

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tentunya memiliki arti penting bagi semua manusia terutama bagi seorang siswa. Pendidikan juga sangat bermakna bagi seorang siswa jika dijalankan dengan keseriusan dan bersungguh-sungguh, maka akan dapat membantu dalam memenuhi kebutuhannya dan dapat menentukan kualitas hidupnya di masa depan (Santrock, J. W, 2007). Dalam dunia pendidikan pula seorang siswa diharuskan mengikuti seluruh kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah, berdasarkan pada kurikulum dan ketentuan-ketentuan yang diterapkan dalam sekolah tersebut. Salah satu sarana pendidikan yang ada yakni ialah adanya sekolah.

Di Indonesia ada berbagai macam sekolah, diantaranya ada sekolah yang berbasis keagamaan, sekolah berbasis kesenian, sekolah berbasis kejuruan dan yang lain sebagainya. Dalam lingkungan sekolah seorang siswa banyak memiliki tuntutan untuk memenuhi kewajiban menuntut ilmu. Belum lagi dengan tekanan dan dorongan dari orang tua juga keluarga untuk mendapatkan prestasi dalam akademiknya dan mempertahankannya agar dapat memenuhi kebutuhan dirinya dan keluarganya di masa depan (Rosanti, 2022).

Dengan demikian, tidak menutup kemungkinan siswa dalam pelaksanaan pendidikan mengalami stres dalam kehidupan. Stres merupakan permasalahan yang umum terjadi pada manusia. Stres juga sebagai sebuah atribut dalam kehidupan manusia modern (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Hal

ini disebabkan karena stres sudah menjadi bagian dalam kehidupan manusia baik dalam lingkungan sekolah, kerja, maupun keluarga. Dalam lingkungan sekolah juga seorang siswa rentan mengalami stres akademik. Dampak dari stres akademik yang muncul disebabkan oleh tugas-tugas, ujian sekolah dan yang lain merupakan tuntutan bagi siswa yang harus ia hadapi dan selesaikan.

Dalam proses akademik yang tentunya tidak mudah bagi para siswa menyebabkan beberapa dari mereka mengalami stres di sekolah yakni stress akademik (Taufik, T., Irdil, I., & Ardi, Z. 2013). Dan kehidupan sekolah merupakan faktor penyebab utama mengalami stres akademik pada kalangan remaja terkhusus seorang siswa (Froggatt, 2017). Penyebab stres berasal dari interaksi antara individu dan lingkungannya yang menciptakan persepsi hubungan antara sistem psikologis, biologis, serta sosial seseorang (Sarafino, 1994). Proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dapat menjadi penyebab terjadinya stres akademik yang diakibatkan dari beban belajar dan lingkup sosial yang beragam dapat menyebabkan penurunan nilai akademik dan kesulitan adaptasi siswa terhadap perubahan lingkungan yang cepat (Ni'matuzahroh & Adawiyah, 2016). Stres akademik juga diartikan munculnya berbagai sikap seorang siswa seperti tergesa-gesa, kesulitan mengontrol emosi, jarang bersosialisasi, dan makan tidak teratur (Aryani, 2016). Stres akademik ini yakni stres yang berasal dari proses pembelajaran yang biasa dilakukan oleh seorang siswa, seperti: tekanan menghadapi naik kelas, kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah, banyaknya tugas yang harus dikerjakan dan diselesaikan tepat waktu, ketakutan mendapat nilai jelek, keputusan

menentukan jurusan dan karier, serta manajemen waktu yang lainnya (Heiman & Kariv, 2005). Beberapa faktor yang menyebabkan stres pada siswa antara lain tuntutan akademik yang dianggap terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik adalah jenis stres yang termasuk dalam kategori *distress* (Rahmawati, W. K & Adawiyah, R, 2017).

Siswa Sekolah Menengah Atas dihadapkan dengan berbagai tuntutan baik tugas sekolah, masalah keluarga, masalah lingkungan, dan diri sendiri (Nurmaliyah, 2014). Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa banyak persoalan yang dihadapi oleh siswa Sekolah Menengah Atas, dari mulai pekerjaan rumah yang sudah mulai menjadi tanggungjawab, kontroversi dengan orang tua perihal banyak permasalahan, konflik dengan teman di sekolah, tuntutan mengatasi suasana hati yang tidak bisa diduga-duga, menangani percintaan dan dorongan seksual (Desmita, 2017).

Menurut WHO (1995) Siswa SMA kelas XI adalah termasuk dalam kelompok remaja akhir yaitu usia 17-19 tahun, usia itu berada dalam fase berfikir mulai kompleks (Poltekes Depkes Jakarta I, 2010). Remaja menunjukkan bahwa peningkatan kortisol sebagai respons terhadap stres yang signifikan lebih besar daripada anak kortisolanak pada populasi pertengahan sebagai respon terhadap stres yang signifikan lebih besar dibandingkan dengan anak -anak pada populasi pertengahan (Stroud, et al., 2009). Siswa sebagai remaja dapat saja mengalami kegoncangan jika menerima tekanan dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan luar diri mereka. Pada masa remaja ini

siswa memiliki karakteristik untuk berperan sebagai orang dewasa, salah satunya menghadapi masalah sendiri tanpa bantuan orang lain (Hurlock, 1980).

