

**PENGARUH RELAKSASI OTOT DAN *SELF EFFICACY*
TERHADAP STRES BELAJAR SISWA MADRASAH
TSANAWIYAH NEGERI 2 KISARAN**

TESIS

OLEH

**DEWI MAISYAROH DALIMUNTHER
NIM. 171804027**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2020**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Dan Self Efficacy Terhadap Stres

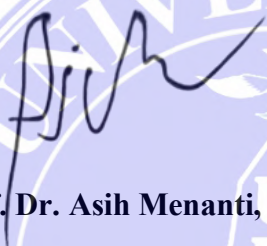
Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kisaran

Nama : Dewi Maisyaroh Dalimunthe

NIM : 171804027

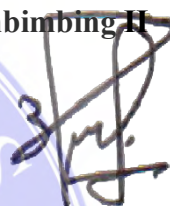
Menyetujui

Pembimbing I



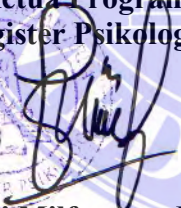
Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, MS

Pembimbing II



Drs. Hasanuddin, M.Ag, Ph.D

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**



Prof. Dr. Sri Milfayetty, M.Si, Kons

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., M.S

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, Agustus 2021



Dewi Maisyaroh Dalimunthe

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sanjungkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “Pengaruh relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap stres belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Asahan”. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari Tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah.

Medan, Desember 2020

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis sanjungkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “Pengaruh Permainan Balap Karung dan Egrang terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini di PAUD Cahaya Kecamatan Rambutan Kota Tebing Tinggi”.

Dalam penyusunan Tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moril dan membimbing (penulisan) dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area, Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc.
2. Direktur Pasca Sarjana Universitas Medan Area, Ibu Prof. Dr. Retna Astuti Kuswardani., M.S.,
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area, Ibu Prof. Dr. Sri Milfayetty, M.S., Kons., S.Psi.
4. Pembimbing I Bapak Prof. Dr. Asih Menanti, M.Pd., dan Pembimbing II Bapak Drs. Hasanuddin, M.Ag., Pd.D.
5. Ayahanda Rahmansyah Dalimunthe dan Almh. Ibunda Latifah Hanum Harahap tercinta yang telah memberikan dukungan moriil dan materiil kepada penulis.
6. Keluarga besar yang telah membantu penulis memberikan semangat dalam menyelesaikan tesis ini, terutama Keluarga Besar Tulang Nurdin Siregar tersayang.

7. Ayunda tercinta Vivi Damayanti Dalimunthe, S.Pd.I, adinda Muhammad Arif Dalimunthe, bujing Anna Sari Lubis, SH., Abangda Suhardi, Ma. Ayunda Nur Ainun Siregar, S.Pd.I dan Sriwati, S.Pd.I yang telah memberikan dukungan demi selesainya tesis ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana Universitas Medan Area seangkatan 2018.
9. Seluruh staff/pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area
10. Pihak sekolah MTs. Negeri 2 Asahan yang telah banyak membantu penulis.
11. Semua pihak yang telah membantu



Dewi Maisyaroh Dalimunthe. 171804027. Pengaruh Relaksasi Otot dan *Self Efficacy* terhadap Stres Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Asahan. Magister Psikologi Universitas Medan Area. 2020.

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot terhadap stres belajar siswa. Pengaruh tingkat *self efficacy* terhadap stres belajar siswa. Pengaruh interaksi relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap stress belajar siswa. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain faktorial yang melibatkan dua atau lebih variabel bebas (sekurang-kurangnya satu yang dimanipulasi). Hasil *screening test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 61 siswa yang melakukan *screening test* diketahui 54 subjek mengalami stres belajar, lalu dari jumlah tersebut dibagi ke dalam 2 kelompok secara acak yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data dilakukan dengan uji koefisien secara parsial (uji t) dengan menggunakan SPSS 23.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot berpengaruh terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan. Hasil *Asymp Sig. (2-tailed)* yang menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa probabilitas di bawah 0,05 maka H_{01} ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara stress belajar siswa sebelum relaksasi dan sesudah relaksasi sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot berpengaruh terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan. *Self efficacy* tidak berpengaruh terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan. Hasil *Asymp Sig. (2-tailed)* yang menunjukkan signifikansi sebesar 0,675 lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa probabilitas di atas 0,05 maka H_{02} diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh *self efficacy* terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan. Relaksasi otot dan *self efficacy* tidak berpengaruh terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan. Hasil uji t tingkat signifikansi relaksasi otot dan *self efficacy* menunjukkan angka probabilitas jauh di atas 0,05 ($\alpha = 5\%$) yaitu masing-masing 0,863 dan 0,359. Jadi dapat disimpulkan bahwa interaksi kedua variabel tersebut tidak mempengaruhi tingkat stress belajar.

