, karena saya sering banget kak merasa bosan dikelas” lalu Nia juga mengungkapkan masalahnya “nama saya Nia kak, saya sering gemeteran kak kalo mau ujian atau tes lisan kak”

Setelah semuanya mengungkapkan permasalahan yang dialami tersebut kemudian peneliti mengungkapkan bahwa mereka telah selesai menceritakan

masalah dan peneliti bertanya kepada peserta didik permasalahan siapa yang akan dibahas hari itu, peneliti juga mengungkapkannya karena terbatasnya waktu jadi tidak akan mungkin diselesaikan semua hari itu, Peneliti mengatakan bahwa pada hari itu jika waktunya memungkinkan akan membahas 2-3 masalah “Jadi sesuai kepakatan permasalahan siapa yang dirasa perlu untuk kita bahas hari ini ?” siswa yang bernama nia menjawab . menurut saya kak masalahnya Rois, Hairus, sama Nofi kak karena itu kan terjadi dikelas setiap hari kak” sambil tersenyum peneliti menanyakan lagi kepada mereka apakah masih ada yang memiliki pendapat lain terkait masalah yang akan dibahas “siswa yang bernama Dewi menambahkan, saya setuju kak sama nia kayaknya masalah Rois, Nofi dan Hairus dulu kak” kemudian siswa yang lain lain juga ikut menyetujui, dan peneliti menanyakan kepada Rois, Hairus dan juga Nofi apakah siap untuk menceritakan permasalahannya “Rois Menjawab Siap kak” kemudian Hairus dan juga Nofi juga menyetujuinya “Sebelum itu peneliti menyampaikan “sebelum Rois,Nofi dan juga hairus menceritakan permasalahan nanti kalian memberikan pertanyaan atau tanggapan terkait masalahnya, untuk yang ingin bertanya atau memberikan tanggapan diharapkan angkat tangannya terlebih dahulu agar tidak rebutan” semua siswa menjawab “iya kak siap”

Kemudian peneliti pun memepersilahkan mereka untuk menceritakan masalahnya “nah silahkan dari ketiga orang ini siapa yang akan menceritakan permasalahannya terlebih dahulu? Siswa yang bernama Rois menjawab “ saya kak saya ingin menceritakan masalah saya” kemudian peneliti mempersilahkan Rois untuk memaparkan masalahnya “jadi gini kak permasalahan saya sering melamun jadinya saya bingung dan tidak paham tentang pelajaran yang

dijelaskan oleh guru dan kalau sudah kayak gitu saya diem aja kak mau dengerin udah gak paham ” peneliti memberikan kesimpulan sementara terkait penjelasan masalah yang disampaikan Rois “jadi kalo misal lagi KBM berlangsung ada mapel yang rois bingungkan atau tidak dipahami Rois Diam saja” kemudian Rois menjawab tanggapan peneliti “iya kak benar sekali”

Kemudian peneliti menanyakan kepada siswa yang lain apakah mereka memiliki tanggapan atau pertanyaan terkait masalah yang telah di paparkan oleh Rois” Siswa bernama Nofi mengajukan tanganya dengan tanda bahwa ia memiliki tanggapan atau pertanyaan terkait masalah Rois” saya ingin bertanya kepada Rois, apa yang menyebabkan dia dia tidak bertanya kepada guru ketika bingung?”penelitipun menanggapi tanggapan Nofi untuk Rois “Wah pertanyaan yang bagus mbak Nofi” Kemudian peneliti memeperisilahkan Rois untuk menjawab pertanyaan dari saudari Nofi “Jadi gini baiasa saya sering bingung itu ketika pelajaran yang tidak disukai oleh saya kak” setelah mendengar jawaban dari Rois peneliti pun menyakan terkait pelajaran yang tidak disukainya “kalo boleh tau pelajaran yang tidak disukai mbak Rois apa ya? Rois Pun menjawab Peneliti “Bahasa Inggris sama matematika bu, susah bu makanya saya ga suka” penelitipun memberikan balasan jawaban “itu memang pelajaran yang sedikit sulit mbak”

kemudian peneliti menanyakan kepada peserta didik “mungkin ada yang ingin menambahkan” Siswa bernama Nia mengangkat tangannya kemdian peneliti memepersilahkan “ Jadi gini ya Is kalo menurut saya, kalo kamu bingung atau kamu ga ngerti mendingan kamu nanya aja sama guru kamu gausah buat bertnaya soalnya kan guru gaka akan marahin kamu , kan eman nanti kalo ujian

mau jawab soalnya kayak apa? Jadi menurut saya mumpung masih dikelas tidak apa-apa bertanya biar paham” dilanjutkan oleh Hairus yang mengajungkan tangannya juga “ Iya is lebih baiknya kamu bertanya biar ga bingung juga kebelangnya gak usah takut ya” kemudian peneliti bertanya kepada bak Rois terkait tanggapan dan juga pertanyaan dari teman-temannya “terimakasih untuk teman-teman atas sarannya nanti saya akan coba untuk tidak takut dan akan bertanya kepada guru kalo saya bingung” kemudian peneliti juga menambahkan pendapatnya “Alhamdulillah kalo Mbak Rois sudah mulai mau mencoba untuk bertanya kepada guru ketika bingung, benar kata teman-teman mbak tadi kalo guru tidak akan memarahi kita ketika kita bertanya” kemudian peneliti menanyakan kepada Rois apakah yang yang ia rasakan “sekarang bagaimana perasaan bak Rois” kemudian Rois menjawab “saya sedikit lega bu akhirnya saya memiliki keberanian untuk mencoba bertanya ke guru”.

Kemudian peneliti menanyakan kembali permasalahan siapa yang akan dibahas lagi, karena satu permasalahan telah selesai. Kemudian Nofi mengungkapkan bahwa ia ingin permasalahannya yang dibahas, peneliti pun mempersilahkan nofi untuk menceritakan permasalahannya, “jadi gini kak saya jadi saya sering menyalin jawaban teman kalo saya gatau kak sama jawabannya, soalnya gini kak saya banyak yang bingung sama pelajarannya kalo udah bingung saya ga fokus kak, jadi kalo ada tugas saya nyalin punya temen kak” peneliti pun mempersilahkan teman-teman yang lain untuk memberikan tanggapan ataupun pertanyaan terhadap permasalahan nofi, kemudian dewi pun mengkat tangannya “ oh iya saya ingin nanya fi, kalo nyontek biasanya ke siapa hehe? Nofi pun menjawab “biasanya ke temen sebangku wi” lalu hairus

mengangkat tangannya dan mengatakan “kalo menurutku kan nyontek itu gak baik fi, jadi misalkan ada tugas atau ga ngerti mendingan kamu minta bantu kamu itu untuk ngajarin kamu aja, jangan langsung nyontek itu kan kamu yang rugi nanti”.