Berdasarkan untuk hasil dari Indiriani (2021) stres akademik siswa SMK Negeri 1 Godean paling banyak berada pada kategori tinggi yaitu sekitar 182 atau 51,7%, dan terendah pada kategori rendah yaitu sekitar 136 atau 38,63%, dan terendah pada kategori sangat tinggi yaitu sekitar 23 atau 6,83%. (2021) dalam penelitiannya, stres akademik siswa SMK Negeri 1 Godean paling banyak berada pada kategori tinggi yaitu sekitar 182 atau 51,7%, dan terendah pada kategori rendah yaitu sekitar 136 atau 38,63%, dan terendah pada kategori sangat tinggi yaitu sekitar 23 atau 6,83% menunjukkan. Hal ini bahwa lebih dari separuh responden mengalami stres akademis mengalami stres. Hasil yang dilaporkan dalam dalam Tibr (2021) menunjukkan bahwa dari 211 mahasiswa yang menjadi peserta penelitian, sebagian besar (66,4%) memiliki stres akademik Bahasa Tigrinyatingkat sedang, 26,1% memiliki stres akademik pada tingkat tinggi, dan 7,6% memiliki stres akademik pada tingkat rendah (2021), menunjukkan bahwa dari 211 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini, mayoritas (66,4%) memiliki stres akademik pada tingkat sedang, 26,1% memiliki stres akademik pada tingkat tinggi, dan 7,6% tingkat rendah. Stres stres akademis yang dialami oleh yang dialami siswa disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam memenuhi standar akademik, seperti Skor Ketuntasan Minimum (SKM Siswa yang telah ditetapkan untuk setiap mata pelajaran yang diajarkan di sekolah disebabkan ketidakmampuan mereka dalam memenuhi standar akademik, seperti Skor

Ketuntasan Minimum (SKM), yang telah ditetapkan untuk setiap mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Stres akademik diartikan didefinisikan sebagai suatu kondisi yang dialami seseorang akibat dari kondisi akademisnya, yang meliputi reaksi fisik, sebagai, dan timbulnya emosi negatif. Kondisi yang dialami seseorang akibat dari kondisi akademisnya, yang meliputi reaksi fisik, pikiran, dan emosi negatif yang timbul (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Permasalahan yang dijumpai oleh peneliti ada pada sekolah yang berbasis Islam atau sekolah yang berada di bawah lingkup Yayasan Pondok Pesantren. Siswa di sekolah tersebut sangat rentan mengalami stres akademik, dikarenakan fokus pembelajaran yang tidak hanya satu arah. Siswa yang bersekolah di sekolah tersebut harus bisa fokus dalam kegiatan pembelajaran akademik secara umum juga dituntut harus bisa fokus dan memahami kegiatan pembelajaran akademik secara keislaman. Hal demikian yang membuat siswa di sekolah yang berbasis Islam mengalami stres akademik.

Stres akademik bisa dikaitkan dengan diri sendiri. Ketika seseorang menghadapi suatu situasi atau kondisi yang menimbulkan stres, mereka akan berusaha dalam menangani maka untuk mengatasinya dengan menggunakan dengan menggunakan berbagai perilaku semaksimal mungkin, baik yang bersifat positif maupun negatif perilaku sebaik-baiknya, baik positif maupun negatif (Cooper & Davidson, 1991). Salah satu cara stres akademik dapat disebut dengan koping (*coping*) (Santrock, 2007). Waiten dan Lloyd (2019) mengemukakan koping merupakan upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau

mentoleransi ancaman yang membebani perasaan karena stres. Oleh karena itu, perlu adanya terapi untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa dan relaksasi afirmasi menjadi salah satu yang bisa dijadikan terapi. Teknik relaksasi afirmasi dapat membantu seseorang dalam merespon suatu ancaman sebagai dasar untuk perubahan sikap dan perilaku, respon selanjutnya bagaimana seorang individu dapat beradaptasi terhadap suatu ancaman (Ayu & Yunike, 2020).

Dari pernyataan di atas SMA Daarul Amanah menjadi tempat yang dipilih oleh peneliti. melihat latar belakang sekolah yang berbasis Islam karena adanya Pondok Pesantren membuat para siswa yang regular maupun yang bertempat di Pondok Pesantren tersebut merasa sekolah adalah menjadi beban yang terbilang cukup berat yang mereka hadapi disetiap harinya. Sekolah yang berbasis Islam menjadi persoalan kompleks bagi para siswa yang kesulitan untuk memajemen akademik secara umum dan akademik keislaman yang memang ada juga di sekolah tersebut. Peneliti ingin mencoba menerapkan salah satu metode penanganan stress untuk membantu siswa dalam menangani stres akademik yang sedang mereka rasakan. Dengan menerapkan metode tersebut, diharapkan dapat meminimalisir stres yang dialami oleh siswa SMA terkhusus di SMA Daarul Amanah.