Kata Kunci : Relaksasi Otot, *Self Efficacy*, Stres Belajar

Dewi Maisyaroh Dalimunthe. 171804027. The Effect of Muscle Relaxation and Self Efficacy of Students Learning Stress at Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Asahan. Master of Psychology, University of Medan Area. 2020.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of muscle relaxation on student learning stress. The effect of the level of self-efficacy on student learning stress. The influence of interaction between muscle relaxation and self-efficacy on student learning stress. This study used a quantitative descriptive with a factorial design involving two or more independent variables (at least one being manipulated). The results of the screening test that had been carried out showed that of the 61 students who carried out the screening test, it was found that 54 subjects experienced learning stress, then from that number they were randomly divided into 2 groups, namely the control group and the experimental group. Data analysis was performed by partially coefficient test (t test) using SPSS 23.0.

The results showed that muscle relaxation had an effect on the learning stress of MTs students. Negeri 2 Asahan. Asymp Results Sig. (2-tailed) which shows a significance of 0.000 smaller than the significance level of 0.05. This shows that the probability is below 0.05, so H_01 is rejected, so it can be concluded that there is an influence between student learning stress before relaxation and after relaxation so that it can be concluded that muscle relaxation affects the learning stress of MTs students. Negeri 2 Asahan. Self-efficacy has no effect on the stress of MTs students' learning. Negeri 2 Asahan. Asymp Results Sig. (2-tailed) which shows a significance of 0.675 which is greater than the significance level of 0.05. This shows that the probability is above 0.05, so H_02 is accepted, so it can be concluded that there is no effect of self-efficacy on learning stress for MTs students. Negeri 2 Asahan. Muscle relaxation and self-efficacy have no effect on learning stress for MTs students. Negeri 2 Asahan. The results of the t test, the significance level of muscle relaxation and self-efficacy, showed the probability value was far above 0.05 ($\alpha = 5\%$), namely 0.863 and 0.359, respectively. So it can be concluded that the interaction of the two variables does not affect the stress level of learning.

Keywords: Muscle Relaxation, Self Efficacy, Learning Stress

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
HALAMAN PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	11
1.3. Rumusan Masalah	11
1.3. Tujuan Penelitian	12
1.4. Manfaat Penelitian	12
II. TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1. Kerangka Teori.....	14
2.1.1. Pengertian Stres Belajar	14
1. Pengertian Stres	14
2. Pengertian Belajar	17
3. Pengertian Stres Belajar	18
2.1.2. Gejala dan Tahapan Stres	19
1. Gejala Stres	19
2. Tahapan Stres	24
3. Faktor Penyebab Stres	28
2.1.3. Teknik Relaksasi Otot	33
1. Pengertian Relaksasi Otot	33
2. Tujuan dan Mafaat Relaksasi Otot	35
3. Metode-metode Relaksasi Otot	37
4. Gerakan-gerakan Relaksasi Otot	40