Kemudian nofi menanggapi tanggapan kedua temannya tersebut “iya wi, rus makasih ya buat sarannya, besok kalo ada tugas aku akan minta bantu buat ngajarin aku aja”. Karena waktu asih tersisa 20 menit peneliti pun melanjutkan proses konseling kemudian Hairus pun mengungkapkan permasalahannya sambil tersenyum malu “Jadi gini kak permasalahan itu kalo lagi pelajaran saya sering bosan kak dikela sering ngerasa sumpek jadi saya sering keluar kelas kak” seperti biasa peneliti menanyakan mungkin ada yang memiliki tanggapan dan juga pertanyaan, lalu Nia menanggapi permasalahan Hairus “biasanya kan kalo bosan itu karena mood kita kurang bagus, jadi mendingan kamu sebelum masuk kelas bisa balikin mood kamu agar dulu gitu” kemudian hairus pun menjawab tanggapan Nia “Iya ni nanti saya coba”

Setelah selesai menceritakan permasalahan peneliti memaparkan bahwa peneliti akan memberikan teknik Relaksasi untuk mengurangi stress belajar yang dialami siswa. Peneliti meminta peserta didik untuk mendengarkan instruksi yang diberikan peneliti. Peneliti menginstruksikan kepada peserta didik untuk duduk tenang dengan posisi nyaman kemudian peneliti meminta untuk menutup mata secara perlahan dan peneliti meminta untuk menarik nafas secara perlahan. Setiap gerakan ditahan dalam hitungan 5 detik lalu buang nafas. Tahap pertama yaitu fokus pada bagian kepala, peneliti meminta peserta didik untuk mengerutkan dahi dan alis dengan keras sehingga kulit terasa mengerut

dan dirasakan ketegangan otot disekitarnya. Kemudian peneliti meminta untuk memuncungkan bibir sehingga terasa tegang di mulut. Selanjutnya peneliti meminta untuk mengatupkan kedua gigi sekuat kuatnya sambil menarik lidah kebelakang sehingga dapat dirasakan ketegangan otot rahang dan hidung. Peneliti meminta peserta didik agar berlatih dirumah minimal 1x dalam satu hari gerakan yang telah dilakukan dan peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan dan manfaat melatih gerakan Relaksasi yang telah dilakukan.

#### **iv) Penutup**

Pada akhir kegiatan, peneliti memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Dan untuk minggu depan kegiatan konseling kelompok akan tetap berlanjut. Peserta didik diminta untuk menemukakan pesan dan harapan. Setelah semua memahami instruksi tersebut maka peneliti menutup pertemuan dengan salam dan terimakasih.

#### **Pertemuan Kedua**

Siklus I dalam pertemuan ke-dua ini dilakukan di ruang kelas X tanggal 10 February 2020 jam 09:00-09:45 wib. pada pertemuan ke-dua ini peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan yang telah direncanakan

##### **i) Tahap pembentukan**

Dalam melakukan konseling kelompok pada pertemuan ke-dua ini peneliti membuka dengan senyum dan juga sapaan salam kepada peserta didik serta bertanya kabar mereka “ Assalamualaikum adek-adek.. bagaimana kabarnya hari ini “ lalu dengan sangat kompak mereka menjawab”Walaikumsalam kak, Alhamdulillah sehat”. Kemudian peneliti

menunjuk salah satu anggota untuk berdoa dan menjelaskan kembali rencana yang telah direncanakan.

## **ii) Tahap peralihan**

Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya. Menanyakan kepada peserta didik terkait kesiapannya mengikuti proses konseling kelompok

## **iii) Tahap Kegiatan**

Sebelum memasuki kegiatan inti peneliti mengintruksikan kepada anggota kelompok untuk merilekskan diri agar tidak tegang. Peneliti menginstruksikan untuk melakukan tarik nafas dan dihitungkan lima detik lalu dihembuskan dari hidung diulang sampai 3x. Setelah selesai melakukan teknik relaksasi peneliti bertanya kepada peserta didik “apakah kalian sudah siap melakukan konseling pada hari ini?” mererakapun menjawab “siapa kak”. Kemudian peneliti menjelaskan kembali terkait kegiatan konselingkelompok. Dan sesuai dengan keespakan minggu lalu bahwa peneliti akan melanjutkan untuk mengetahui permasalahan kelompok yang lainnya.

Peneliti bertanya kepada peserta didik “siapa yang ingin menceritakan permasalahannya” kemudian Dewi menjelaskan permasalahannya “jadi begini kak saya itu klo lagi ada ada tugas saya sering merasa pusing karena tugas yang dikasih guru itu banyak jadi saya meresa tertekan kak, saya merasa saya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas nya tepat waktu, belum lagi tuntunan rumah kak, dirumah saya harus bantu orang tua juga jadi waktu untuk mengerjakan tugas itu kurang, nah jadi saya

sering ngerasa pusing bahkan sakit kepala kak” lalu peneliti memberikan kesempatan teman-teman untuk bertanya dan memberikan tanggapan kepada peserta didik yang lain, lalu Nia mengakatkan tangannya “ kalo menurut saya mendingan gini aja dew, kamu bilang sama orang tua kamu kalo ada tugas banyak dari sekolah” kemudian Novi pun menambahkan “atau gini mbak dew biar ga numpuk tugasnya langsung dikerjakan aja mbak, soalnya kalo ditumpuk semua malah tambah sulit” karena permasalahan Dewi sudah menemukan titik solusi maka peneliti melanjutkan untuk membahas permasalahan Nia “Jadi gini kak, Saya itu sering gemeteran kalo misalkan mau mengikuti ujian lisan atau mau ngikuti lomba kak, kalo lagi ikut lomba saya itu ketika diberikan soal saya itu tau jawabnya kak , tapi karena saya gugup saya dan teagang jadinya saya tidak ngejawab kak”.

Peneliti pun mempersilahkan peserta didik untuk menggapai permasalahan dari Nia, namun mereka hanya merespon dengan ketawa kecil dan berkata bahwa mereka juga memiliki permasalahan yang sama. Penelipun melanjutkan untuk membahas permasalahan Fira ia mengungkapkan bahwa ia sering berbicara didalam kelas bersama temannya dengan alasan ia tidak menyukai pelajaran dan juga proses kegiatan belajar yang sedang berlangsung.

