

STRATEGI RELAKSASI UNTUK MEMBANTU SISWA YANG MENGALAMI STRES BELAJAR DI KELAS 9D SMP NEGERI 1 MEJAYAN KABUPATEN MADIUN

Bambang Agus Pramunto

Abstract

Along with the advancement of science and technology, the problems faced by individuals increasingly complex. A problem that can not be avoided by students in general and students in grade 9 in particular is a matter of learning. Slowly but surely grade 9 students have to face the "Monster" in completing his education at the junior high school is very popular so-called UN. Phenomena in the field seen many students are scrambling to prepare. They forge themselves participate tutoring outside of school and at school, and a number are still calling a tutor Even

more ironic ladies and teachers provide enormous task. Classroom Action Research (CAR) is implemented in order to help students overcome problems related to distress (stress) on the learner as tired of learning. Help is alleviation, with the expectation that students face problems (stress learning) can understand yourself, set yourself and can eventually adapt to the problems that it faces.

Relaxation strategy is one of the techniques in guidance and counseling services aimed at helping students to release tension and fatigue in this case is the state of stress related to learning activities.

Research methods by using several instruments including a questionnaire (stress questionnaire study), namely Stress Questionnaire Learning is used to determine and measure the students who have studied the stress levels encountered during the pre-test and post-test, manual observation and interview guidelines.

Technical analysis of the data, using qualitative analysis, but also supported by quantitative analysis. Quantitative analysis is used when processing data Stress Study questionnaire in order to determine the level of stress category learning experienced by learners.

In this study there are two cycles. Conclusions on pre-research activities outlined in the initial reflection.

Keywords: *Learning Stress, Relaxation*

* **Bambang Agus Pramunto** adalah Guru BK SMP Negeri 1 Mejayan, Kabupaten Madiun.

Pendahuluan

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi maka permasalahan-permasalahan yang dihadapi individu semakin kompleks. Situasi global membuat kehidupan semakin kompetitif dan membuka peluang bagi manusia untuk mencapai status dan tingkat kehidupan yang lebih baik. Dampak positif dari kondisi global telah mendorong manusia untuk terus berfikir dan meningkatkan kemampuan. Namun selain dampak yang positif tersebut juga banyak dampak negatifnya baik secara langsung maupun tidak langsung akan sangat berpengaruh pada belajar peserta didik.

Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan tenaga yang bermutu, sehat jasmani dan rohani, bermoral dan menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi secara profesional, dinamis dan kreatif.

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (UU No.20/2003.Bab.II Pasal 3).

Suatu masalah yang tidak mungkin dihindari oleh siswa secara umum dan siswa kelas 9 secara khusus adalah masalah belajar. Secara pelan tapi pasti siswa kelas 9 harus menghadapi "Monster" dalam menyelesaikan pendidikannya di SMP yang sangat populer disebut UN. Fenomena di lapangan terlihat banyak siswa yang pontang-panting menyiapkan diri. Mereka menempa diri ikut bimbingan belajar diluar sekolah maupun di dalam sekolah, dan tidak sedikit yang masih memanggil guru privat dan yang lebih ironis lagi bapak/ ibu guru memberikan tugas yang luar biasa banyak.

Fenomena seperti itu jika kita sebagai pendidik tidak peka dan mensikapi dengan arif dan bijaksana maka tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan dampak yang sangat kurang baik pada peserta didik kita. Mereka akan mengalami kelelahan baik fisik maupun psikis.

Dengan memperhatikan hal tersebut di atas serta memperhatikan kondisi siswa SMP NEGERI 1 Mejayan khususnya KELAS 9D yang banyak menghadapi masalah stres yang disebabkan oleh berbagai hal, maka kami sebagai konselor sekolah berusaha memberikan layanan yang terbaik untuk dapat membantu siswa bermasalah tersebut. Siswa yang stres sering tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri dan akibatnya selalu mengalami kegagalan, dan menyebabkan rasa tidak percaya diri, putus asa, pesimis, frustrasi, tidak bisa bertindak dan akhirnya tidak dapat mencapai prestasi optimal. Konsentrasi belajar menjadi terganggu, dan mengakibatkan prestasi menurun. Sebagai implikasi langsung konselor sekolah untuk mengemban program Bimbingan dan Konseling membantu siswa yang mengalami stres dengan harapan siswa dapat belajar dengan konsentrasi, tenang dan nyaman.