2.1.4. <i>Self Efficacy</i>	23
1. Pemgertian <i>Self Efficacy</i>	50
2. Sumber <i>Self Efficacy</i>	57
3. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	59
4. Proses Pemicu <i>Self Efficacy</i>	61
2.2. Kajian Penelitian Relevan	64
2.2.1. Pengaruh Relaksasi Otot terhadap Stres Belajar	68
2.2.2. Pengaruh Self Efficacy terhadap Stres Belajar	70
2.3. Kerangka Konseptual	72
2.4. Hipotesis	73
III. METODE PENELITIAN.....	74
3.1. Jenis Penelitian.....	74
3.2. Design Penelitian	75
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian	76
3.4. Identifikasi Variabel Penelitian	77
3.5. Subjek Defenisi Operasional	77
3.6. Populasi dan Subjek	79
3.7. Metode Pengumpulan Data	81
3.8. Alat Ukur Penelitian	83
3.9. Jenis dan Sumber Data	87
3.10. Prosedur Penelitian	87
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	98
4.1. Hasil Penelitian	98
4.1.1. Orientasi Kancan Penelitian	98
4.1.2. Hasil Uji Instrumen Penelitian	99
4.1.3. Hasil Penelitian	101
1. Deskripsi Jawaban mengenai Relaksasi Otot	101
2. Self Efficacy	104
4.2. Analisis Uji Perbandingan	106
4.2.1. Perbandingan stres belajar siswa dengan relaksasi otot dibanding tanpa relaksasi otot.....	106
4.2.2. Perbandingan stres belajar siswa yang memiliki <i>self efficacy</i> rendah dibanding dengan siswa yang memiliki <i>self efficacy</i> tinggi	109
4.3. Pembahasan	111
4.3.1. Pengaruh relaksasi otot terhadap stres belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan	111
4.3.2. Pengaruh <i>self efficacy</i> terhadap stres belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan	114

4.3.3. Pengaruh relaksasi otot dan <i>self efficacy</i> terhadap stres belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan	115
V. SIMPULAN DAN SARAN	117
5.1. Simpulan	117
5.2. Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN.....	122



DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
2.1.	Daftar Penelitian Relevan	64
3.2.	Data Jumlah Subjek Penelitian kelas VII MTs. Negeri 2 Asahan...	81
3.3.	Skala Holmes untuk Instrumen Stress	82
3.4.	Skala Likert untuk Instrumen Relaksasi Otot dan <i>Self Efficacy</i>	83
3.5.	<i>Blue Print</i> Skala Stres Belajar	85
3.6.	<i>Blue Print</i> Skala Relaksasi Otot... ..	86
3.7.	Skala <i>Self Efficacy</i>	87
4.1.	Data Siswa MTs. Negeri 2 Asahan	99
4.2.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Relaksasi Otot.....	99
4.3.	Hasil Uji Validasi Instrumen Skala <i>Self Efficacy</i>	100
4.4.	Hasil Uji Validasi Instrumen Skala Stres Belajar.....	100
4.5.	Persentase Relaksasi Otot pada Gerakan Bahu.	101
4.6.	Persentase Relaksasi Otot Gerakan Dahi	102
4.7.	Persentase Relaksasi Otot Gerakan leher Bagian Belakang	102
4.8.	Persentase Relaksasi Otot Gerakan Leher Bagian Depan	103
4.9.	Persentase Relaksasi Otot Gerakan Punggung	103
4.10.	Persentase Relaksasi Otot Gerakan Perut	103
4.11.	Persentase <i>Self Efficacy</i> Aspek <i>Level</i>	104
4.12.	Persentase <i>Self Efficacy</i> Aspek <i>Generality</i>	105

4.13. Persentase <i>Self Efficacy</i> Aspek <i>Strenght</i>	106
---	-----



DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
1.	Relaksasi Tangan	41
2.	Relaksasi Tangan Bagian Belakang.....	41
3.	Relaksasi Bisep	42
4.	Relaksasi Bahu.....	43
5.	Relaksasi Dahi	43
6.	Relaksasi Mata.....	44
7.	Relaksasi Rahang.....	45
8.	Relaksasi Mulut.	45
9.	Leher Bagian Belakang	46
10.	Relaksasi Leher Depan	46
11.	Relaksasi Punggung.....	47
12.	Relaksasi Dada.....	48
13.	Relaksasi Perut.....	48
14.	Relaksasi Paha	49
15.	Relaksasi Kaki	49
16.	Kerangka Konseptual Penelitian	73