Kemudian peneliti menanyakan berkaitan dengan latihan yang dilakukan di rumah oleh peserta didik mereka mengungkapkan bahwa sebagian tidak melakukan latihan dirumah. Kemudian peneliti menjelaskan terkait manfaat berlatih teknik relaksasi yaitu akan membuat individu lebih

mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti kelelahan, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi dengan relaksasi. Peneliti memasuki tahap kedua yaitu melatih otot bagian leher, peneliti meminta peserta didik untuk mendengarkan instruksi yang diberikan peneliti. Peneliti menginstruksikan kepada peserta didik untuk duduk tenang dengan posisi nyaman kemudian peneliti meminta untuk menutup mata secara perlahan dan peneliti meminta untuk menarik nafas secara perlahan. Kemudian peneliti meminta peserta didik untuk mendorong kepala kebelakang sehingga terasa seakan menyentuh punggung belakang bagian atas peneliti meminta peserta didik untuk menahan agar dapat dirasakan ketegangan ototnya pada bagian punggung bagian atas. Selanjutnya menginstruksikan agar mengarahkan kepala lurus dan menyentuh dada agar dapat dirasakan ketegangan otot dibagian leher dan punggung belakang bagian atas.

Peneliti meminta kepada salah satu peserta didik mempraktekan secara individu namun pada saat itu tidak ada satupun yang memberanikan diri untuk melakukan teknik relaksasi. Pada akhirnya peneliti menyuruh Hairus dalam mencontohkannya. Akan tetapi pada saat Hairus melakukan relakasi Hairus mengatakan “saya tidak bisa kak, saya malu” peneliti langsung menanggapi dengan baik “Ayok..Coba dulu kamu pasti bisa”.

Dan akhirnya Hairus mencoba untuk yang melakukan relaksasi yang kedua kalinya akan tetapi dia malah tertawa sehingga teman-temannya juga ikut tertawa, akan tetapi peneliti berusaha mengkondisikan kelas agar tetap tenang. Lalu peneliti meminta Hairus untuk mencobanya lagi. Peneliti

mengintruksikan untuk menutup mata secara perlahan dan peneliti meminta untuk menarik nafas secara perlahan mendorong kepala kebelakang sehingga terasa seakan menyentuh punggung belakang bagian atas peneliti meminta Hairus untuk menahan agar dapat dirasakan ketegangan ototnya pada bagian punggung bagian atas.

#### **iv) Penutup**

Pada akhir kegiatan, peneliti memberitahuakan bahwa untuk minggu depan kegiatan konseling kelompok tetap berlanjut. Setelah semua memahami intruksi tersebut setelah semuanya selesai kemudian peneliti menutup dengan mengucapkan salam.<sup>1</sup>

#### **c) Observasi Siklus I**

Hasil pengamatan siklus I yang di lakukan di dalam ruangan kelas X TKJ Hasil menunjukkan bahwa reaksi stress yang dialami siswa jelas terlihat terdapat beberapa siswa yang masih terlihat kurang fokus, terlihat kurang serius saat mengikuti proses konseling kelompok dan terlihat tegang dan kurang nyaman. Lalu peneliti menganalisis hasil angket tersebut berdasarkan hasil yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat perubahan alami oleh siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok.setelah dilakukan siklus I. Terdapat satu siswa selalu terlihat tidak fokus dan juga sering merasa jenuh ketika mengikuti proses konseling kelompok.

#### **d) Refleksi Siklus I**

---

Kegiatan refleksi ini dilakukan peneliti pada akhir siklus I, dengan berdasarkan hasil observasi siklus I yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat enam peserta didik yang mengalami stress belajar diantaranya, yaitu : Rois, Nia, Dewi, Fira, Nofi dan juga Hairus Dalam hal ini siswa tersebut membutuhkan layanan konseling kelompok agar mereka bisa mengaurasi permasalahan yang menghambat mereka saat mengalami stress belajar dan khususnya yang berkaitan dengan sekolah.

## **2) Siklus 2**

Berdasarkan refleksi penelitian pada siklus I, peneliti memutuskan untuk melanjutkan langkah terhadap permasalahan yang sudah diketahui secara jelas pada siklus I, dan akan dilanjutkan penelitian siklus II. Dalam siklus II ini terdiri dari empat tahapan yaitu : perencanaan, penelitian tindakan, pengamatan dan refleksi.

### **a) Perencanaan**

Proses pelaksanaan tindakan siklus II peneliti menyiapkan sebuah perencanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa. Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu melanjutkan proses konseling kelompok dengan pemberian teknik Relaksasi pada siswa untuk menurunkan stress belajar yang dialami oleh siswa saat berada di dalam kelas maupun diluar kelas. Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa tahapan yaitu tahap pembentukam, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap penutup. Pada pelaksanaan ini peneliti menggunakan teknik relaksasi otot progresif dimana teknik ini upaya pencegahan siswa mengalami stress belajar karena terlalu banyaknya tekanan sehingga otot-otot menjadi tegang.

selanjutnya yang akan dilaksanakan dalam perencanaan ini sebagai berikut :

- i) Membuat RPL layanan Konseling kelompok dengan Teknik relaksasi yang meliputi waktu, tempat, dan peserta didik sebagai objek
- ii) Menyiapkan RPL beserta topik bahasan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok

**b) Pelaksanaan tindakan**

Dalam siklus II dibagi menjadi dua pertemuan, dan disesuaikan dengan perencanaan kegiatan berdasarkan permasalahan dari hasil konseling kelompok dan disesuaikan dengan perencanaan, perencanaan kegiatan tersebut dilakukan berdasarkan permasalahan hasil pra-siklus dan siklus I.

**Pertemuan ketiga**

Siklus II dalam pertemuan ke-dua ini dilakukan pada hari rabu di ruang kelas X tanggal 17 februari 2021 jam 09.00-09.45 wib. Pada peretemuan ke-dua ini peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan perencanaan.

**i) Tahap pembentukan**

Pada kegiatan siklus II peneliti tetap dibantu oleh guru mengkondisikan siswa kelas X TKJ. Peneliti mengiktruksikan untuk duduk secara berjajar kesamping untuk mempermudah melakukan teknik relaksasi otot progresif dan juga dapat memahami inttusksi dari peneliti untuk setiap gerakan yang akan dilakukan dan juga

mempermudah peneliti mengamati siswa. Dengan mengucapkan salam peneliti membuka proses konseling kelompok.

## **ii) Tahap peralihan**

Peneliti Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya dan mengamati kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.

## **iii) Tahap Kegiatan**

Sebelum memasuki tahap kegiatan inti, peneliti memberikan sebuah *game* agar suasana pada saat itu tidak tegang, peneliti memberikan *game* untuk melatih konsentrasi dengan memberikan sebuah pertanyaan dan meminta peserta didik untuk menjawab. Setelah selesai bermain *game* peneliti selanjutnya bertanya kepada peserta didik “Apakah kalian sudah siap untuk mengikuti proses konseling pada pagi hari ini ? “ mereka menjawab dengan kompak “siap kak” setelah itu peneliti menjelaskan kembali terkait dengan konseling kelompok.

