

# PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI STRESS SISWA YANG MENERAPKAN SISTEM *FULL DAY*

Intan Maulida<sup>1</sup>, Teuku Fadhli<sup>2</sup>, Muqarramah Fitri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Prodi Bimbingan Dan Konseling  
Universitas Jabal Ghafur Sigli

Email: [intanmauliza0505@gmail.com](mailto:intanmauliza0505@gmail.com), [teukufadhli@unigha.ac.id](mailto:teukufadhli@unigha.ac.id), [muqarramahfitri@unigha.ac.id](mailto:muqarramahfitri@unigha.ac.id)

Jurnal Psiko-Konseling  
Vol. 4 No. 1 Th 2026  
ISSN 2987-5048

## ABSTRACT:

*The purpose of this study was to determine whether group counseling with relaxation techniques can address stress experienced by students who implement a full-day system. The researcher used a quantitative approach with a one-group pre-test and post-test design. The population in this study were 11th-grade students of SMAN 3 Unggul Sigli. Purposive sampling was used to select eight students for the group counseling with relaxation techniques. The results showed a significant increase in the average score from 55.375 to 75.375 (sig. <0.05). Data were collected using a questionnaire that had been validated and validated for reliability and analyzed using a paired sample t-test using SPSS version 22. The results indicate that using group counseling with relaxation techniques can reduce stress in students implementing a full-day system.*

**Keywords:** Group Counseling; Student Stress; Relaxation Techniques; Full Day

## ABSTRAK:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah bimbingan kelompok dengan relaksasi dapat mengatasi stress yang dialami siswa yang menerapkan sistem *full day*. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain one group pre-test and post test*. Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 3 Unggul Sigli. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, maka terpilih sebanyak 8 siswa dijadikan sebagai proses pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari rata-rata nilai 55,375 menjadi 75,375 (sig. < 0,05). Data dikumpulkan menggunakan angket yang telah diuji validasi dan reabilitas dan dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dengan menggunakan SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dapat mengurangi stress siswa yang menerapkan sistem *full day*.

**Kata Kunci :** Konseling Kelompok; Stress Siswa; Teknik Relaksasi; *Full Day*

## 1. Pendahuluan

Di era modern sekarang ini, banyak tuntutan untuk peningkatan perkembangan zaman. Kemajuan global dan modernisasi ini menjadikan orang tua mencari sebaik mungkin pendidikan untuk putra putri mereka. Para orang tua menaruh harapan besar pada anak anak mereka, baik harapan masa depan, masalah ekonomi, untuk bangsa dan negaranya. Ada beberapa kebijakan baru pemerintah yang membuat dunia pendidikan makin berkembang seiring perkembangan zaman. Diubahnya kurikulum pada tahun 2017 oleh kemendikbud, membuat sistem pendidikan di Indonesia makin berkembang.

*Full day school* merupakan proses pembelajaran yang dilakukan dimana aktivitas anak usia dini lebih banyak

dilakukan disekolah dari pada dirumah (Soeli et al, 2021).

Tuntutan waktu belajar disekolah memicu stres pada siswa terutama pada pembelajaran *full day*. Siswa mengaku mengalami gangguan konsentrasi saat memasuki waktu siang, merasa bosan dan jenuh. Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga menyebabkan munculnya gejala stres dengan seiring berjalannya program *full day* memungkinkan akan terjadinya stres akademik pada peserta didik, karena peserta didik akan mendapatkan tekanan di sekolah, mulai dari kejenuhan pada kegiatan belajar mengajar, ketegangan menghadapi pelajaran ujian, kelelahan, kurangnya istirahat, kurangnya bergaul dengan masyarakat dan lainnya.

Stres akademik merupakan persepsi peserta didik terhadap banyaknya pengetahuan harus di kuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkannya. Masalah tersebut disebabkan oleh sifat objektif lingkungan akademik. (Copper, 2016).

Stress akademik adalah respons peserta didik terhadap peristiwa yang menimbulkan beban tekanan atau bahkan mengancam yang dapat menyebabkan ketidak seimbangan pada siswa, yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Stress akademik bukan hal baru dari permasalahan siswa, namun upaya intensif untuk pengelolaan stress akademik siswa sepertinya tidak banyak dilakukan di Indonesia, kondisi ini terlihat dari tidak banyaknya penelitian tentang stress akademik.