Salah satu permasalahan yang dihadapi adalah fokus pembelajaran yang tidak satu arah, melainkan dengan sekolah yang berbasis Islam pembelajaran agama lebih dominan dibandingkan dengan pembelajaran umum yang mengakibatkan banyak siswa yang merasa salah memilih sekolah tersebut

bahkan ada yang sampai ingin berhenti sekolah karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan lingkungan. Maka dari itu metode relaksasi menjadi salah satu solusi untuk meminimalisir permasalahan akademik yang dialami siswa yakni stres akademik yang dirasakan oleh siswa agar mengetahui bagaimana cara manajemen stres yang menangani stres dengan cara sederhana yang bisa dilakukan dirinya sendiri.

Tentunya dalam penelitian membutuhkan data yang akurat dan relevan. Oleh karena itu, peneliti mendapatkan data melalui observasi, kuesioner, dokumentasi, dan kepustakaan. Dengan metode tersebut, data yang diperlukan dapat diperoleh langsung di SMA Daarul Amanah sebagai lokasi penelitian. Berdasarkan fenomena tersebut, metode relaksasi afirmasi dapat menjadi treatment untuk membantu mengatasi stress akademik siswa. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dikaji pada penelitian yakni tentang bagaimana pengaruh penerapan *affirmation relaxation method* terhadap stres akademik siswa.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dibuat, maka tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh penerapan *affirmation relaxation method* terhadap stres akademik siswa.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian memiliki dua kegunaan, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis, yakni sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Tujuan penelitian secara teoritis adalah untuk menambah pemahaman dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Memperluas penelitian Bimbingan dan Konseling Islam dalam konteks Bimbingan dan Konseling Pendidikan yang telah menjadi fokus utama program studi.

2. Kegunaan Praktis

Kegunaan penelitian secara praktis adalah sebagai bentuk kontribusi pemikiran terutama untuk menangani problematika dalam program belajar mengajar yang dialami siswa yaitu stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian, dapat digunakan dalam merumuskan Bimbingan Konseling Pendidikan dan dampaknya pada masalah stres akademik siswa. Penelitian dapat digunakan dan dikembangkan oleh guru BK dan program studi Bimbingan Konseling Islam.

E. Kerangka Pemikiran

Teori yang digunakan pada penelitian yakni untuk mengetahui cara mengatasi stres akademik yang siswa rasakan di sekolah. Dan metode yang digunakan peneliti juga bisa digunakan oleh seorang siswa yang mengalami stres akademik dapat diminimalisir dengan teknik relaksasi afirmasi secara mandiri dimanapun dan kapanpun.

Berdasarkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang dilakukan peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh dari teknik relaksasi afirmasi terhadap stres akademik siswa. Jika disederhanakan dalam bentuk bagan, maka seperti berikut:



Gambar 1.1 Skema Kerangka Pemikiran

Petunjuk pembacaan:

- ↓ : Menunjukkan indikator dari variabel
- : Menunjukkan pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah cara yang terstruktur dan teratur untuk mencapai tujuan, terutama dalam ilmu pengetahuan (Darajat dkk, 2014). Metode juga merupakan sebagai salah satu cara kerja yang dilakukan secara umum dan sistematis, seperti ilmu pengetahuan (Haningsih, 2011). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1997) adalah salah satu cara yang berfungsi sebagai alat untuk mencapai suatu tujuan.

Metode dapat digunakan oleh teknik manapun, salah satu yang akan digunakan oleh peneliti, yakni teknik relaksasi afirmasi yang digunakan sebagai metode untuk mengatasi stres akademik pada siswa. Proses relaksasi atau pengenduran ialah penyegaran kembali (*refreshing*) organ tubuh yang akan mengali fase istirahat. Dengan kata lain, teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi dengan pemberian intruksi dalam bentuk gerakan secara untuk memberi efek rileks pada pikiran dan anggota tubuh (Zainul, 2007). Salah satu metode terapi perilaku adalah relaksasi, yang digunakan untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri melalui pembentukan kepribadian diri yang positif. Tujuannya adalah untuk menghilangkan berbagai jenis pikiran yang tidak sehat, yang membantu orang mengendalikan ego mereka, membantu mereka menjaga kesehatan tubuh mereka, dan membantu mereka mengendalikan diri mereka sendiri (Eka K. & Cristiana, 2014).

Teknik relaksasi bukan hanya untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seseorang, melainkan bisa dijadikan juga sebagai metode untuk

menghadapi stres, sebagai contoh dalam kegiatan pembelajaran di sekolah yakni stres yang dirasakan oleh seorang siswa di sekolah yaitu stres akademik.