Berdasarkan kajian literatur, dalam Bimbingan dan Konseling terdapat banyak metode untuk membantu siswa mengatasi stres, salah satu diantara dikemukakan Jacobson (dalam Subandi, 2002) strategi relaksasi dapat menurunkan ketegangan. Oleh karena itulah dalam penelitian ini kami mengangkat judul: "Strategi Relaksasi Untuk Membantu Siswa Yang Mengalami Stres Belajar di KELAS 9D SMP NEGERI 1 Mejayan Kabupaten Madiun"

Metodologi Penelitian

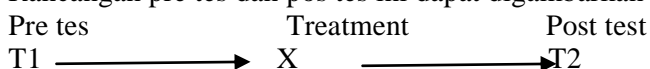
Penelitian yang dilakukan menggunakan metode atau langkah-langkah sebagai berikut: (1). Rancangan Penelitian, (2). Pelaksanaan (*Acting*), (3). Pengamatan (*Observing*) (4). Refleksi (*Reflecting*), (5). Latar dan Subyek Penelitian, (6). Teknik Pengumpulan Data, (7). Teknik Analisis data.

Rancangan Penelitian (*Planning*)

Setelah mendapatkan informasi berdasarkan interview dengan beberapa guru kelas 9 dan melakukan observasi saat jam Bimbingan Konseling kemudian ditindak lanjuti dengan menyebarkan angket stres belajar maka peneliti mengambil suatu kesimpulan bahwa di kelas 9D terdapat peserta didik yang mengalami stres belajar. Maka peneliti sebagai guru pembimbing di kelas tersebut merencanakan untuk menggunakan Strategi Relaksasi untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalahnya. Dalam penelitian ini peneliti berkolaborasi dengan Ibu Sri Yuni Sugiarsih selaku observer, yang mana beliau adalah teman seprofesi sebagai guru pembimbing.

Jenis Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan pendekatan *pre test* dan *post test one group*, yaitu pertama melakukan tes awal (*pre test*) pada satu kelompok subyek dengan angket stres belajar, Dari hasil angket stres belajar akan diketahui peserta didik yang kategori stres belajar tinggi, kemudian peserta didik yang kategori tinggi stres belajarnya oleh peneliti diberi perlakuan beberapa kali dengan Strategi Relaksasi. Setelah beberapa kali pertemuan diadakan pengukuran kembali (*pos tes*) dengan angket stres belajar.

Rancangan pre tes dan pos tes ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Memberikan T1, yaitu *pre test* untuk mengukur skor stres belajar siswa sebelum pelaksanaan strategi relaksasi
2. Memberikan *treatment* (perlakuan) pada subyek didik yaitu dengan melakukan Strategi Relaksasi dalam jangka tertentu kepada siswa yang mempunyai skor tertinggi pada angket stres belajar.
3. Memberikan T2, yaitu *post test* untuk mengukur skor stres belajar peserta didik setelah dilaksanakan Strategi Relaksasi
4. Membandingkan T1 dan T2 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul, sebelum dan sesudah pelaksanaan strategi relaksasi.

Instrumen pengumpul data yang digunakan adalah angket stres belajar, pedoman Observasi dan pedoman *interview*. Adapun pelaksanaan observasi dilaksanakan saat pra penelitian dan pada saat tindakan (*treatment*)

Pelaksanaan (*Acting*)

Pertama kali memberikan angket stres belajar untuk mengetahui peserta didik yang mengalami stres belajar, setelah menemukan siswa yang mengalami stres belajar, peneliti melakukan *treatment* dengan Strategi Relaksasi. Adapun banyaknya pertemuan ada 8 (delapan) kali pertemuan yang mana 3 (tiga) kali *treatment* dan sekali pertemuan *post test I* pada siklus I dan 3 (tiga) kali *treatment* dan sekali *post test II* pada siklus II. Adapun langkahnya sebagai berikut:

1. Pertemuan 1 (pertama) rasionalisasi dan latihan strategi relaksasi
2. Pertemuan ke 2 (dua) mencari penyebab stres belajar (diskusi) dan melanjutkan terapi relaksasi

3. Pertemuan ke 3 (tiga) pelaksanaan terapi relaksasi terhadap siswa-siswa yang mengalami stres belajar.
4. Memberikan angket stres belajar sebagai *post test* I untuk mengetahui bagaimana tingkat stres belajar siswa yang telah diberi strategi relaksasi.
5. Pertemuan ke 5 (lima) melanjutkan kembali pelaksanaan terapi relaksasi dengan tujuan siswa terbiasa dengan penggunaan strategi tersebut.
6. Pertemuan ke 6 (enam) memberikan tugas rumah untuk latihan di rumah.
7. Pertemuan ke 7 (tujuh) memberikan penilaian terhadap subyek.
8. Memberikan angket stres belajar sebagai *post test* II untuk mengetahui bagaimana tingkat stres belajar siswa yang telah diberi strategi relaksasi.

PENGAMATAN (*Observing*)

Pengumpulan data ini dilakukan oleh peneliti dan kolaborator dengan format pengumpulan data berupa pedoman observasi yang dilaksanakan:

1. Pada saat Pra Penelitian
2. Pada Saat Tindakan.

REFLEKSI (*Reflecting*)

Tahapan ini dimaksudkan untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilaksanakan berdasarkan data yang telah terkumpul, kemudian diadakan evaluasi guna menyempurnakan tindakan berikutnya. Refleksi mencakup analisis, sintesis dan penilaian terhadap hasil pengamatan atas tindakan yang telah dilakukan.