Sesuai dengan kesepakatan minggu lalu bahwa peneliti akan melatih peserta didik dengan menggunakan teknik relaksasi otot agar peserta didik mampu mengatasi stress yang dirasakan karena tekanan dan otot-ototnya yang tegang. Peneliti meminta semua siswa untuk berkonsentrasi ketika melakukan gerakan teknik relaksasi "untuk melakukan teknik relaksasi ini kita kalian harus berkonsentrasi dan juga rileks agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Pada tahap ketiga peneliti akan melatih untuk merilekskan bagian pundak. Peneliti mengintruksikan untuk menutup mata secara perlahan dan peneliti meminta untuk menarik nafas secara perlahan. Kemudian peneliti mengintruksikan untuk mengangkat kedua pundak seolah-olah pundak akan menyentuh telinga. Kemudian mengangkat pundak bagian kanan seolah-olah akan menyentuh telinga dan mengangkat pundak bagian kiri seolah-olah menyentuh telinga.

Kemudian peneliti menanyakan kembali” siapa yang akan mempraktekan ulang teknik relaksasi?” lalu Nofi menjawab “saya kak” lalu peneliti mengintruksikan untuk menutup mata secara perlahan dan peneliti meminta untuk menarik nafas secara perlahan. Lalu peneliti menyuruh mempraktekannya berdua bersama Fira. Nofi dan Fira yang di awal kegiatan pertemuan pertama masih malu dan sering jenuh saat mengikuti proses konseling kelompok di pertemuan ketiga dia mulai aktif dan percaya diri. Terlihat pada saat keduanya melakukan gerakan relaksasi tahap pertama yaitu pada bagian kepala mereka melakukannya dengan penuh percaya diri.

Kemudian di lanjutkan oleh Rois dan Dewi untuk melakukan relaksasi pada tahap kedua yaitu pada bagian leher awal pertemuan terlihat sangat tegang sudah bisa lebih rileks dan tenang, kemudian Nia dan Rois melanjutkan tahap ketiga yaitu mempraktekan gerakan relaksasi bagian pundak.

#### **iv) Tahap Penutup**

Pada akhir kegiatan, peneliti memberitahuakan bahwa kegiatan konseling kelompok untuk minggu selanjutnya akan tetap berlangsung agar peserta didik dapat mengetahui cara mengatasi stress belajarnya. Peneliti juga berpesan agar tetap rajin melakukan gerakan relaksasi yang telah dipelajari dirumah atau di pondok. Karena pertemuan ketiga telah selesai dilakukan maka peneliti menutup dengan mengucapkan terimakasih dan juga salam.

#### **Pertemuan ke-empat**

Siklus II dalam pertemuan ke-empat di lakukan pada hari rabu di ruang kelas X TKJ pada tanggal 24 february 2021 pukul 09.00-09.45 Pada pertemuan yang telah di rencanakan.

##### **i) Tahap pembentukan**

Dalam melakukan penelitian pada pertemuan ke empat ini penlita mulainya dengan ucapan salam kepada pessenger didik untuk dan dilanjutkan doa berdo'a bersama agar kegiatan pada hari itu berjalan sesuai dengan reencana. Peneliti menjelaskan kembali terkait kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan ke empat.

##### **ii) Tahap peralihan**

Peneliti Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya dan mengamati kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok

##### **iii) Tahap kegiatan**

Sebelum melakukan proses konseling kelompok menggunakan teknik Relaksasi peneliti menanyakan kembali kepada peserta didik “adek-adek hari ini kita kan melanjutkan yang kemarin, oh iya gimana kabarnya kalian hari ini?” mereka pun menjawab “Alhamdulillah baik kak” setelah menanyakan kabar peneliti melanjutkan bertanya kepada mereka ”kakak mau bertanyata apakah kalian sudah melakukan latihan Relaksasi dirumah?” kemudian mereka menjawab “sudah kak” mereka menjawab dengan sudah" mereka menjawab dengan kompak dan penuh percaya diri.

Kemudian peneliti meminta peserta didik untuk duduk dalam posisi yang rileks dan nyaman kemudian peneliti meminta peserta didik untuk menarik nafas, menahan dan membuang nafas dengan hitungan 1-5. Peneliti juga menjelaskan bahwa pada pagi ini akan melanjutkan gerakan relaksasi yang berikutnya terdapat beberapa gerakan pada 8 titik otot-otot di tubuh yaitu pada otot dahi, otot pipi, otot mulut, otot leher, otot bahu, otot tangan, otot punggung dan otot kaki. Setelah memahaminya siswa mendengarkan intruksi dari peneliti, peneliti meminta untuk menarik nafas dan membuang nafas agar siswa tidak tegang saat melakukan gerakan teknik relaksasi.

Selanjutnya peneliti melanjutkan gerakan ke dua yaitu dengan merilekskan otot pada bagian pipi, yaitu peneliti mengintruksikan kepada peserta didik mengembungkan pipinya hitungan dari 1-5 lalu untuk menahan juga hitungan 1-5 lalu meminta peneliti untuk buang nafas. Selanjutnya gerakan ke tiga yaitu menguarngi ketegangan pada

otot bagian mulut. Peneliti mengintruksikan kepada peserta didik untuk memuncungkan bibirnya dengan hitungan yang sama sehingga dapat dirasakan ketegangan disekolah mulutnya. Gerakan ke empat yaitu pada bagian otot leher, peneliti meminta untuk menghadap keatas lalu merasakan ketegangan otot pada bagian leher dan punggung belakang bagian atas. Dilanjutkan pada gerakan ke lima yaitu otot pada bagian bahu, peneliti meminta peserta didik mengangkat kedua bahu seperti akan menyentuh kedua telinga dan rasakan ketegangan otot pada berfokus pada bagian bahu dan punggung bagian belakang.

Kemudian dilanjutkan pada gerakan ke enam yaitu pada otot bagian tangan dimana peserta didik diminta untuk mengangkat kedua tangan sambil mengepalkan kemudian kepala di lepaskan secara perlahan dan untuk bagian lengan erdapat dua gerakan yaitu menekuk kedua lengan kebelangan sehingga otot pada bagian belakang dapat dirasakan ketegangannya. Gerakan ke tujuh yaitu pada otot bagian punggung peneliti diminta untuk membusungkan dada dan kondisi tegang di perhankan selama 10 detik kemudian di relikskan. Untuk gerakan terkahir yaitu pada bagian kaki yaitu dengan cara meluruskan kedua kaki agar paha terasa tegang.