Dampak psikologis dan fisik dapat dirasakan dalam pemberian teknik relaksasi afirmasi ini pada diri individu dengan berupa ketenangan yang muncul dari hormon anti stres, sehingga memberikan rasa rileks dan membentuk respon positif (Zainiyah, 2018). Selain itu, relaksasi afirmasi adalah kombinasi dari dua teknik: pernafasan dan pengulangan kata-kata positif. Melakukannya secara teratur dan berulang akan menghasilkan efek positif dan meningkatkan kepercayaan diri (Brealey, 2002).

Dengan *Relaxation Response Theory* (Herbert Benson, 1960-1970) teori ini menekankan urgensi suatu respon relaksasi sebagai lawan dari respon *fight-or-flight*. Respon relaksasi itu merupakan suatu keadaan fisiologis yang berlawanan dengan stres, ditandai dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatik. Sikap implementasi dalam teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan latihan pernafasan secara mendalam untuk memicu respon relaksasi, membuat penurunan pada tekanan darah, memperlambat detak jantung, dan mengurangi hormon stres seperti kortisol.

Stres merupakan suatu ketegangan yang berasal dari faktor akademik yang menimbulkan distorsi pada pikiran dan fisik siswa, emosi, tingkah laku dan terganggunya proses pembelajaran di sekolah (Suyono, 2016). Sedangkan menurut Barseli, Ifdil, & Nikmarijal stres akademik ialah keadaan atau kondisi yang berakibat dari tekanan atau tuntutan yang berupa reaksi fisik, perilaku

pikiran, dan emosi negatif yang muncul. Stres akademik merupakan stimulus yang dirasakan oleh individu atau pelajar terkait adanya stressor akademik serta memunculkan reaksi terhadap adanya stressor yang dialami (Gadzella dan Masten, 2005).

Teori stres transaksional berpusat pada proses kognitif dan emosi yang disebabkan oleh interaksi antara manusia dan lingkungan (Jovanovic, Lazaridis & Stefanovic, 2006). Model stres yang juga lebih mengarahkan pada bagaimana individu menilai stres yang dialami itu bisa terjadi dan akan merespon dengan sikap seperti apa (Stalal, 2004). Dengan kata lain, stres diartikan dengan hasil transaksi yang terjadi antara pribadi dengan faktor stres yang menjadikan perbaikan diri menjadi terlibat (Dewe et al., 2012).

Menurut Jovanic, Lazaridis, dan Stefanovic (2006) ada beberapa klasifikasi gejala yang ditunjukkan oleh orang yang mengalami stres. *Pertama*, gejala stres yang berkaitan dengan kesehatan, seperti sakit kepala, masalah pencernaan, dan kurang tidur bahkan kesulitan untuk tidur, nyeri ulu hati, kehilangan nafsu makan, dan lain sebagainya yang berhubungan dengan anggota tubuh. *Kedua*, gejala yang berhubungan dengan emosional dan mental seseorang, seperti: frustrasi, depresi, kelelahan, kemurungan, peningkatan kemarahan dan yang lain sebagainya. *Ketiga*, gejala stres bisa terjadi dalam pekerjaan, seperti: kecelakaan pada pekerjaan, kurangnya fokus, penurunan produktivitas dan lain sebagainya.

Pada lingkungan akademik stres dapat berdampak pada proses pembelajaran siswa di sekolah. Seperti yang telah dikemukakan oleh Rafidah, et al. (2009) bahwa stres itu mempengaruhi pada aktifitas belajar siswa dan memori seseorang. Di sisi lain, stres juga dapat menyebabkan ketidakberfungsian beberapa sistem memori pada otak manusia (Schwabe dan Wolf, 2012).

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Terkait permasalahan yang akan diteliti maka lokasi yang dijadikan tempat penelitian yang dipilih yaitu di SMA Daarul Amanah di Jalan Rajagaluh Kidul, Kecamatan Rajagaluh, Kabupaten Majalengka, Jawa Barat. Peneliti memilih lokasi tersebut karena adanya permasalahan yang cukup besar tapi terabaikan karena tidak terlalu terlihat pengaruh kepada siswa di sekolah tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma adalah fondasi untuk persepsi, pemikiran, dan penilaian yang berkaitan dengan realitas tertentu (Harmon, 2004:9). Paradigma, menurut Bogdan & Biklen (2006), terdiri dari kumpulan konsep, atau gagasan yang terhubung secara logis dan membentuk dasar untuk penelitian dan pemikiran. Paradigma didefinisikan oleh Baker (Moleong, 2004). Paradigma terdiri dari kumpulan aturan yang menciptakan atau menentukan batas-batas sesuatu dan menjelaskan cara melakukan sesuatu diantara batas-batas tersebut.

Paradigma penelitian adalah pola pikir atau sudut pandang terhadap proses, struktur, dan hasil studi. Ragam paradigme penelitian diantaranya: (1) Positivis; (2) Interpretif; (3) Kritis.