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
1.	Surat Izin Penelitian	
2.	Surat Persetujuan Tempat Penelitian	
3.	Surat Keterangan Selesai Penelitian	
4.	<i>Blue Print</i> Stres Belajar	
5.	<i>Blue Print Self Efficacy</i>	
6.	<i>Blue Print</i> Skala Relaksasi Otot	
7.	Lembar Observasi Relaksasi Otot	
8.	Petunjuk Pengisiann Instrumen Penelitian (Kuesioner Stres Belajar) Sebelum Uji Valid dan Reliabel	
9.	Instrumen Penelitian (Kuesioner <i>Self Efficacy</i>) Sebelum Uji Valid dan Reliabel	
10.	Petunjuk Pengisian Instrumen Penelitian (Kuesioner Stres Belajar) Setelah Uji Valid dan Reliabel	
11.	Instrumen Penelitian (Kuesioner <i>Self Efficacy</i>) Setelah Uji Valid dan Reliabel	
12.	Data Hasil Uji Instrumen	
13.	Hasil Uji Validasi Instrumen <i>Self Efficacy</i>	
14.	Data Hasil Pengamatan Relaksasi Otot	
15.	Dokumentasi Penelitian	

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dadang Hawari (2018) Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat nonspesifik. Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah stres sering digunakan secara tidak tepat, yakni dipakai untuk menunjuk fenomena tidak waras. Stres juga merupakan istilah yang netral, yakni menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif.

Stres merupakan hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan stres sudah menjadi bagian dari kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari, ada orang yang harus tergesa-gesa bangun, membereskan pekerjaan rumah, lupa atau tidak sempat sarapan, berlari untuk mengejar kendaraan umum, sekolah atau menjalani aktivitas, berkonflik dengan teman atau orang lain, kehabisan uang padahal harus membeli keperluan harian, dan sebagainya. Semua itu dapat memunculkan stres (Farida, 2016).

Stres dapat terjadi pada siswa di sekolah yang sedang melaksanakan proses belajar. Stres yang dialami siswa tersebut dapat dikatakan stres belajar. Farida (2016) mengemukakan stres belajar dapat diartikan sebagai tekanan-

tekanan yang dihadapi anak yang berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan masalah belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tentang waktu penyelesaian pekerjaan rumah yang telah ditentukan terutama saat menjelang ujian. Stres yang terjadi dalam aktivitas belajar juga bisa disebut dengan stres dalam belajar, sedangkan belajar itu sendiri adalah sebuah perilaku yang digunakan untuk mendeskripsikan perubahan potensi perilaku yang berasal dari pengalaman Herghenan dan Mathew (2008). Proses belajar tersebut tidak bisa dihindari siswa untuk tidak mengalami stres khususnya siswa kelas VII MTs. Negeri 2 Asahan yang sedang mengalami proses penyesuaian diri terhadap Madrasah yang baru mereka masuki.

Menurut Farida (2016) stres adalah suatu kondisi psikofisik yang ada dalam diri setiap orang. Artinya stres dapat dialami oleh setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres dapat dialami juga oleh bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif. Pengaruh positif, ialah dapat mendorong orang untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif stres dapat menimbulkan perasaan-perasaan tidak nyaman, tidak percaya diri, penolakan, marah, depresi, dan memicu sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi dan stroke.

Arita (2014) Stres merupakan suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang tegang, suatu fenomena *universal* yang terjadi di kehidupan sehari-hari stres tidak dapat dihindari dan setiap orang mengalaminya. Stres memberi dampak secara total terhadap individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual sosial, dan juga spiritual. Di kehidupan siswa dalam psikologi stres dalam belajar secara umum yaitu suatu respon yang berupa psikologis, fisik, emosi, dan perilaku yang dialami oleh siswa ketika ada tekanan-tekanan, rasa yang tidak nyaman saat belajar dan semua rasa yang tidak menyenangkan yang bisa terjadi terhadap fisik dan psikis setiap individu.

Rahmat mengungkapkan dalam jurnalnya, bahwa seorang siswa yang mengalami stres dalam belajar umumnya dapat dikarenakan oleh perasaan negatif terhadap pelajarannya. Ia khawatir jika pelajarannya tidak selesai sesuai waktu yang telah ditentukan, emas apabila hasil belajarnya buruk, takut apabila prestasi belajarnya rendah, dan merasa tidak aman jika dirinya akan dihukum karena berbuat salah. Stres yang berlebihan tanpa adanya kemampuan memilih upaya penyelesaian yang efektif akan berdampak jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis. Tingkat stres yang tinggi akan menyebabkan siswa mengalami masalah yang lebih rumit dan itu mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh, sehingga mudah mengalami sakit, kelelahan mental, patah semangat, dan merusak rasa percaya diri siswa. Tubuh manusia bisa mengatur dirinya sendiri. Otak manusia mengatur semua kegiatan manusia, meskipun sering pula membuat perkara. Persoalan mental

dapat mempengaruhi tubuh karena kerja otak yang agak kacau dapat muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti nyeri di berbagai bagian tubuh. Ada nyeri bahu, punggung, pinggang, tangan, atau kaki. Atau ada keluhan didalam tubuh seperti nyeri kepala, lambung, ulu hati, organ reproduksi, kandung kemih.