Setelah semua peserta didik selesai melaukukan setiap gerakan penelutipun bertanya “karena tadi kita semua sudah melakukan semua gearakan , kira kira apa yang kalian rasakan sekarang?” kemudian hairus menjawab “sakit semua kak tapi setelah selesai badan saya rasanya nyaman kak, tekniknya menurut saya juga tidak berat untuk

dilakukan dimanapun, misal dikelas ataupun dirumah sangat cocok untuk orang-orang yang mengalami permasalahan seperti saya” dilanjutkan oleh fira “iya kak badan saya terasa sakit juga kak mungkin karena otot-otot saya tegang semua kak tapi setelah selesai badan saya rasanya nyaman, cocok banget kak teknik sama permasalahan kak ”.

Kemudian Nia mengatakan “ menurut saya teknik relaksasi ini sangat cocok untuk siswa yang sering ngantuk dikelas, sering pusing, sering gak fokus karena mengalami stress, untuk yang saya rasakan awalnya mungkin rasanya kaya sakit semua kak, tapi setelah itu saya merasa nyaman kak kayak enteng semua rasanya,” dewi pun menambahkan “iya kak saya setuju sama Nia badan saya juga terasa lega yang tadinya saya merasa sedikit merasa pusing sedikit pusing karena pelajaran yang tadi saya ikuti di kelas, sekarang perasaan saya jadi lebih baik, dan mood saya kayaknya juga lebih baik”.

Dari pernyataan siswa tersebut terdapat satu siswa bernama Hairus yang memiliki hasil nilai skala stress tertinggi dan selalu merasa tidak fokus dan cepat jenuh pada proses konseling kelompok namun pada pertemuan ke empat Hairus memberikan pernyataan positive bahwa ia merasa semakin baik setelah melakukan teknik relaksasi otot. Dalam pertemuan ke empat ini sebagian siswa dapat memahami cara mengatasi ketika sedang merasa stress. Pada pertemuan pertama siswa terlihat jenuh dan bosan dan terlihat terpaksa mengikuti proses konseling kelompok namun pada tahap ke empat ini

peserta didik sudah bisa mengikuti proses konseling kelompok dengan sukarela.

#### **iv) Tahap Penutup**

Pada akhir kegiatan, peneliti memberitahukan bahwa kegiatan konseling kelompok telah selesai dan tidak akan dilanjutkan. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta didik karena mereka sudah bersedia untuk mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik Relaksasi untuk mengatasi stress belajar.

#### **c) Observasi Siklus II**

Dari hasil observasi siklus II yang dilakukan oleh peneliti setiap pertemuan memberikan hasil yang berbeda.

Pertemuan kedua dan ketiga yaitu ke enam peserta didik yang telah mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan stress belajar. Dalam kegiatan tersebut peserta didik dapat memahami dan memecahkan permasalahannya terkait stress belajar yang sering mereka alami di dalam kelas. Mereka juga bisa memberikan pertanyaan dan juga pertanyaan yang baik dan benar sesuai dengan permasalahan.

Kemudian peneliti menganalisis hasil penelitian berdasarkan hasil analisis angket 6 siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok untuk mengetahui perubahan yang dialami setelah dilakukannya siklus II.

#### **d) Refleksi Siklus II**

Kegiatan refleksi dilakukan peneliti pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil observasi dapat diketahui bahwasannya pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dapat mengurangi stress belajar, mengalami penurunan rata-rata dan persentase perubahan siswa. Dari hasil angket dapat diperoleh penurunan hasil rata-rata dari *pra-penelitian* dengan hasil 67,66, *siklus I* 59,83 dan *siklus II* 25,83. Dengan penurunan presentase siswa pada *pra-penelitian* dengan uraian sebagai berikut: terdapat 2 siswa (33,33%) dengan kategori Tinggi, 4 siswa (66,66%) dengan kategori sedang. *Siklus I* terdapat 1 siswa (16,68%) dengan kategori Tinggi, 3 siswa (50%) dengan kategori sedang dan 2 siswa (28,57%) dengan kategori rendah. Sedangkan pada *siklus II* menjadi 2 siswa (33,33%) dengan kategori Rendah, dan 4 siswa (66,66%) dengan kategori sangat rendah.

**b. Seberapa besar efektifitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan stress belajar siswa di SMK Al-Fudhola' Barurambat**

Dalam menurunkan stress belajar siswa, peneliti ini menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Relaksasi. Penelitian tindakan dalam bimbingan konseling ini membutuhkan waktu selama satu bulan lebih dengan menggunakan dua siklus dalam empat pertemuan. Berdasarkan hasil angket pada pra penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti kepada guru BK menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa mengalami stress belajar

diantaranya tidak fokus pada pelajaran, berbicara dengan temannya didalam kelas serta merasa takut ketika diberikan pertanyaan oleh guru.

Berdasarkan hasil angket skala stress belajar terdapat 6 siswa dari 15 siswa yang mengalami stress belajar hasil presentase angket siswa terdapat orang 2 siswa (66,66%) ketegori tinggi, dan 4 orang siswa (33,33%) ketegori sedang dari hasil angket pra-penelitian.<sup>2</sup> Sehingga hal ini dibutuhkan kegiatan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk mangurangi stress belajar siswa. Berdasarkan hasil angket pada pra-penelitian, siklus I, Siklus II yang telah dilakukan terjadi penurunan pada setiap siklusnya.

**a) Data hasil Pra siklus**

**Tabel 4.1**

**Hasil Skor Pra-Penelitian**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>
1.	DR	56	Sedang
2.	RU	56	Sedang
3.	NY	77	Tinggi
4.	NS	60	Sedang
5.	SF	75	Sedang
6.	H	82	Tinggi
<b>Nilai tertinggi</b>		82	Tinggi

---

<sup>2</sup>Hasil agket pra-penelitian

<b>Nilai terendah</b>	56	Sedang
<b>Rata-rata</b>		67,66

**Tabel 4.2**

**Persentase siswa**

	<b>Tinggi</b> %	<b>Sedang</b> %	<b>Rendah</b> %	<b>Sangat Rendah</b> %
<b>Pra-penelitian</b>	33,33	66,66	-	-

**Tabel 4.3**

**Diagram persentase pra-siklus**



Berdasarkan hasil analisis angket diatas disimpulkan hasil rata-rata 67,66 dengan uraian sebagai berikut: terdapat 2 siswa (33,33%) dengan kategori Tinggi,

4 siswa (66,66%) dengan kategori sedang maka siswa akan mengikuti proses konseling kelompok

### 1. Data hasil Siklus I

**Tabel 4.4**

**Hasil Skor siklus I**

No	Nama	Skor	Kategori
1.	DR	50	Rendah
2.	RU	52	Sedang
3.	NY	61	Sedang
4.	NS	50	Rendah
5.	SF	70	Sedang
6.	H	76	Tinggi
<b>Nilai tertinggi</b>		76	Tinggi
<b>Nilai terendah</b>		50	Rendah
<b>Rata-rata</b>			59,83