Peneliti akan menggunakan paradigma positivistik dalam penelitian. Hukum dan prosedur yang baku mendorong paradigma yang digunakan oleh peneliti. Ilmuwan dianggap bersifat deduktif, bergerak dari yang umum dan abstrak menuju yang konkret dan spesifik. Mereka juga dianggap nomotetik, yang berarti melibatkan banyak variabel dan berdasarkan hukum kausal dan universal. Oleh karena itu, penelitian memanfaatkan pendekatan kuantitatif.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu metode eksperimen, yang merupakan salah satu jenis desain penelitian kuantitatif. Penelitian dilakukan dengan memberikan teknik relaksasi afirmasi kepada satu kelas yang telah diukur tingkat stres akademik.

Pada penelitian, metode yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan model *Pretest/Posttest One Group Design* (Sugiono, 2012) Rancangan penelitian sebagai berikut:

$O_1 \times O_2$

Keterangan:

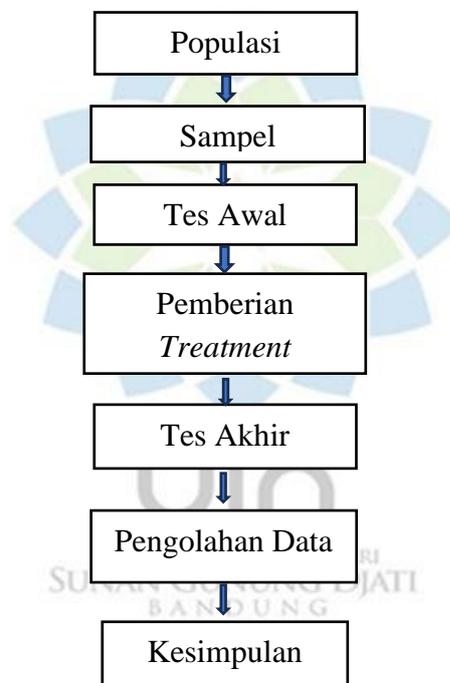
O_1 : Nilai *pretest* sebelum diberikan perlakuan

O_2 : Nilai *posttest* setelah diberikan perlakuan

Dalam desain *Pre-Experimental Design*, terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil

eksperimen merupakan bukan semata-mata variabel dependen dipengaruhi variabel independen. Maka dalam penelitian, satu kelompok akan melaksanakan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami oleh setiap siswa.

Pengaruh *Affirmation Relaxation Method* terhadap stres akademik siswa dalam proses pembelajaran. Adapun bagan model penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 1.2 Bagan Model Penelitian

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ialah kuantitatif eksperimen yang dinyatakan dalam angka atau bilangan. Data kuantitatif diproses dan dianalisis menggunakan metode statistika. Penentuan teknik statistik bergantung pada dua faktor: tujuan penelitian dan data yang akan

diidentifikasi. Jika telah mempersiapkan dan menyusun data, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Menganalisis data untuk menjawab pertanyaan hipotesis penelitian.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data-data mengenai:

- 1) Metode relaksasi afirmasi
- 2) Tingkat stres akademik siswa

b. Sumber Data

Untuk memenuhi kebutuhan penelitian, berbagai sumber data digunakan. Berikut adalah beberapa sumber data yang digunakan:

1) Sumber Data Primer

Peneliti langsung mendapatkan sumber data untuk penelitian dengan siswa yang mengalami stres akademik di SMA Daarul Amanah. Peneliti kemudian menggunakan metode pengumpulan data seperti observasi, kuesioner, dan angket.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder bervariasi, mencakup surat pribadi dan dokumen resmi dari instansi terkait. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dilakukan melalui dokumentasi. Metode dokumentasi melibatkan pencarian data seperti catatan transkrip, buku, surat, dan dokumen lainnya.

5. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi merupakan seluruh fokus penelitian dan sumber data penelitian. Subjek penelitian meliputi gejala, nilai, peristiwa, dan perilaku gaya hidup manusia, hewan, dan tumbuhan (Supardi, n.d. 2013).

Menurut Sugiyono (2019) Populasi adalah area umum yang terdiri dari subjek atau objek yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dalam jumlah dan karakteristik tertentu, dan dari mana hasil penelitian diambil. Untuk penelitian, peneliti akan mengambil populasi, yang berarti semua siswa SMA Daarul Amanah, Rajagauh, Majalengka dengan total keseluruhan siswa kelas X, XI, dan XII berjumlah 53 orang.

b. Sampel Penelitian

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa sampel termasuk dalam populasi dalam hal jumlah dan karakteristiknya. *Simple random sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan; tidak mungkin mengambil semua siswa dalam populasi. Tidak semua siswa dalam kelas digunakan sebagai populasi untuk mengambil sampel. Siswa dari kelas XI di SMA Daarul Amanah Rajagaluh di Majalengka dengan jumlah 12 siswa yang digunakan sebagai sampel untuk penelitian. Kelas XI dijadikan sampel karena mereka sudah melewati masa perpindahan adaptasi dari Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas dan akan menghadapi masa persiapan akhir Sekolah Menengah Atas untuk lanjut ke jenjang selanjutnya.