Prawitasari (2012) mengungkapkan manusia merupakan kesatuan badan, roh, dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu bila terkena stres segala segi dari individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi dari individu, yaitu gejala fisik ditandai dengan sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan dan tidak selera makan. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, perasaan yang berubah-ubah, marah-marah, gugup dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan juga rendahnya prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering mendiamkan orang lain.

Fenomena stres di MTs. Negeri 2 Asahan yang dapat diungkap oleh peneliti dapat dilihat dari perilaku yang dimunculkan siswa ketika belajar, contohnya terdapat siswa yang sering permissi keluar ketika jam pelajaran berlangsung, suka bermain dan tidak fokus untuk memperhatikan penjelasan guru, sakit karena masih dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan Madrasah, keadaan ini dapat dilihat dari persentasi kehadiran kelas, bahkan

ada siswa yang menangis dan mengungkapkan bahwa siswa tidak sanggup menjalani pembelajaran di MTs karena semakin banyaknya mata pelajaran yang harus dipelajari dibandingkan saat siswa di SD dan beranggapan tidak bisa membagi waktu dengan kegiatan di luar sekolah, apalagi ketika menghadapi ujian semester semakin meningkat stres yang akan dialami siswa jika siswa tidak mampu mengendalikan dan yakin akan kemampuan dirinya. Gejala tersebut dipengaruhi beberapa faktor yaitu jam pelajaran yang bertambah sehingga jam pulang pun semakin lama, kegiatan siswa di luar Madrasah berbenturan dengan kegiatan di Madrasah, semakin tingginya tingkat persaingan belajar di kelas menuntut siswa tersebut untuk termotivasi agar berprestasi, keadaan siswa yang masih menyesuaikan diri dengan disiplin baru di Madrasah, masih kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola tingkat stres mereka, sikap dan emosi siswa yang masih belum stabil mengakibatkan mudahnya siswa mengalami stres.

Holmes dan Rahe (1976) juga mengungkapkan tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun luar diri individu yang dianggap sebagai suatu yang mengancam, membahayakan dan menantang kesejahteraan hidupnya akan menimbulkan perasaan tegang. Perubahan besar ataupun kecil, atau pengalaman sehari-hari seperti beban pekerjaan, pendidikan, keadaan berduka, masalah keluarga, masalah keuangan hingga masalah kesehatan merupakan stresor bagi individu.

Farida (2016) juga mengungkapkan siswa yang mengalami stres akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung yang cepat, dan ketegangan

totot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu. Berhubungan dengan ini relaksasi otot mampu menghasilkan efek menurunkan tingkat kecemasan pada siswa yang mengalami stres dalam belajar.

Pernyataan yang hampir sama diungkapkan oleh Soesmalijah (2016), bahwa relaksasi dapat mengurangi ketegangan subjektif yang berpengaruh terhadap proses fisiologis, dan berjalan bersama dengan respon otonom dan relaksasi mental. Menurut Jacobson (1938) relaksasi otot adalah proses melemaskan otot di dalam relaksasi yang dapat mengurangi stres, ketegangan dan kecemasan. Relaksasi sangat efektif mengurangi ketegangan, kecemasan, dan mengatasi berbagai keluhan fisik. Perasaan yang tenang akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif normal dan terkontrol.

Eko (2015) mengungkapkan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stres yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot, dan sering disebut juga dengan relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* (PMR). Relaksasi yang dilakukan dengan cara pasien melemaskan otot secara berurutan dan menfokuskan pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat otot rileks dan saat otot tersebut tegang. Teknik relaksasi otot dapat membantu seseorang merasa rileks ketika sedang stres. Hal ini

diungkapkan lagi oleh Suharsimih dalam jurnal penelitiannya tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat depresi pada pasien gagal ginjal krinik yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa Rs Telogorejo Semarang .