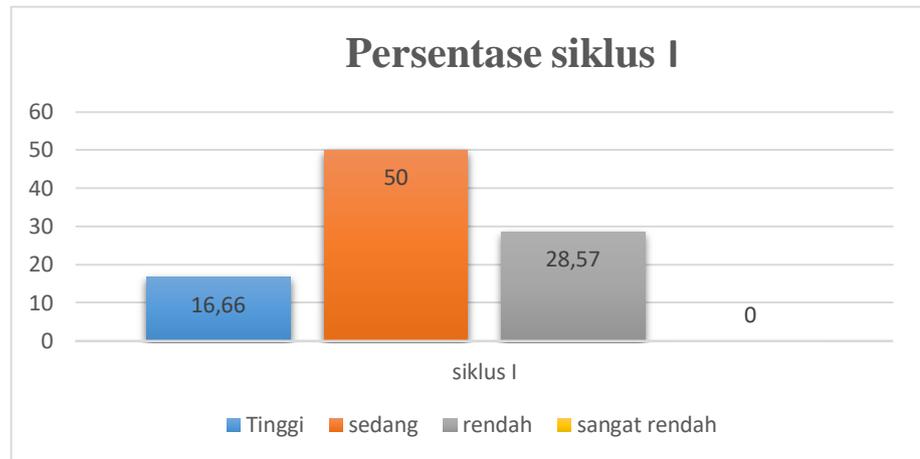
**Tabel 4.5**

**Persentase siswa siklus I**

	Tinggi %	Sedang%	Rendah%	Sangat Rendah %
<b>Siklus</b>				-
<b>I</b>	16,66	50	23,33	

**Tabel 4.6**

### Diagram persentase siklus I



Berdasarkan hasil analisis angket diatas disimpulkan hasil rata-rata 59,83 dengan uraian sebagai berikut: terdapat 1 siswa (16,68%) dengan kategori Tinggi, 3 siswa (50%) dengan kategori sedang dan 2 siswa (28,57%) dengan kategori rendah. Sehingga pada siklus I dengan satu kali pertemuan ini masih terdapat siswa dengan kategori tinggi sehingga belum bisa dikatakan bahwa pelayanan kosenling kelompok yang di lakukan belum optimal.

### 2. Data hasil Siklus II

Tabel 4.7

Hasil Skor siklus II

No	Nama	Skor	Kategori
•	DR	22	Sangat rendah
•	RU	20	Sangat rendah
•	NY	27	Rendah
•	NS	22	Sangat rendah

•	SF	24	Sangat rendah
•	H	40	Rendah
<b>Nilai tertinggi</b>		40	Tinggi
<b>Nilai terendah</b>		20	Sangat rendah
<b>Rata-rata</b>			25,83

**Keterangan:**

1-25 :Sangat rendah

26-50 :Rendah

51-75 :Sedang

76-100 :Tinggi

**Tabel 4.8**

**Persentase siswa**

	<b>Tinggi</b>	<b>Sedang</b>	<b>Rendah</b>	<b>Sangat Rendah</b>
	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
<b>Pra-penelitian</b>	-	-	33,33	66,66

**Tabel 4.9**

**Diagram persentase Siklus II**



### 3. Data hasil (Pra-sklus, siklus I, siklus II)

**Tabel 4.10**

**Perbandingan Nilai Prasiklus-siklus I, Siklus II**

NAMA	PRASUKLUS	SIKLUS		SELISIH
		I	II	
DR	56	50	22	6
				28
RU	56	52	20	4
				32
NY	77	61	27	16
				34
NS	60	50	22	10
				28
SF	75	70	24	5
				46
H	82			6

		76	40	36
--	--	----	----	----

**Tabel 4.11**

**Hasil rata-rata angket**

<b>Pra-penelitian</b>	<b>Siklus I</b>	<b>Siklus II</b>
67,66	59,83	25,83

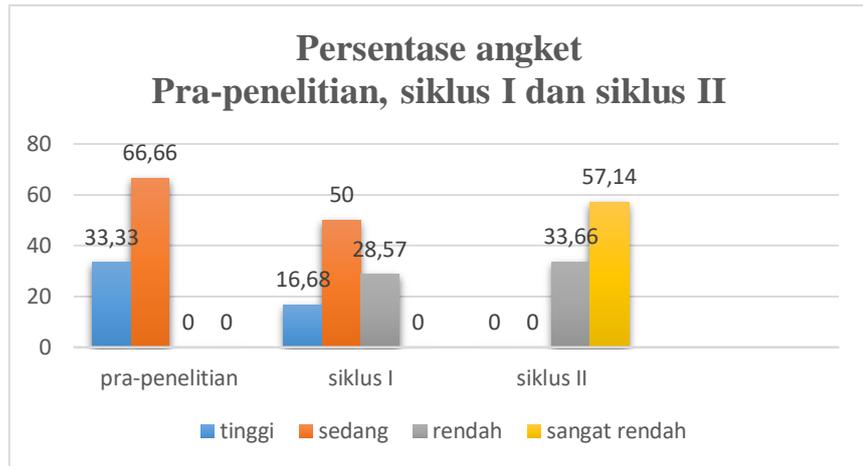
**Tabel 4.12**

**Hasil persentase angket**

	<b>Tinggi</b>	<b>Sedang</b>	<b>Rendah</b>	<b>Sangat rendah</b>
<b>Pra-penelitian</b>	33,33%	66,66%	-	-
<b>Siklus I</b>	16,68%	50%	28,57%	-
<b>Siklus II</b>	-	-	33,66%	66,66%

**Tabel 4.13**

**Diagram hasil persentase angket**



Berdasarkan hasil analisis angket diatas disimpulkan hasil rata-rata 25,83 dengan uraian sebagai berikut: terdapat 2 siswa (33,33%) dengan kategori Rendah, dan 4 siswa (66,66%) dengan kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil dari analisi angket, dari pra-penelitian, siklus I dan siklus II terlihat mengalami peningkatan penurunan baik dari rata-rata dan persentase siswa skor dari angket stress belajar tersebut. Sehingga layanan konseing kelompok menggunakan teknik relaksasi ini dinyatakan efektif karena mampu membuat siswa bisa mengatasi ketegangan ototnya yang mengakibatkan stress beajalar. Dan penelitian ini di cukupkan pada siklus II dengan dua kali pertemuan.

#### 4. Data pendukung hasil wawancara

##### a. Kepala sekolah

- Apa yang bapak ketahui tentang stress belajar ?