6. Teknik Pengumpulan Data

Langkah awal dalam teknik pengumpulan data dengan observasi secara langsung untuk mengamati kondisi objektif siswa kelas XI SMA Daarul Amanah. Instrumen-instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini adalah *pretest* dan *posttest*.

a. Observasi

Salah satu metode pengumpulan data adalah observasi, yang mengamati dan mencatat lingkungan penelitian, baik situasi maupun kondisi penelitian yang dilakukan dengan sengaja (Abdussamad, 2021). Observasi dilakukan untuk mengamati kondisi dan situasi siswa di SMA Daarul Amanah. Pengamatan dilakukan secara langsung dengan mengamati kondisi akademik siswa pada saat proses pembelajaran di sekolah.

b. Proses Adaptasi Instrumen

Pretest ini digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa sebelum diberikan *treatment* yaitu metode relaksasi afirmasi. Instrumen yang digunakan oleh peneliti merupakan alat ukur *Student-Life Stress Inventory* (SSI) (Gadzella, 1991) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan disesuaikan pada lokasi penelitian yaitu di tingkat siswa Sekolah Menengah Atas untuk mengukur tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa SMA Daarul Amanah Rajagaluh, Majalengka.

Instrumen yang telah dimodifikasi oleh peneliti disesuaikan dengan *locus* penelitian dengan menggunakan pengukuran skala likert sebagai pengukuran tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa SMA Daarul

Amanah Rajagaluh, Majalengka. Skala likert yang digunakan dalam kuesioner yang dibuat oleh peneliti adalah sebagai berikut:

No	Keterangan	Skor
1.	Tidak pernah	1
2.	Jarang	2
3.	Kadang-kadang	3
4.	Sering	4
5.	Selalu	5

Tabel 1.1 Pengukuran skala likert

c. Terjemah Ahli Bahasa

Keaslian instrumen *pretest* yakni dengan Bahasa Inggris yang kemudian diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh peneliti dengan penerjemah ahli Bahasa dari lembaga “Sworn Translator”. Hasil dari penerjemahan instrumen asli berbahasa Inggris diterjemahkan ke Bahasa Indonesia tidak jauh berbeda dengan alat ukur atau instrumen yang telah ada. Dengan demikian, peneliti dapat menggunakan instrumen tersebut untuk penelitian.

d. Uji Ahli Teori

Uji ahli teori merupakan tahap penting dalam proses validasi suatu model atau konsep. Dalam uji keterbacaan, ahli yang memiliki pengalaman dan pengetahuan mendalam untuk mengevaluasi aspek-aspek kunci dari

teori, seperti aplikabilitas dalam situasi nyata, serta potensi dampak yang akan terjadi dalam praktik pelaksanaan. Tujuan dari uji ahli teori untuk membantu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pada teori yang digunakan. Selain itu, untuk memberikan wawasan berharga untuk pengembangan lebih lanjut, sehingga teori yang dihasilkan dapat bermanfaat bagi para praktisi. Uji ahli teori dilakukan oleh praktisi Wakil Kepala Sekolah SMA Daarul Amanah Rajagaluh Bagian Kesiswaan yakni Jamaludin Kamal, S.Pd.I dan dosen pembimbing yakni Dr. H. Aep Kusnawan, S.Ag., M.Ag. dan Yessika Nurmasari, M.Pd. yang membimbing peneliti dalam pelaksanaan penelitian.

e. Uji Keterbacaan

Tujuan dari uji keterbacaan adalah agar peneliti dapat melihat sejauh mana instrument yang dibuat bisa terbaca oleh responden. Dengan uji keterbacaan diharapkan dapat mengetahui kelayakan instrumen untuk diberikan kepada responden penelitian (Arifin, 2011). Uji keterbacaan, dilakukan pada kelas X yang berjumlah 13 siswa di SMA Daarul Amanah Rajagaluh, Majalengka.

Hasil uji keterbacaan yang dilakukan di kelas X dengan jumlah 13 siswa menyatakan bahwa instrumen tersebut tidak mengandung kata ataupun kalimat yang kurang dipahami oleh siswa Sekolah Menengah Atas, semua kata yang digunakan pada pernyataan instrumen tersebut cukup dipahami dan membuat pelaksanaan pengerjaan instrumen berjalan dengan lancar tanpa hambatan.

Kemudian dianalisis lebih lanjut apakah teknik relaksasi afirmasi bisa menangani stres akademik pada siswa kelas XI. Setelah digunakan metode relaksasi afirmasi dilakukan *posttest* untuk memperoleh data hasil yang kemudian dikumpulkan melalui instrument tes berupa uraian.

