

ABSTRAK

Sahnaz Nurfadilah Putri, Pengaruh Penerapan *Affirmation Relaxation Method* Terhadap Stres Akademik Siswa (Penelitian Di SMA Daarul Amanah Rajagaluh, Majalengka)

SMA Daarul Amanah menjadi salah satu sekolah yang berbasis Islam di Majalengka, Jawa Barat. Siswa yang bersekolah di sekolah dengan dasar agama Islam bukan hanya melaksanakan pembelajaran akademik saja tapi juga diwajibkan untuk memenuhi tuntutan pendidikan dengan dasar agama Islam. Maka stres akademik sangat rentan muncul pada siswa yang disebabkan oleh tuntutan dalam perjalanan menempuh pendidikan yang perlu ditangani secara serius.

Tujuan dalam penelitian secara umum yaitu untuk mengetahui cara penanganan yang dilakukan guru BK terhadap siswa yang mengalami stres akademik yang dialami oleh siswa SMA Daarul Amanah melalui *affirmation relaxation method*.

Penelitian didasarkan pada beberapa teori gabungan yakni *Relaxation Response Theory* yaitu teori pengembangan yang melibatkan faktor keyakinan. *Self-Affirmation Theory* ialah teori yang berfokus pada perilaku dan pikiran seseorang dan *Stress Academic Theory* yakni teori tentang reaksi terhadap tekanan yang disebabkan oleh pendidikan. Ketiga teori tersebut berkesinambungan dengan variabel yang digunakan oleh peneliti. Desain penelitian menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas ialah *Affirmation Relaxation Method* (X) dan variabel terikat adalah Stres Akademik Siswa (Y). Metode yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif *Pre-Experimental Design* dengan model *pretest/posttest one group design* dengan jumlah populasi 53 dan jumlah sampel 12 siswa kelas XI SMA Daarul Amanah Rajagaluh, Majalengka.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan uji *t* atau *paired sample t-test* menunjukkan nilai rata-rata sebelum diberikan *treatment* sebesar 117,75 dengan standar deviasi 22,864, sedangkan rata-rata tingkat stres akademik sesudah diberikan *treatment* adalah menunjukkan nilai rata-rata 63,58 dengan standar deviasi 6,201. Terjadi penurunan tingkat stres akademik antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* sebesar 54,167 dengan presentase 54%. Maka hasil uji *paired sample t-test* didapatkan nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh penerapan teknik relaksasi afirmasi terhadap stres akademik siswa. Maka *Affirmation Relaxation Method* memiliki fungsi untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa serta metode relaksasi afirmasi dapat dijadikan sebagai alternatif solusi bagi permasalahan serupa yang terjadi dalam pendidikan.

Kata kunci: *Affirmation Relaxation Method*, Stres Akademik, Siswa.