“menurut saya stress bisa dialami oleh setiap individu dan yang sering dijumpai dilingkungan sekolah dipersepsikan secara negative dan berdampak negative pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Siswa yang mengalami stress belajar tapi secara tidak sadar mereka tidak mengetahui bahwa ada yang mengganggu pola pikir mereka. Stress belajar itu bisa terjadi karena siswa menganggap bahwa ketika siswa diberikan Tugas mereka merasa diberikan tekanan karena terlalu banyak dan itu adalah salah satu pemicu terjadinya siswa menjadi stress. Stress belajar ini merupakan salah satu masalah yang penting dan perlu diperhatikan oleh guru karena ketika siswa mengalami stress mereka sulit fokus dan akan berdampak pada hasil belajarnya”

- **Bagaimana gambaran perilaku stress belajar yang sering dilakukan oleh siswa SMK AL-Fudhola’?**

“ ketika siswa mengalami stress belajar biasanya mereka sering bolos sekolah karena berbagai alasan, ketika ditanyakan mereka sering merasa tidak nyaman berada dilingkungan sekolah merasa takut ketika guru menyuruh untuk maju kedepan, sering pusing dikelas mereka terlihat bosan mengikuti mata pelajaran, juga manarik diri dan sering termenung dikelas, mereka seperti tidak ada niat untuk datang kesekolah, kadang tidak membawa buku sesuai jadwal, lupa mengerjakan PR dan terkadang ada yang kabur ke kantin<sup>3</sup>

- **Metode apa yang dilakukan untuk menangani siswa yang melakukan stress belajar di SMK Al-fudhola’ ?**

“ Biasanya jika itu terjadi didalam kelas, metode yang dilakukan guru itu melalui pendekatan kepada siswa, menanyakan kenapa siswa sering melakukan hal itu, misal siswa mudah marah mudah tersinggung atau merasa takut ketika disuruh menjawab pertanyaan guru. Guru mengajak siswa sharing apa yang membuat siswa seperti itu, ketika sudah diberikan pendekatan namun masih tetap melakukan seperti itu biasanya guru mata pelajaran itu memberikan laporan kepada wali kelas ketika wali kelas bisa menyelesaikan permasalahan siswa yang mengalami stress itu sudah selesai akan tetapi jika dirasa wali kelas masih belum bisa menanggapi masalah tersebut maka siswa tersebut di panggil untuk menghadap guru bk untuk diselesaikan permasalahannya dan juga malakukan homevisit. <sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Muhammad Suhri, S.Pd.I, Kepala Sekolah SMK Al-Fudhola’, Wawancara langsung di ruang kepala sekolah (Rabu, 24 Januari 2021)

<sup>4</sup> Muhammad Suhri, S.Pd.I, Kepala Sekolah SMK Al-Fudhola’, Wawancara langsung di ruang kepala sekolah (Minggu, 24 Januari 2021)

- **Apa yang mejadi faktor penyebab siswa mengalami stress belajar ?**

“Faktor yang menjadi penyebab siswa mengalami stress belajar itu karena 1) faktor dari dalam diri sendiri ketika keinginan dan tujuan siswa mengalami hambatan dalam maka siswa dapat mengalami stress 2) faktor dari lingkungan, baik dari lingkungan sekolah ataupun lingkungan rumah, lingkungan rumah karena masalah keluarga misal keluarganya broken home, maka siswa menjadi stress dan berdampak pada proses belajarnya disekolah , dan faktor dari sekolah terkadang siswa memiliki konflik dengan teman kelas.<sup>5</sup>

#### **b. Hasil wawancara kepada Guru BK**

- **Apa yang bapak ketahui tentang stress belajar ?**

“menurut saya Stres merupakan salah satu gangguan mental emosional yang banyak terjadi sekarang ini, tidak terkecuali pada kalangan remaja. Masa transisi ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang dapat memicu terjadinya stress dan menimbulkan banyak perubahan pada individu. Sedangkan stress belajar itu adalah tekanan tekanan yang dihadapi siswa dan terjadi dilingkungan sekolah yang berkaitan dengan aktivitas belajarnya. Kondisi stress dalam belajar memberikan dampak negative terhadap perkembangan fisik dan psikis siswa dapat memperngaruhi kondisi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan juga tingkah laku siswa.

- **Bagaimana gambaran prilaku stress belajar yang sering dilakukan oleh siswa SMK AL-Fudhola’?**

“menurut saya yang dialami oleh siswa SMK Al-fudhola’ kebanyakan terjadi pada saat proses KBM berlangsung siswa banyak yang tidak konstantarasi pada pelajaran yang sedang berlangsung, siswa sering mengantuk bahkan sebagian merasa bosan berada didalam kelas, jenuh terhadap mata pelajaran dan tidur didalam kelas ketika mengikuti KBM. Prilaku siswa yang mengalmi stress belajar sangat mengganggu dan berdampak pada lingkungan kelas. Siswa yang mengalami stress dalam belajar juga mengalami hambatan dan proses belajarnya.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>Muhammad Suhri, S.Pd.I, Kepala Sekolah SMK Al-Fudhola’, Wawancara langsung di ruang kepala sekolah (Rabu, 24 Januari 2021)

<sup>6</sup> Risfandi, S. Pd, Guru BK di SMK Al-Fudhola’, Wawancara langsung di ruang Lab Komputer ,(Minggu, 24 Januari 2021)

- **Metode apa yang dilakukan untuk menangani siswa yang melakukan stress belajar di SMK Al-fudhola' ?**

“ Metode yang dilakukan itu berbeda beda, tergantung perilaku yang ditunjukkan oleh siswa misal itu terjadi dalam kelas saat KBM berlangsung maka biasanya ditangani langsung oleh guru mata pelajaran biasanya diberi hukuman, hukuman seperti disuruh menyapu halaman atau disuruh berdiri didepan kelas dan membuat suatu perjanjian bahwa siswa tidak akan melakukan hal tersebut, akan tetapi jika siswa tetap melakukan hal yang seperti itu biasanya guru mapel berkonsultasi pada wali kelas terkait permasalahan yang sering dilakukan siswa misal siswa itu tidak fokus saat mengikuti KBM berlangsung, tidak suka pada suatu mapel tertentu dan juga keluar dari kelas karena tidak suka dengan guru yang mengajar dan mereka biasanya siswa pergi ke kantin dan tidak mengikuti pelajaran. Dan wali kelas berkolaborasi dengan guru BK dan siswa yang mengalami stress belajar atau permasalahan yang lain dipanggil keruang BK dan diberikan layanan BK.<sup>7</sup>

- **Apa yang mejadi faktor penyebab siswa mengalami stress belajar ?**

“ Jadi faktor penyebab siswa mengalami stress belajar menurut saya faktor tersebut dipengaruhi oleh 2 hal yakni internal atau eksternal siswa. Dari segi internalnya, siswa merasa lelah dan sulit berkonsentrasi. Sedangkan faktor eksternal karena ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan dan rasa tidak senang pada proses pembelajaran<sup>8</sup>

### c. Hasil wawancara kepada Siswa

- **Apa yang kamu ketahui tentang stress belajar ?**

“siswa yang tidak memiliki niat untuk belajar disekolah, sering lupa membawa peralatan sekolah seperti buku pelajaran, tidak mendengarkan guru saat didalam kelas dan tidur didalam kelas kak.  
<sup>9</sup>saya bisa stress belajar ketika tidak bisa memahami pelajaran tapi dipaksakan, dan hal yang tidak saya suka dan terkadang guru yang kurang peka terhadap siswanya, cth dikasih tugas yang banyak.