Berdasarkan fenomena dan penelitian sebelumnya maka penelitipun ingin meneliti kembali dengan dan menjadikan siswa Madrasah di MTs.Negeri 2 Asahan sebagai subjek penelitiannya dengan melihat keadaan yang mulai banyak terdapat siswa dalam proses belajarnya mengalami stres dengan kondisi perasaan siswa akibat adanya tuntutan dari sekolah yang sangat menekan mulai banyaknya tugas sekolah yang harus selesai sesuai jadwal yang telah ditentukan. Hal ini memberikan efek pada keyakinan diri (*self-efficacy*) yang bisa mempengaruhi tingkat stres siswa dalam belajar. Hal ini tidak dapat dibiarkan terjadi pada siswa apalagi siswa sekolah lanjutan tingkat pertama (SLTP) di MTs.Negeri 2 Asahan merupakan masa di mana siswa sedang mengalami masa pubertas.

Yiming dan Fung (1998) menjelaskan bahwa usia ini juga memiliki karakteristik khas dibandingkan usia lainnya dalam menghadapi stres, yaitu berupa ketidakmampuan siswa untuk mengutarakan masalahnya dengan orang lain dan juga tidak dapat mengelola stresnya secara positif. Hal ini diakibatkan karena selama ini yang menyelesaikan masalahnya adalah orang dewasa (orang tua dan guru), mereka tidak terbiasa mengatasi stresnya secara mandiri. Akibatnya adalah mereka mengalami hambatan terutama berkaitan dengan prestasi belajarnya di sekolah. Jika stres yang awalnya ringan tersebut

dibiarkan saja, lama kelamaan stres tadi akan meningkat ke tingkat yang lebih tinggi dan dapat mengakibatkan gangguan mental bahkan kematian

Oleh sebab itu, sudah seharusnya siswa memiliki keyakinan diri atau *self-efficacy* untuk menghadapi kesulitan-kesulitan dan hambatan-hambatan dalam belajar, karena pada dasarnya setiap siswa pasti memiliki kemampuan dalam dirinya untuk menyelesaikan permasalahan belajar yang ada pada diri siswa tersebut. Keyakinan akan kemampuan diri untuk menguasai atau menyelesaikan satu tugas disebut juga dengan *self-efficacy*.

Bersamaan dengan ini Santrock (2003) menjelaskan banyak cara untuk menangani stres dengan efektif dan juga tidak efektif. Satu hal yang penting dalam penanganan stres yang efektif adalah bahwa siswa dapat menggunakan lebih dari satu strategi untuk membantu mereka menghadapi stres yaitu mengembangkan sikap percaya diri, mengurangi kemarahan, menyisihkan waktu untuk bermain dan relaksasi, meyakinkan diri bahwa ia memiliki satu atau dua teman yang bisa ia percaya, dan mengembangkan gambaran diri yang lebih positif. Seperti halnya dengan berbagai aspek lain dalam kehidupan stres disebabkan berbagai faktor. Beberapa diantaranya faktor-faktor yang paling penting yang dapat menentukan apakah Siswa akan mengalami stres adalah faktor fisik, faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognitif dan faktor sosial budaya. Selain teknik relaksasi otot, *self-efficacy* juga dapat mengurangi dan mengelola stres siswa di jenjang sekolah tingkat pertama.

Dalam bukunya Andi (2018) menjelaskan tentang teori Bandura yang mengungkapkan *self-efficacy* adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. *Self-efficacy* merupakan penilaian seseorang akan kemampuannya atau menampilkan kompetensi, meraih tujuan, atau mengatasi suatu hambatan. Jika orang tidak yakin dapat memproduksi hasil yang mereka inginkan, mereka akan memiliki sedikit motivasi untuk bertindak. *Self-efficacy* adalah karakteristik internal yang mempengaruhi perilaku dan reaksi dalam cara yang relatif konstan dan terprediksi sesuai dengan situasi.

Untuk mengembangkan fenomena yang disampaikan sebelumnya seseorang harus memiliki *self-efficacy* tertentu tentang kemampuannya untuk mengembangkan strategi agar siswa sukses dalam belajarnya. *Self-efficacy* dapat dipandang sebagai sesuatu yang muncul dari interaksi struktur pengetahuan yaitu apa yang diketahui orang tentang dirinya, dunia dan proses penilaian dimana seseorang harus terus mengevaluasi situasinya. *Self-efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. *Self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.