Indikator keberhasilan Strategi Relaksasi:

1. Tingkat antusias, keseriusan dan responsif siswa dalam mengikuti KBM
2. Kondisi psikis siswa yang teraktualisasikan dalam bentuk sikap, tingkah laku dan ucapan siswa pada saat KBM
3. Tingkat antusias, keseriusan dan responsif siswa dalam mengikuti kegiatan relaksasi
4. Kondisi psikis siswa yang teraktualisasikan dalam bentuk sikap, tingkah laku dan ucapan siswa pada saat kegiatan relaksasi
5. Adanya perubahan (penurunan) tingkat atau kategori siswa yang mengalami stres belajar.

Subyek atau Sasaran Penelitian

Subyek penelitian adalah Kelas 9D SMPN 1 Mejayan Kabupaten Madiun, berjumlah 37 terdiri 17 laki-laki dan 20 perempuan.

TEHNIK PENGUMPULAN DATA

Dalam melaksanakan Penelitian Tindakan dalam Bimbingan (PTB), instrumen pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah: angket (*questionnaire*), wawancara (*interview*) dan pengamatan (observasi).

Angket atau Kuesioner

Kuesioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi responden (Arikunto, 2006). Angket yang dipakai adalah angket tertutup, artinya dalam angket tersebut telah tersedia jawaban, sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai. Menurut bentuknya angket yang dipakai adalah angket skala bertingkat (*rating scale*), yaitu sebuah pernyataan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan-

tingkatan misalnya mulai dari sangat setuju sampai ke sangat tidak setuju (Arikunto, 2006).

Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket tentang stres belajar untuk lebih mengenal pribadi peserta didik secara keseluruhan (9D) dan hasilnya ternyata diantara peserta didik tersebut ada yang mengalami masalah stres belajar. Adapun ketentuan skor dan perhitungan skor sebagai berikut:

1. Petunjuk Pengisian:

Siswa memberikan tanda silang (X) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan alternatif jawaban yang dipilih

Alternatif jawaban yang dipilih adalah:

- 1) Selalu
- 2) Sangat sering
- 3) Kadang-kadang
- 4) Jarang
- 5) Tidak pernah

2. Ketentuan Skor

Jawaban yang diberikan responden diberi skor sesuai dengan jawaban yang telah ditentukan:

- 1) Item (+) , selalu = 1, sangat sering = 2, Sering = 3, Kadang-kadang = 4 , Jarang = 5 dan tidak pernah = 6
- 2) Item (-) , Selalu = 6, Sangat sering = 5, Sering = 4, Kadang-kadang = 3, Jarang = 2 dan Tidak pernah = 1

3. Menghitung skor

Bagi setiap responden memperoleh skor dengan jalan menjumlahkan skor tiap item. Skor keseluruhan merupakan skor yang menunjukkan kecemasan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam aktifitas belajarnya menggunakan tiga kategori yaitu kecemasan tinggi, sedang dan rendah.

- 1) Golongan kecemasan tinggi : Mean + 1 SD ke atas
- 2) Golongan kecemasan sedang : Mean – 1 SD sampai Mean + 1 SD
- 3) Golongan kecemasan rendah : Mean - 1 SD ke bawah

Adapun cara menghitung kategori di atas sebagai berikut: untuk mengetahui hal tersebut dengan aplikasi Microsoft Exel program Windows XP 2007 dengan cara mengaktifkan fungsi statistical dengan memilih STDEV (untuk menghitung SD) dan Average (menghitung Mean) diperoleh SD = 14 dan Mean = 85,513

- 1) Kategori tinggi = Mean + 1 SD ke atas
= 85,5 + 1 (14)
= 99,5 sampai ke atas
- 2) Kategori sedang = Mean – 1 SD sampai + 1 SD
= 85,5 – 1 (14) sampai 85,5 + 1 (14)
= 71,5 sampai 99,5
- 3) Kategori rendah = Mean – 1 SD ke bawah
= 85,5 – 1 (14)
= 71,5 ke bawah

Jadi hasil analisis pengkategorian angket stres belajar Peserta didik kelas 9D SMP Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun adalah sebagai berikut:

Kategori kecemasan tinggi : 96 - 105

Kategori kecemasan sedang : 72 - 95

Kategori kecemasan rendah : 65 - 69

Metode Wawancara

Metode wawancara adalah salah satu metode untuk meraih data dalam suatu penelitian dengan cara mewawancarai secara langsung subyek penelitian atau responden. Secara garis besar metode wawancara dibedakan menjadi 2 (dua) yaitu : wawancara yang tidak terstruktur dan wawancara yang terstruktur. Dalam penelitian tindakan dalam bimbingan ini peneliti menggunakan bentuk *semi structured*. Wawancara *semi structured* adalah suatu metode wawancara di mana pada awalnya interviewer menanyakan serentetan pertanyaan yang terstruktur, kemudian satu persatu diperdalam dengan mengorek keterangan lebih lanjut. Dengan demikian jawaban yang diperoleh bisa meliputi semua variabel, dengan keterangan yang lebih lengkap dan mendalam (Arikunto.S, 2006).