Hal ini disebabkan belum banyak riset berkenaan dengan stress akademik siswa, adapun gejala - gejala yang dapat ditimbulkan akibat stress antara lain adalah gejala perilaku, gejala emosi, gejala kognitif dan gejala fisik. Adanya perbedaan antara harapan dengan kenyataan yang dihadapi menimbulkan situasi menekan bagi individu (Wahyuningtyas, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dengan siswa di SMAN 3 Unggul Sigli, beberapa siswa menunjukkan gejala stress seperti mata lelah, menguap berulang kali, duduk tidak tenang, dan kurang fokus. Ada juga siswa yang mudah marah, cemas berlebihan dan kurang motivasi belajar. Beberapa siswa juga mengaku mengalami kesulitan tidur, tidak sempat beristirahat cukup di rumah, dan merasa tertekan karena beban tugas yang menumpuk.

Faktor Penyebabnya adalah Durasi belajar yang terlalu panjang (hingga lebih dari 8 jam/hari), Beban tugas akademik dan non-akademik, Kurangnya waktu istirahat dan rekreasi, Tekanan dari guru/orangtua untuk berprestasi.

Permasalahan tersebut tidak akan terjadi jika pelaksanaan bimbingan konseling memberikan layanan bimbingan

konseling secara maksimal dan efektif. yang bisa membantu siswa menyelesaikan permasalahannya serta mendapatkan informasi baru yang dapat mengembangkan perasaan, pikiran dan wawasan serta dapat membuat kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi semenarik mungkin yang bisa menarik minat siswa untuk mengikuti layanan konseling kelompok secara sukarela dan tidak menakutkan (Sharina, 2018).

Layanan konseling yang dapat membantu seseorang agar dapat mengurangi stresnya dengan baik, dapat mempengaruhi proses psikologis siswa, mengurangi ketegangan, menenangkan kembali pikiran, dan menstabilkan kembali emosi siswa sehingga dapat mengurangi stres. Terbebas dari stres akan membuat seseorang memiliki ketenangan jiwa sehingga dapat bertindak dengan lebih tertata dan mudah menimbang segala sesuatu yang terjadi dengan pikiran jernih (Erdiyati, 2018).

Permasalahan seperti stress siswa dapat dibantu dengan kerja sama dari semua pihak (sekolah, konselor, orang tua). Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya layanan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan literatur di atas, dengan judul “Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Stress Siswa Yang Menerapkan Sistem Full Day”, Maka saya ingin menumbuhkan semangat pada siswa dan mengurangi tekanan stress yang berlebihan dalam stress siswa yang menerapkan sistem full day.

## 2. Metode

Pendekatan yang dilakukan oleh penulis dalam pendekatan ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang spesifikasinya sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal pembuatan desain penelitian, baik tentang

tujuan penelitian, objek penelitian, sampel, data, sumber data maupun metodologinya (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 3 Unggul Sigli yang berjumlah 30 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa dari 30 populasi .

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest*, *Desain One-Group Pretest-Posttest* merupakan salah satu bentuk desain eksperimen semu (*quasi experiment*) yang menggunakan satu kelompok subjek penelitian tanpa kelompok pembanding (kontrol). Dalam desain ini, pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (treatment/intervensi) diberikan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Stress Siswa Yang Menerapkan Sistem Full Day

Hasil analisis menggunakan uji-t dengan program SPSS 22 diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $< 0,001$ , yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pemahaman stress siswa yang menerapkan sistem *full day*.

Teknik relaksasi pada pre tes rata-rata 55,375 “sedang” sedangkan pada posttest sebesar 75,375 “tinggi”. Ditujukan pula dari hasil uji t dengan program SPSS 20 diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $-13,677 > 0,002$ , tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau daerah penerimaan  $H_0$  di arah kiri. Maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Deskripsi Data *pretest* teknik relaksasi dan stress siswa dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal perilaku stress siswa *Pretest* diberikan

kepada 8 orang siswa kelas XI SMAN 3 Unggul Sigli.

No.	Nama	Pre-Test	Post-Test
1.	RW	57	79
2.	AA	53	73
3.	MA	55	75
4.	DD	59	77
5.	SS	51	73
6.	AZ	53	79
7.	QH	56	76
8.	MA	59	71
	Jumlah	443	603
	Rata-Rata	55,375	75,375

Analisis nilai *pretes* stress siswa menunjukkan hasil *pretest* stress siswa memiliki rata-rata kriteria “Sangat Rendah” berarti gambaran stress siswa pada SMAN 3 Unggul Sigli, hasil *pre test* menunjukkan sangat rendah, dengan nilai rata-rata 55,375. Analisi nilai *pretes* siswa variabel stress Menunjukkan hasil *pre test* berada pada kategori “Tinggi ” berarti gambaran *stress* pada siswa SMAN 3 Unggul Sigli “Tinggi” dengan nilai rata-rata 75,375.