7. Validitas dan Reabilitas

Uji validitas dan realibitas akan dilakukan untuk mengevaluasi kelayakan instrumen untuk digunakan dalam penelitian:

a. Uji Validitas

Penelitian akan menggunakan uji validitas isi. Menurut Azhar (2017) validitas isi adalah tes yang digunakan secara keseluruhan yang diukur. Validitas isi juga menyesuaikan antara soal yang dibuat peneliti dengan kemampuan pemahaman pembaca yang diukur dengan kompetensi dari materi yang ingin dicapai. Peran validitas isi sebuah tes pencapaian yang ditentukan melalui pertimbangan ahli.

$$DF = N - 2$$

$$48 - 2 = 46 = 0,2845$$

Penelitian dilakukan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa di SMA Daarul Amanah. Instrumen kuesioner ini hasil dari adaptasi alat ukur stres yang sudah ada kemudian dimodifikasi dan disesuaikan dengan *locus* penelitian. Prosedur pengumpulan data dengan memberikan kuesioner sebagai *pretest* dalam penelitian. Uji validitas ini merupakan salah satu langkah yang harus dilakukan agar mengetahui kesesuaian antara soal yang

dibuat oleh peneliti dengan pemahaman pembaca dalam mengerjakan instrumen.

Penelitian dilakukan untuk mengukur tingkat stres akademik siswa di SMA Daarul Amanah. Instrumen kuesioner ini hasil dari adaptasi alat ukur stres yang sudah ada kemudian dimodifikasi dan disesuaikan dengan *locus* penelitian. Prosedur pengumpulan data dengan memberikan kuesioner sebagai *pretest* dalam penelitian. Uji validitas ini merupakan salah satu Langkah yang harus dilakukan agar mengetahui kesesuaian antara soal yang dibuat oleh peneliti dengan pemahaman pembaca dalam mengerjakan instrumen.

No. Pernyataan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
P1	0,309	0,3291	Tidak Valid
P2	0,455	0,3291	Valid
P3	0,469	0,3291	Valid
P4	0,17	0,3291	Tidak Valid
P5	0,407	0,3291	Valid
P6	0,581	0,3291	Valid
P7	0,638	0,3291	Valid
P8	0,573	0,3291	Valid
P9	0,481	0,3291	Valid
P10	0,329	0,3291	Valid
P11	-0,076	0,3291	Tidak Valid
P12	0,319	0,3291	Tidak Valid
P13	0,382	0,3291	Valid
P14	0,448	0,3291	Valid

P15	-0,038	0,3291	Tidak Valid
P16	0,574	0,3291	Valid
P17	0,496	0,3291	Valid
P18	0,462	0,3291	Valid
P19	0,416	0,3291	Valid
P20	0,197	0,3291	Tidak Valid
P21	0,517	0,3291	Valid
P22	0,488	0,3291	Valid
P23	0,623	0,3291	Valid
P24	0,383	0,3291	Valid
P25	0,144	0,3291	Tidak Valid
P26	0,513	0,3291	Valid
P27	0,374	0,3291	Valid
P28	0,549	0,3291	Valid
P29	0,331	0,3291	Valid
P30	0,316	0,3291	Tidak Valid
P31	0,504	0,3291	Valid
P32	0,539	0,3291	Valid
P33	0,64	0,3291	Valid
P34	0,708	0,3291	Valid
P35	0,427	0,3291	Valid
P36	0,628	0,3291	Valid
P37	0,47	0,3291	Valid
P38	0,624	0,3291	Valid
P39	0,457	0,3291	Valid
P40	0,202	0,3291	Tidak Valid
P41	0,548	0,3291	Valid
P42	0,003	0,3291	Tidak Valid
P43	0,335	0,3291	Valid
P44	0,31	0,3291	Valid

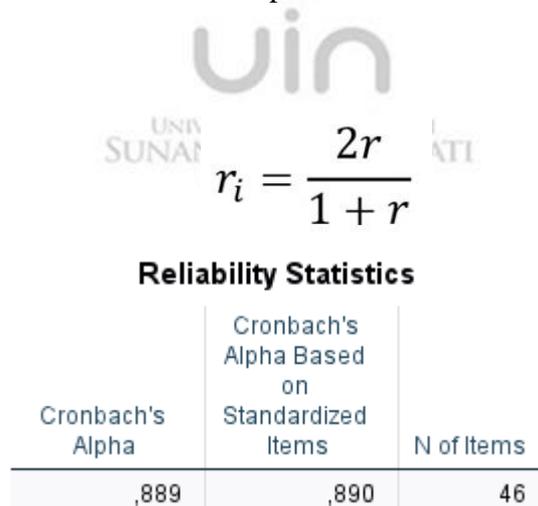
P45	0,291	0,3291	Tidak Valid
P46	0,047	0,3291	Tidak Valid

Tabel 1.2 Hasil Uji Validitas

Hasil uji validitas instrumen yang telah dilakukan oleh siswa kelas X dan XII dengan jumlah responden ada 36 responden. Instrumen yang diberikan oleh peneliti memiliki 46 pernyataan dalam 7 kategori. Hasil dari *IBM SPSS Statistic 30* didapatkan 12 pernyataan yang tidak valid dan 34 pernyataan valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan untuk mengukur respon siswa yang sebenarnya. Reliabilitas sama dengan konsistensi, jika suatu instrumen memiliki nilai reliabilitas yang tinggi, apabila diukur memiliki hasil yang konsisten. Reliabilitas ini diekspresikan secara *numeric* dalam bentuk koefisien.