Wawancara bertujuan untuk memperoleh keterangan dan data dari individu-individu tertentu untuk keperluan berbagai macam informasi. Untuk mendapatkan informasi yang benar-benar akurat, tahap pertama yang merupakan tahap utama adalah mempelajari karakteristik pribadi subyek yang menjadi informan. Tahap ini merupakan tahap yang menentukan ke tahap berikutnya karena dengan membangun hubungan dekat tanpa batasan diharapkan timbul keterbukaan kemudian informasi yang ingin digali akan mengalir dengan lancar dan runtut dalam suasana keakraban selama wawancara.

Metode Observasi

Metode observasi adalah suatu usaha sadar untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis, dengan prosedur yang terstandar (Arikunto.S, 2006). Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah dengan melengkapinya dengan format atau blanko pengamatan atau pedoman observasi sebagai instrumen penelitian. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.

Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini, peneliti melakukan observasi baik pada tahap pra penelitian maupun saat tindakan yaitu pada saat Strategi Relaksasi diterapkan untuk melihat gejala-gejala yang nampak. Gejala ini berupa tingkah laku dan peran siswa saat melaksanakan teknik relaksasi. Observasi dilakukan melalui lembar observasi sebagai penuntun dalam mengamati obyek. Hasil observasi digunakan untuk menganalisa data.

Tehnik Analisis Data

Analisis data adalah suatu langkah yang dilakukan oleh peneliti setelah langkah-langkah pengumpulan data dilakukan. Walaupun data yang telah dikumpulkan lengkap dan valid, jika peneliti tidak mampu menganalisisnya maka datanya tidak akan memiliki nilai ilmiah (Arikunto dkk, 2008).

Menurut Supardi dalam Arikunto (2008), bahwa pada dasarnya dalam penelitian tindakan kelas data yang dikumpulkan dapat dibedakan menjadi 2 (dua) jenis data yaitu: (1). Data kuantitatif, yang mana dalam menganalisa dengan analisis statistik deskriptif. dan (2). Data kualitatif, data yang berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang ekspresi siswa terhadap tingkat pemahaman terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru (afektif), aktivitas siswa dalam mengikuti pelajaran, motivasi belajar, dan sejenisnya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut di atas, maka penelitian tindakan Kelas ini kami analisis secara kualitatif atau tehnik analisa deskriptif didukung oleh analisis kuantitatif. Alasan menggunakan tehnik ini adalah sebagai berikut:

1. Pada setiap analisis hasil angket (angket stres belajar) supaya hasil lebih akurat peneliti menganalisa secara kuantitatif (analisis statistik).

2. Semua data di luar data angket yaitu data observasi, interview dalam menganalisa data peneliti sajikan dalam analisa kualitatif dengan menguraikan secara deskriptif.
 3. Adapun penggabungan analisa kuantitatif dan kualitatif yang penulis lakukan dengan tujuan supaya penelitian lebih akurat juga memiliki nilai ilmiah
- Langkah-langkah untuk mengolah data yang terkumpul adalah sebagai berikut:
1. Menyajikan data hasil *pre test*
 2. Menganalisis data hasil *post test I*
 3. Menganalisis data hasil *post test II*
 4. Pembahasan hasil penelitian

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian (Siklus I)

Perencanaan (*Planning*).

Berdasarkan kegiatan pra penelitian sebagai dasar acuan refleksi awal, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa: wawancara, angket dan observasi dalam meraih data maka data yang terkumpul antara lain:

1). Berdasarkan observasi (saat KBM berlangsung) adalah sebagai berikut:

1. Pada saat KBM berlangsung sudah ada beberapa siswa terlihat kurang responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru .
2. Pada saat KBM berlangsung ada beberapa siswa terlihat tidak tenang saat KBM berlangsung
3. Pada saat KBM berlangsung ada beberapa siswa terlihat cuek saat mengikuti KBM.
4. Pada saat KBM berlangsung terlihat beberapa siswa cenderung usil pada temannya

2). Berdasarkan Angket Stres Belajar

Data yang diperoleh peneliti dengan menyebarkan angket stres belajar dapat disimpulkan bahwa ada beberapa peserta didik kelas 9D yang mengalami stres belajar. Adapun hasil tes tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel. Hasil angket stres belajar siswa KELAS 9 D (Refleksi Awal)

NO	Kategori	Jumlah Siswa	Keterangan
1.	71,5 ke bawah	7	Rendah
2.	71,5 – 99,5	22	Sedang
3.	99,5 ke atas	8	Tinggi