Berdasarkan hasil penelitian dengan 8 siswa SMAN 3 Unggul Sigli, tentang pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi stress siswa yang menerapkan sistem full day, peneliti memperoleh bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada pemahaman stress siswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi.

Deskripsi Data *Post-Test* merupakan upaya peneliti untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian, untuk mencapai tujuan peneliti memerlukan dukungan data yang akurat. Data penelitian yaitu dengan memberikan *pretest*, hasil dari *pretest* pada perilaku stress setelah dilakukan teknik *relaksasi* nilai *post test* siswa Variabel teknik relasasi, menunjukkan hasil *posttest* dengan pemberian pelaksanaan layanan bimbingan kelompok Teknik relaksasi peneliti

mengambil sampel 8 orang siswa SMAN 3 Unggul Sigli.

Tahapan awal yang harus dilakukan untuk menguji hipotesis siswa SMAN 3 Unggul Sigli, adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas dan uji homogenitas data.

Hasil pengujian hipotesis stress siswa, uji validasi dapat dilihat  $0,838 > 0,707$ , maka instrument dianggap valid. Uji reliabilitas menunjukkan  $0,980 > 0,60$  maka instrument yang digunakan reliabel. Normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ , Dapat disimpulkan data yang diperoleh hasil ke dua variabel pre test dan post test berdistribusi normal. Sedangkan Uji Homogenitas dapat diketahui nilai homogenitas pada Based on mean sebesar  $1.000 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwasanya data homogen.

Untuk memperkuat penelitian tersebut, maka dilakukan pula uji inferensial menggunakan *independent t-test*, *paired sample t-test*, *One Way ANOV*, dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1.1 Hasil uji (*Independent T-Test*)**

Variabel	t	df	Sig.(2-Tailed)	Mean difference	95% Confidence Interval Of The Difference
Pretest-posttest	-13.677	14	.000	-20.000	-23.136 -16.864

Berdasarkan uji *independent sample t-test* diketahui nilai t hitung sebesar -13,677 dengan derajat kebebasan (df) = 14 dan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 ( $P < 0,05$ ). Nilai sig. yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sig. secara statistic antara rata-rata skor kelompok pretest dan posttest.

**Tabel 1.2 Hasil uji (*Paired Sample T-Test*)**

Variabel	mean	sd	Std. Error	t	df	Sig.(2-tailed)
Pretest-posttest	20.000	4.000	1.414	-14.142	7	.000

Berdasarkan uji *paired* diketahui nilai Sig. (2-Tailed) pre-tes sebesar  $0.000 < 0,05$  maka kita dapat simpulkan terdapat

perbedaan nyata antara kelompok pre-tes dan post test.

**Tabel 1.3 Hasil uji (*One Way Anova*)**

	Sum of Squares	df	f	Mean square	Sig.
Between Groups	1600.000	1	187.056	1600.000	.000
Within Groups	119.750	14		8.554	

Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai Sig.  $< 0,05$ , dengan total varian dalam data (total sum of squares) adalah 1719.750 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 15. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 siswa SMAN 3 Unggul Sigli, tentang perilaku stress pada siswa SMAN 3 Unggul Sigli, peneliti memperoleh bahwa stress dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: belajar dari pagi hingga sore, tidak adanya waktu beristirahat, lingkungan sekolah yang kurang nyaman dan pengelolaan emosi yang kurang. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK bahwasanya banyak ditemukan siswa yang stress disebabkan oleh beberapa faktor, mudah lupa, tidak fokus dan sering emosi.

Hasil wawancara sejalan dengan penelitian yang dilakukan Soeli, Dkk (2021), tingkat stres siswa pada sekolah yang menerapkan sistem full day school, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres pada kategori sedang. Faktor penyebab utama meliputi durasi belajar yang panjang, kejenuhan, dan tuntutan akademik tinggi.

Roihana (2019) juga menambahkan bahwa efektivitas konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, menunjukkan kejenuhan dan stres menurun setelah beberapa sesi konseling kelompok.

Teknik relaksasi pada pre tes rata-rata 55,375 “sedang” sedangkan pada posttest sebesar 75,375 “tinggi”. Ditujukan pula dari hasil uji t dengan program SPSS 20 diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $-13.677 > 0g.002$ , tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau

daerah penerimaan  $H_0$  di arah kiri. Maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres siswa sma dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi untuk menurunkan kadar stres akademik yang dialami oleh siswa Sma (Suyono, Dkk, 2016).