Gambar 1.3 Uji Realibitas

CA	>	0,7	Reliable
0,889	>	0,7	Reliable

Tabel 1.3 Hasil Uji Realibitas

Berdasarkan data di atas, maka data tersebut menunjukkan nilai *cronbach's alpha* sebesar $0,889 > 0,7$ yang berarti hasil nilai tersebut ialah *realible*. Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen mengukur ketetapan, akurasi, dan konsistensi konstruk. Untuk dapat memenuhi realibitas yang baik, *composite realibity* dan nilai *cronbach's alpha* harus lebih besar dari 0,7 (Chin, 1998).

8. Teknik Analisis Data

Setelah semua data dikumpulkan, teknik analisis data adalah serangkaian tindakan yang dilakukan. Peneliti menggunakan analisis data kuantitatif. Dengan hipotesis dua variabel akan menjadi subjek penelitian. Variabel adalah suatu yang dapat mengubah nilai. Sedangkan variabel peneliti sifat atau nilai dari objek atau aktivitas yang memiliki variabel tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan untuk menarik kesimpulan (Sugiyono, 2012). Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah Pengaruh Penerapan Metode Relaksasi sebagai variabel X atau yang juga dikenal sebagai *variable independent*, serta Stres Akademik Siswa sebagai variabel Y yang merupakan *variable dependent*. Berdasarkan analisis teori dan penelitian yang dilakukan, hipotesis yang diusulkan adalah: "Pemberian metode relaksasi afirmasi dapat membantu mengurangi

atau bahkan mengatasi stres akademik pada siswa”. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat disusun sebagai berikut:

1. Hipotesis nol (H^0): “Tidak terdapat pengaruh antara penerapan metode relaksasi afirmasi dengan stres akademik siswa”.
2. Hipotesis kerja (H^1): “Terdapat pengaruh antara penerapan metode relaksasi afirmasi dengan stres akademik siswa”.

Setelah menentukan hipotesis penelitian, dalam pelaksanaan *pre-experimental design* dengan *pretest/posttest one group design* kelas XI menjadi sampel dalam penelitian. Hasil penelitian akan diolah menggunakan program statistik IBM SPSS 30. Dengan dua pengujian, yakni pengujian prasyarat diantaranya uji normalitas dan uji homogenitas serta pengujian hipotesis menggunakan uji t dan adalah metode yang digunakan peneliti untuk menganalisis data.

a. Pengujian Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diekstraksi berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov^a* metrik untuk membandingkan sebaran data dengan sebaran normal baku. Distribusi normal baku ialah data yang telah diubah menjadi skor Z dan diasumsikan normal.

Untuk menguji kenormalan data, hipotesis statistik adalah sebagai berikut:

H_0 = Sampel berasal dari populasi yang dengan distribusi normal

H_1 = Sampel berasal dari opulasi yang tidak memiliki distribusi normal

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- a) H_0 ditolak jika nilai signifikansi kurang dari 0,05;
- b) H_1 diterima jika nilai signifikansi lebih dari 0,05.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diuji memiliki karakteristik yang sama atau homogen. Uji homogenitas dilakukan karena beberapa uji statistik mengharuskan semua variasi bersifat homogen dan berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi lebih besar, maka variansi kedua sampel tersebut berarti homogen (sama). Uji homogenitas dapat dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 30* dengan taraf signifikansi 0,05. Uji normalitas digunakan untuk mengidentifikasi apakah data berasal dari variansi yang sama.

Hipotesis dalam pengujian homogenitas adalah sebagai berikut:

$H_0 = \sigma_1^2 = \sigma_2^2$: Kedua data memiliki variansi yang sama

$H_1 = \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$: Kedua data memiliki variansi yang berbeda

Keterangan:

σ_1^2 : Varians nilai n-gain keterampilan stres akademik dengan metode relaksasi afirmasi.

σ_2^2 : Varians nilai n-gain keterampilan stres akademik tidak dengan teknik relaksasi afirmasi.

Jika data homogen, uji-t digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata, dan jika data tidak homogen, uji-t digunakan.

b. Pengujian Hipotesis

1) Uji T (*paired sample t-test*)

Uji t mengukur kontribusi parsial variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan uji t, masing-masing koefisien regresi variabel bebas apakah mempunyai pengaruh yang signifikan atau tidak terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2021). Pengujian didasarkan pada tingkat signifikansi 0,05. Bentuk penerimaan atau penolakan hipotesis didasarkan pada kriteria berikut:

- a) Jika nilai signifikan $<$ dari 0,05 maka secara parsial teknik relaksasi afirmasi tidak berpengaruh terhadap stres akademik siswa.
- b) Jika nilai signifikan $>$ dari 0,05 maka secara parsial teknik relaksasi afirmasi berpengaruh terhadap stres akademik siswa.