Dari hasil tes belajar tersebut terdapat 8 siswa dengan hasil tinggi adalah siswa yang mengalami stres belajar. Skor masing-masing siswa adalah AF=104, DA= 105, DR=103, IK=112, IF=106, IR=101, PY=100 dan YA=105 nama tersebut memakai inisial dalam rangka menjaga kerahasiaan (Hasil tes refleksi awal / pre tes terlampir)

Prosedur Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Setelah diketahui ada 8 peserta didik yang memiliki skor tinggi mengalami stres belajar yang akan mendapat perlakuan dengan tehnik relaksasi. Sesuai dengan rencana kegiatan maka ke delapan peserta didik tersebut dikumpulkan di ruang BK untuk melakukan tehnik relaksasi otot *tention relaxation via tension relaxation* dengan urutan

gerakan dimulai dari otot lengan, tangan, bicep, bahu, wajah, leher, perut, dan kaki. Pemberian perlakuan pada siklus I dilakukan sampai tiga kali.

Pengamatan (Observing)

Pengamatan atau observasi yang dilakukan oleh kolaborator pada dasarnya dapat dibagi pada dua kegiatan yaitu kegiatan yang terjadi saat pemberian perlakuan atau treatment (Strategi Relaksasi) dan pengamatan saat dalam KBM berlangsung.

Pengamatan saat Strategi Relaksasi

Selama pemberian tindakan yaitu pemberian Strategi Relaksasi kolaborator mengadakan pengamatan dan hasilnya sebagai berikut:

1. Pada awal pertemuan, kedelapan siswa yang kategori stres belajar tinggi terlihat grogi saat memasuki ruang BK.
2. Pada saat orientasi tentang strategi relaksasi dan manfaat strategi relaksasi disampaikan pada kedelapan anak yang kategori stres belajar tinggi, terlihat mereka memandang suatu hal yang tidak penting
3. Pada Saat pelaksanaan Strategi Relaksasi I dan II kedelapan siswa dalam melaksanakan Relaksasi kurang Serius
4. Pada saat pelaksanaan Strategi relaksasi III kedelapan siswa mulai serius.

Pengamatan saat KBM (Dalam kelas)

Kolaborator selain mengadakan observasi pada saat pelaksanaan tindakan juga melakukan pengamatan kedelapan peserta didik yang mengalami stres belajar saat Kegiatan Belajar Mengajar berlangsung. Adapun Hasil pengamatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pada saat KBM berlangsung beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat kurang responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru
2. Pada saat KBM berlangsung beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat tidak tenang
3. Pada saat KBM berlangsung beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar agak cuek
4. Pada saat KBM berlangsung beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar kadang-kadang usil pada temannya

Refleksi (Reflecting)

Refleksi yang peneliti lakukan berdasarkan analisa statistik dan analisa deskriptif berupa pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator. Adapun refleksi yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Refleksi berdasarkan data statistik,

- 1). Hasil pengolahan pre tes (refleksi awal) sebagai berikut:

Tabel. Hasil stres belajar siswa KELAS 9 D (Refleksi Awal)

No	Nama	Skor pre test	Keterangan
1	AF	104	Tinggi
2	DA	105	Tinggi
3	DR	103	Tinggi
4	IK	112	Tinggi
5	IF	106	Tinggi
6	IR	101	Tinggi
7	PY	100	Tinggi
8	YA	105	Tinggi

2). Hasil pengolahan pos tes (pos tes 1) sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil stres belajar siswa KELAS 9 D (Hasil pos tes 1)

No	Nama	Skor post test 1	Keterangan
1	AF	77	Sedang
2	DA	68	Rendah
3	DR	96	Sedang
4	IK	80	Sedang
5	IF	75	Sedang
6	IR	65	Rendah
7	PY	82	Sedang
8	YA	70	Rendah

3). Perbedaan hasil pre tes dengan pos tes 1 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Perbedaan hasil pre test dan post test 1 angket stres belajar

No	Nama	Skor pre test	Keterangan	Skor post test	Keterangan
1	AF	104	Tinggi	77	Sedang
2	DA	105	Tinggi	68	Rendah
3	DR	103	Tinggi	96	Sedang
4	IK	112	Tinggi	80	Sedang
5	IF	106	Tinggi	75	Sedang
6	IR	101	Tinggi	80	Sedang
7	PY	100	Tinggi	82	Sedang
8	YA	105	Tinggi	70	Rendah

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil pre test dan post test 1 yang menunjukkan ada penurunan skor stres belajar antara sebelum dan sesudah subyek diberi perlakuan dengan teknik relaksasi. Jadi dengan layanan strategi relaksasi dapat membantu siswa menurunkan tingkat stres belajarnya.