Tahapan yang dilakukan pada teknik relaksasi untuk melihat hasil *posttest* antara lain: Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri, Tahap evaluasi diri, Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman. Dalam menggunakan strategi relaksasi diri untuk mengubah perilaku, siswa berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi.

Menurut suyono, DKK, (2016) dengan judul “Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Siswa SMA”, dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi untuk menurunkan kadar stres akademik yang dialami oleh siswa SMA.

Wahyuningtyas menambahkan gambaran stres akademik siswa *full day school*, menunjukkan Siswa *full day* cenderung mengalami stres akademik sedang-tinggi. Peneliti menekankan perlunya layanan BK untuk menurunkannya.

Selain itu, pengaruh pelaksanaan *full day school* terhadap stres akademik siswa, menunjukkan Sistem *full day* meningkatkan tekanan akademik, terutama pada siswa dengan beban belajar tinggi. (Munawarah 2025).

Hasil uji t dengan program SPSS 22 diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $-13.677 > 0.002$ , tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau daerah penerimaan  $H_0$  di arah kiri. Hal ini berkaitan dengan teknik relaksasi yang mampu mereduksi (mengurangi) perilaku stress. Maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka, hal ini menunjukkan bahwa antara kelas pre tes dan post terdapat perbedaan. Perbedaan

tersebut dapat berupa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi stress siswa yang menerapkan sistem *full day* SMAN 3 Unggul Sigli.

Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk mengurangi stress siswa yang menerapkan sistem *full day*. Berdasarkan gambar grafik perhitungan hasil pretest dan posttest, maka terlihat perubahan pada siswa yang melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi. Selain itu terdapat pula penurunan pada tiap variabel hasil pretest dan posttest.

#### 4. Kesimpulan

Teknik relaksasi pada pre tes rata-rata 55,375 “sedang” sedangkan pada posttest sebesar 75,375 “tinggi”. Ditujukan pula dari hasil uji t dengan program SPSS 20 diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $-13.677 > 0.002$ , tanda minus ini berarti arahnya yang semakin kecil atau daerah penerimaan  $H_0$  di arah kiri. Maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka, hal ini menunjukkan bahwa antara kelas pre tes dan post terdapat perbedaan. Perbedaan tersebut dapat berupa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengurangi stress siswa yang menerapkan sistem *full day* di SMAN 3 Unggul Sigli.

#### 5. Daftar Pustaka

- Munawarah (2025) *dCounseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Nugroho, D. (2023). Efektivitas konseling berbasis mindfulness dalam mengurangi stres akademik siswa SMA. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 45–56.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. RajaGrafindo Persada.
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.

- Rahmawati, S. (2021). Kompetensi konselor dalam memberikan dukungan emosional kepada siswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 12(2), 88–97.
- Sharf, R. S. (2021). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (6th ed.). Cengage Learning.
- Sukardi. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Bumi Aksara.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Hidayat, M. A. (2019). Pengaruh sistem full day school terhadap stres belajar siswa SMP. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 45–52.
- Lestari, N., & Ramadhani, P. (2022). Tingkat stres akademik pada siswa full day school. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(3), 120–130.
- Nugroho, D. (2023). Faktor-faktor penyebab stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Konseling Terapan Indonesia*, 5(2), 78–88.
- Sari, D., & Utami, R. (2021). Dampak jadwal belajar padat terhadap kesejahteraan psikologis siswa full day school. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 9(2), 112–120.
- Wahyuni, L. (2020). Hubungan motivasi belajar dan stres akademik siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi dan Konseling Pendidikan*, 9(1), 56–65.
- Soeli, S., Yusuf, M., & Lakoro, R. (2021). Tingkat stres siswa pada sekolah yang menerapkan sistem full day school. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(2), 45–53.
- Wahyuningtyas, D. (2019). Gambaran stres akademik siswa full day school. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 34–41.
- Sudiyanto, A. (2021). Perbedaan tingkat stres siswa full day school dan half day school. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 10(1), 22–30.
- Munawarah, S. (2025). *Pengaruh pelaksanaan full day school terhadap stres akademik siswa*. Skripsi. UIN Antasari Banjarmasin.
- Setiawati, R. (2024). Efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi stres pada remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 55–63.
- Cahyani, N., Pratiwi, S., & Andini, L. (2020). Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 120–128.
- Roihana, S. (2019). Efektivitas konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. *Jurnal Konselor*, 8(2), 89–96.
- Nur, A. (2023). Stres pada siswa yang mengikuti full day school. *Journal of Educational Health*, 4(1), 15–21