Hal tersebut juga di sampaikan oleh Dewi yang mengatakan sebagai berikut:

---

<sup>7</sup> Risfandi,S. Pd, Guru BK di SMK Al-Fudhola', Wawancara langsung di ruang Lab Komputer ,(Rabu, 24 Januari 2021)

<sup>8</sup> Risfandi,S. Pd, Guru BK di SMK Al-Fudhola', Wawancara langsung di ruang Lab Komputer ,(Rabu, 24 Januari 2021)

<sup>9</sup> Nia.R kelas X TKJ SMK Al-fudhola', wawancara langsung (17 february 2021).

“menurut saya stress belajar itu karena terlalu banyak tugas bak, jadi siswa itu jadi males yang mau masuk kelas apalagi kalo gurunya suka marah bak.<sup>10</sup> Dan banyak tugas bak, karena tidak suka sama guru nya atau mata pelajarannya biasanya paling tidak disukai itu mata pelajaran bahasa inggir, matematika dan juga fisika karena sulit yang mau memahami bak jadi pusing mbak jadi bingung , dan kalo sudah tidak paham jadi tidur dikelas bak.

## **B. Pembahasan**

Dalam pelaksanaan siklus I peneliti melakukan eksplorasi masalah agar peneliti mengetahui apa faktor penyebab peserta mengalami stress belajar dari hasil presentase angket pra penelitian stress belajar terdapat 2 siswa (33,33%) ketegori tinggi, dan 4 orang siswa (66,66%) ketegori sedang. Dari hasil pelaksanaan wawancara pada pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti bersama kepala sekolah dan guru BK menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang sering berperilaku negative karena mengalami stress belajar. Diantaranya tidak fokus saat pembelajaran, sering mengantuk, bosan, tidak ada niatan untuk kesekolah.

Adapun tujuan dalam mengurangi stress belajar siswa dapat menghindari menghindari ataupun mencegah stress belajar . Salah satu faktor penyebab stress belajar yaitu faktor tuntutan belajar, konflik, masalah finansial. Karena faktor tersebut peserta didik mudah mengalami ketegangan otot dan memicu terjadinya stress belajar.

Maka dari itu guru metode yang dilakukan guru itu melalui pendekatan kepada siswa, menanyakan kenapa siswa sering melakukan hal tersebut untuk mengurangi stress belajar yang dialami siswa. Dalam hal ini peneliti membuat perencanaan untuk mengetahui lebih dalam

---

<sup>10</sup> Dewi. R kelas X TKJ SMK Al-fudhola', wawancara langsung (17 february 2021).

mengenai contoh stress belajar yang dilakukan siswa dan mencari tahu penyebab siswa mengalami stress belajar sehingga peneliti dapat memberikan konseling kelompok kepada siswa cara mengurangi stress belajar menggunakan teknik relaksasi.

Layanan Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>11</sup> Dalam pelaksanaan ini peneliti mengambil 6 siswa dari 15 siswa.

Dalam pelaksanaan siklus II dilakukan berdasarkan refleksi siklus I, yang menunjukkan terdapat beberapa siswa yang mengalami stress belajar diantaranya yaitu : Hairus, Nofi, Fira, Rois, Nia dan Dewi. Dalam hal ini peneliti memberikan materi terkait stress belajar kemudian memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi. Tahap pertama yang dilakukan peneliti yaitu memberikan pemahaman terkait teknik tersebut dan meminta peserta didik untuk melakukan gerakan teknik relaksasi sesuai dengan instruksi oleh peneliti.

Teknik relaksasi tidak dapat dilakukan satu kali kegiatan, maka dari itu membutuhkan waktu kegiatan berulang agar siswa mampu mengurangi ketegangan otot yang menyebabkan stress belajar. Sehingga peneliti membutuhkan waktu sekitar 2 kali tatap muka untuk mengurangi stress belajar dengan berlatih teknik relaksasi. Menurut pandangan ilmiah,

---

<sup>11</sup> Achamd Juntika Nurihasan, *Staregi Layanan Bimbingan Dan Konseling (Edisi Revisi)*, ( PT Refika Aditama : 2005 ), Hlm.7

relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stress ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat.<sup>12</sup>

Pada tahap penyelesaian relaksasi peneliti menanyakan terkait apa yang dirasakan oleh peserta didik setelah selesai melakukan teknik relaksasi dan mereka pun mengungkapkan bahwa keadaan mereka lebih baik baik dari sebelumnya. Peneliti membuat perjanjian terhadap siswa agar mereka dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Sehingga mereka tidak lagi merasa stress dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi stress belajar siswa di kelas X TKJ SMK Al-Fudhola' dapat dikatakan bahwa teknik ini sangat membantu siswa mengurangi stress belajarnya. Hal ini terbukti Berdasarkan hasil dari analisis angket tersebut, dari pelaksanaan pada pra-siklus, siklus I dan siklus II terlihat mengalami penurunan rata-rata dan persentase siswa dari angket stress belajar. Sehingga kita dapat melihat perbandingan persentase hasil analisis angket pada saat dilaksanakannya kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dimana terdapat penurunan pada saat *siklus I* (59,83%) terdapat 1 siswa (16,68%) dengan kategori Tinggi, 3 siswa (50%) dengan kategori sedang dan 2 siswa (28,57%) dengan kategori rendah. dan *siklus II* (25,83%) terdapat 2 siswa (33,33%) dengan kategori Rendah, dan 4

---

<sup>12</sup>Pupus Santoso, Dwi Rahayu, "Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi", *Jurnal Keperawatan*, Vol.10 ,No 3 (Desember 2018), Hlm.153.

siswa (66,66%) dengan kategori sangat rendah. Maka dari itu tujuan secara umum Layanan konselin kelompok menggunakanteknik relaksasi untuk mengurangi stress belajar di kelas XTKJ SMK Al-Fudhola'

Maka dari itu tujuan dari pemberian teknik relaksasi untuk mengurangi stress dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat <sup>13</sup>. sehingga kegiatan ini mampu dikatakan berhasil karena ada penunuan rata-rata dari siswa kelas X TKJ SMK AL-Fudhoa' dari 2 orang siswa dengan ketegori tinggi dan 4 siswa dengan ketegori rendah pada *pra-penelitian* menjadi 2 siswa kategori rendah, 4 siswa kategori sangat rendah pada *siklus II*.

---