Refleksi berdasarkan pengamatan kolaborator

Pengamatan yang dilakukan kolaborator pada dasarnya adalah pengamatan saat pelaksanaan Strategi relaksasi (di ruang BK) dan pada saat KBM berlangsung (di kelas). Adapun refleksi berdasarkan hasil pengamatan tersebut:

1) Refleksi berdasarkan Pengamatan saat Strategi Relaksasi:

1. Karena belum terbiasa datang ke ruang BK sehingga beberapa siswa yang kategori stres belajar tinggi terlihat grogi saat memasuki ruang BK.
2. Karena belum mengetahui nilai manfaat strategi relaksasi sehingga beberapa siswa saat orientasi tentang strategi relaksasi dan manfaat strategi relaksasi disampaikan mereka memandang suatu hal yang tidak penting
3. Karena belum terbiasa melaksanakan strategi relaksasi, saat pelaksanaan Strategi Relaksasi I dan Strategi Relaksasi II beberapa siswa dalam melaksanakan Strategi Relaksasi kurang Serius
4. Beberapa siswa mulai merasakan manfaat strategi relaksasi sehingga pada saat pelaksanaan Strategi relaksasi III beberapa siswa mulai serius.

2). Refleksi berdasarkan Pengamatan saat KBM (Dalam kelas):

1. Pada saat KBM berlangsung sudah ada beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat lebih responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru dibanding sebelum strategi relaksasi.
2. Pada saat KBM berlangsung sudah ada beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat lebih tenang dibandingkan sebelum strategi relaksasi dilaksanakan
3. Pada saat KBM berlangsung beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar yang sebelumnya agak cuek menjadi lebih serius dalam KBM.
4. Pada saat KBM berlangsung kedelapan siswa yang kategori mengalami stres belajar yang sebelumnya cenderung usil pada temannya setelah pelaksanaan relaksasi menjadi berkurang

Refleksi berdasarkan *Interview*

Refleksi berdasarkan interview diperoleh dari responden guru mata pelajaran dan beberapa siswa kelas 9D

Berdasarkan refleksi awal hasil tindakan disimpulkan sebagai berikut:

- 1). Sudah ada perubahan jumlah siswa yang kategori tinggi stres belajarnya dari yang tinggi menjadi sedang sebanyak : 5 siswa, dan dari kategori tinggi menjadi rendah sebanyak : 3 siswa.
- 2) Dengan berkurangnya jumlah siswa yang mengalami stres belajar ternyata mempengaruhi secara positif KBM yang berlangsung di kelas.

Namun menurut peneliti hasil belum maksimal maka perlu sekali adanya tindak lanjut dengan siklus II.

Hasil Penelitian (Siklus II)

Perencanaan (*Planning*) pada siklus II

Berdasarkan refleksi pada siklus I dapat diambil suatu kesimpulan bahwa pada dasarnya dengan adanya strategi relaksasi pada peserta didik yang mengalami stres belajar kategori tingkat tinggi berubah menjadi sedang dan rendah. Harapan peneliti setelah mendapatkan perlakuan berupa pendekatan strategi relaksasi semua peserta didik yang mengalami stres belajar tingkat tinggi berubah menjadi rendah. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti perlu menindak lanjuti dengan siklus II yaitu dengan melakukan strategi relaksasi dengan harapan dapat membantu peserta yang mengalami stres belajar.

Prosedur Pelaksanaan Tindakan (*Acting*) pada siklus II

Setelah melaksanakan strategi relaksasi sebanyak 3 (tiga) kali pada siklus I ternyata terjadi perubahan pada peserta didik yang mengalami stres belajar. Perubahan

terjadi baik pada waktu kegiatan strategi relaksasi, saat KBM di kelas maupun perubahan kategori stres belajar peserta didik tersebut. Sesuai dengan rencana kegiatan dalam rangka mendapatkan hasil yang maksimal, maka ke delapan peserta didik yang kategori mengalami stres belajar diberikan tindakan strategi relaksasi lebih lanjut. Pada siklus II ini, strategi relaksasi diberikan sebanyak tiga kali. Pada tahap tindakan (*acting*) pada siklus II secara garis besar ada 2 (dua) kegiatan yaitu: (1). Perlakuan relaksasi sebanyak 3 (tiga) kali dan kegiatan (2). Yaitu pemberian post tes II pada delapan peserta didik yang mengalami stres belajar.

Tahap pemberian *post-test*

Satu minggu setelah pemberian strategi relaksasi terakhir dilaksanakan maka peneliti melaksanakan tahap berikutnya yaitu tahap pemberian post tes II. Tujuan pemberian *post-test* II untuk mengetahui sejauh mana terjadi perubahan skor stres belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah melakukan strategi relaksasi. Adapun hasil tahap pemberian *post-test* II adalah sebagai berikut:

- (1). Skor hasil *post test* II yaitu tes yang dilaksanakan setelah peserta didik yang mengalami stres belajar diberi strategi relaksasi pada siklus II:
- (2). Analisis hasil *pre test* dan *post test* II

Berdasarkan data pada tabel 4.5 ada 8 siswa yang mengalami stres belajar kemudian diberi perlakuan dengan strategi relaksasi, setelah itu diberi *post test* II. Skor *post test* II dari dari masing-masing siswa adalah AF= 58 , DY= 64 , DR= 70 , IK= 68 , IF= 60 , IR= 56 , PY= 73 dan YA= 62

Berikut perbedaan antara *pre test* dan *post test* II:

pre test dan *post test* II yang menunjukkan ada penurunan skor stres belajar antara sebelum dan sesudah subyek diberi perlakuan dengan teknik relaksasi. Jadi dengan layanan strategi relaksasi dapat membantu siswa menurunkan tingkat stres belajarnya.

Pengamatan (*Observing*) pada siklus II

Pengamatan (*observasi*) yang dilaksanakan oleh kolaborator adalah pengamatan pada waktu dilaksanakan tindakan yaitu pelaksanaan strategi relaksasi yang dilaksanakan di ruang BK dan pengamatan yang dilaksanakan saat KBM berlangsung.

Adapun hasil pengamatan pada siklus II adalah sebagai berikut:

Pengamatan saat Strategi Relaksasi

Selama pemberian *treatment* yaitu pemberian Strategi Relaksasi kolaborator mengadakan pengamatan dan hasilnya sebagai berikut:

1. Pada pertemuan ke 4 (empat) atau pertemuan pertama siklus II, kedelapan siswa yang kategori stres belajar tinggi terlihat sudah tenang, tidak grogi saat memasuki ruang BK.
2. Peserta didik yang mengalami stres belajar sudah menilai pentingnya dan manfaat strategi relaksasi pada saat orientasi tentang strategi relaksasi dan manfaat strategi relaksasi disampaikan
3. Pada Saat pelaksanaan Strategi Relaksasi siswa dalam melaksanakan Relaksasi sudah serius
4. Ada salah satu siswa yang kurang serius saat pelaksanaan Strategi relaksasi yaitu PY yang merupakan satu-satunya anak laki-laki dari 8 (delapan) siswa yang mengalami stres belajar.

Pengamatan saat KBM (Dalam kelas)

Kolaborator selain mengadakan observasi pada saat pelaksanaan tindakan juga melakukan pengamatan kedelapan peserta didik yang mengalami stres belajar saat

Kegiatan Belajar Mengajar berlangsung. Adapun Hasil pengamatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pada saat KBM berlangsung delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat sudah mulai responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru, kecuali 2 (dua) siswa yaitu IK dan PY
2. Pada saat KBM berlangsung delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat tenang, kecuali PY yang masih sering menoleh ke kanan kiri dan kadang-kadang ke belakang.
3. Pada saat KBM berlangsung delapan siswa yang kategori mengalami stres dalam belajar sudah serius kecuali PY agak cuek
4. Pada saat KBM berlangsung delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar tidak ada yang usil pada temannya, kecuali PY yang beberapa kali ngajak ngomong teman sebangku dan teman yang dekat dengan bangkunya.

Refleksi (*Reflecting*)

Refleksi yang peneliti lakukan berdasarkan analisa statistik dan analisa deskriptif berupa pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator. Adapun refleksi yang didapatkan menunjukkan ada penurunan skor stres belajar antara sebelum dan sesudah subyek diberi perlakuan dengan strategi relaksasi. Jadi dengan layanan strategi relaksasi dapat membantu siswa menurunkan tingkat stres belajarnya

Refleksi berdasarkan pengamatan kolaborator

Pengamatan yang dilakukan kolaborator pada dasarnya adalah pengamatan saat pelaksanaan Strategi relaksasi (di ruang BK) dan pada saat KBM berlangsung (di kelas). Adapun refleksi berdasarkan hasil pengamatan tersebut:

(1). Refleksi berdasarkan Pengamatan saat Strategi Relaksasi:

1. Karena belum terbiasa datang ke ruang BK sehingga beberapa siswa yang kategori stres belajar tinggi terlihat grogi saat memasuki ruang BK.
2. Karena belum mengetahui nilai manfaat strategi relaksasi sehingga beberapa siswa saat orientasi tentang strategi relaksasi dan manfaat strategi relaksasi disampaikan mereka memandang suatu hal yang tidak penting
3. Karena belum terbiasa melaksanakan strategi relaksasi, saat pelaksanaan Strategi Relaksasi I dan Strategi Relaksasi II beberapa siswa dalam melaksanakan Strategi Relaksasi kurang Serius
4. Beberapa siswa mulai merasakan manfaat strategi relaksasi sehingga pada saat pelaksanaan Strategi relaksasi III beberapa siswa mulai serius.

(2). Refleksi berdasarkan Pengamatan saat KBM (Dalam kelas):

1. Pada saat KBM berlangsung sudah ada beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat lebih responsif terhadap materi yang diberikan oleh guru dibanding sebelum strategi relaksasi.
2. Pada saat KBM berlangsung sudah ada beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar terlihat lebih tenang dibandingkan sebelum strategi relaksasi dilaksanakan
3. Pada saat KBM berlangsung beberapa siswa dari delapan siswa yang kategori mengalami stres belajar yang sebelumnya agak cuek menjadi lebih serius dalam KBM.
4. Pada saat KBM berlangsung kedelapan siswa yang kategori mengalami stres belajar yang sebelumnya cenderung usil pada temannya setelah pelaksanaan relaksasi menjadi berkurang

Refleksi berdasarkan *Interview*

Refleksi berdasarkan *interview* diperoleh dari responden guru mata pelajaran dan beberapa siswa kelas 9D

Pembahasan

Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus, sebelum pelaksanaan siklus I peneliti melaksanakan kegiatan pra penelitian. Dengan kegiatan pra penelitian tersebut peneliti dapat memperoleh refleksi awal. Adapun kegunaan refleksi awal tersebut antara lain dalam rangka:

(1). Mengidentifikasi subyek penelitian secara akurat. Dari tindakan pra penelitian berdasarkan refleksi awal teridentifikasi ada 8 (delapan) siswa kelas 9D yang mengalami stres belajar. (2). Sebagai bahan acuan sejauh mana adanya perubahan penurunan tingkat stres siswa pada saat belajar setelah dilaksanakan siklus I

Adapun hasil yang diperoleh peneliti setelah melaksanakan refleksi awal, siklus I dan siklus II bahwa strategi relaksasi dapat membantu siswa yang mengalami stres belajar siswa kelas 9D SMPN 1 Mejayan Kabupaten Madiun.

Simpulan

Dari penelitian yang peneliti laksanakan sejak dari pra penelitian, siklus I dan sampai siklus II peneliti dapat mengambil kesimpulan: dengan Strategi Relaksasi dapat membantu siswa yang mengalami stres belajar di Kelas 9D SMPN 1 Mejayan Kabupaten Madiun.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas saran penulis sebagai berikut:

- 1) Untuk peneliti, mengingat penelitian tindakan bimbingan ini masih jauh dari sempurna maka perlu penelitian lebih lanjut
- 2) Untuk guru pembimbing, mengingat strategi relaksasi yang merupakan salah satu tehnik pendekatan dalam konseling dan terbukti dapat membantu siswa maka alangkah baiknya guru pembimbing menerapkannya dalam kasus-kasus yang sesuai.
- 3) Untuk kepala sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan kepada guru pembimbing dalam menerapkan strategi relaksasi terutama dalam memfasilitasi sarana untuk pelaksanaan strategi relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.S. 2006. *Penilaian Program Pendidikan*. Jakarta : Bina Aksara
- Arikunto.S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta Edisi : Revisi VI
- Arikunto.S. 2003. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara. Edisi : Revisi 3
- Arikunto,S dkk.2008.*Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara
- Basrawi,Sudikin,Sukanto. 2002. *Managemen Penelitian Tindakan Kelas*, Surabaya. Insan Cendekia.
- Benson H dan Proktor W. 2000. *Dasar-dasar Relaksasi*. Bandung. Kaifa.
- Benson H dan Z Kliper. 2000. *Respon Relaksasi Teknik Meditasi Sederhana Untuk mengatasi Tekanan Hidup*. Bandung. Kaifa.
- Corey, Gerald.2003. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta. Refika Aditama.

- Dimiyati dkk. 2006. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Danim,Sudarwan. 2002. *Inovasi Pendidikan*. Bandung. Pustaka Setia
- Gerungan. 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta. Refika Aditama.
- Goliszek,Andrew. 2005. *Managemen Stres*. Jakarta. Bhuana Ilmu Populer.
- Hadi,Pranowo. 2006. *Depresi dan solusinya*. Jogyakarta.Tugu.
- Hakim,Thursam.2002. *Pemahaman Latihan Relaksasi dan Sugesti Untuk Membangun Rasa Percaya Diri*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Hamalik,Oemar. 2007. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Hamalik,Oemar. 2008. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Iskandar, Yul. 2004. *Tes Personaliti*. Jakarta. Yayasan DarmaGraha.
- Moleong,Lexy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung. Rosda Karya.
- Nursalim dkk. 2005.Strategi Konseling. Surabaya.Unesa Unerversity Press
- Sagala, Syaiful. 2008.*Konsep dan Makna Pembelajaran Untuk membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar* . Bandung: Alfabeta
- Schultz,Duane. 1991. *Psikologi Pertumbuhan*. Jogyakarta.Kanisius.
- Subandi. 2005.*Psikoterapi-Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Sugiyono. 2007. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Sukmadinata, Syaodih, Nana. 2004. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung. Rosda Karya.
- Syah, Muhibin. 1995. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung . Rosda Karya.
- Syah, Muhibin. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta. Grafindo.