Berkaitan dengan stres belajar siswa MTs, secara teoritik salah satu karakteristik dasar siswa usia yang menjadi sasaran pelaksanaan *treatment* ini

adalah memiliki kemampuan berpikir rasional dan irrasional dengan berbagai kelebihan dan keterbatasan unik yang dibawanya sejak lahir. Dengan potensi yang ada mereka dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir dan bertindak secara rasional dan realistis agar mereka dapat melakukan adaptasi dengan baik terhadap lingkungannya. Dan dapat dilakukan relaksasi otot sebagai mengelola dan mengatasi stres siswa dalam menghadapi tuntutan-tuntutan di Madrasah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa hal yang mempengaruhi stres dari berbagai aspek, faktor, maupun gejala stres yang tampak pada siswa. Secara umum ada 2 faktor yang mempengaruhi tingkat stres berhubungan dengan faktor internal (faktor dari dalam siswa), yakni keadaan atau kondisi jasmani dan rohani siswa termasuk di dalamnya adalah *self-efficacy* yang dimiliki siswa. Kedua adalah faktor eksternal (faktor dari luar diri siswa), yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa/siswi, baik lingkungan keluarga, kampus maupun lingkungan masyarakat dan strategi penanganan stres untuk mengelola stres salah satunya relaksasi otot. Oleh karena itu, penulis terdorong untuk meneliti tentang **“Pengaruh relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap stres belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Asahan”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian yaitu :

1. Teridentifikasi bahwa relaksasi otot dapat mempengaruhi tingkat stres belajar siswa
2. Teridentifikasi bahwa *self-efficacy* yang baik akan mempengaruhi stres belajar siswa.
3. Teridentifikasi siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah akan mempengaruhi tingkat stres belajar siswa.
4. Relaksasi otot belum pernah dilakukan oleh guru pembimbing untuk mengelola stres belajar siswa di Madrasah.
5. Relaksasi otot dapat dilakukan sebagai strategi untuk mengelola siswa yang sedang mengalami stres belajar.

1.3. Rumusan Masalah

Adapun permasalahan yang akan penulis angkat dalam penelitian ini, adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh melakukan relaksasi otot terhadap stres belajar siswa dibanding dengan tanpa melakukan relaksasi otot?
2. Apakah siswa yang memiliki *self efficacy* rendah, lebih tinggi pengaruhnya terhadap stres belajar siswa dibanding dengan siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi?
3. Apakah ada pengaruh interaksi relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap stress belajar siswa ?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh teknik relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap stres siswa MTs.Negeri 2 Asahan. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh relaksasi otot terhadap stres belajar siswa?
2. Pengaruh tingkat *self efficacy* terhadap stres belajar siswa
3. Pengaruh interaksi relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap stress belajar siswa

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan ilmu dan memperkaya khasanah pengetahuan khususnya layanan Bimbingan dan Konseling dan Psikologi dalam mengatasi stres pada peserta didik.

1.5.2 Secara Praktis

Secara Praktis manfaat penelitian antara lain :

1. Bagi penulis dapat menambah pengalaman dan pengetahuan tata cara penulisan karya ilmiah yang baik dan mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap stres stres siswa MTs. Negeri 2 Asahan.

2. Bagi Sekolah dan Pendidik. Penelitian ini dapat memberikan informasi dan referensi dalam mengatasi stres pada peserta didik melalui teknik relaksasi otot dan *self-efficacy*.
3. Bagi Metodologis, penelitian ini diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya sebagai jurnal terkait dengan teknik relaksasi otot dan dapat mengembangkan penelitian ini.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teori

2.1.1 Pengertian Stres Belajar

1. Pengertian Stres

Stres dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007) adalah gangguan dan kekacauan mental, emosional, dan tekanan. Stres oleh Lazarus dan Folkman (1984) diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya, dan *stres* juga terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stress terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Stres merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya Farida (2016).

Menurut Santrock (2003) stres berasal dari bahasa latin *stingere* yang berarti keras (*stictus*), yang pada akhirnya istilah itu berkembang terus menjadi stres. Pada abad 17, istilah stres diartikan sebagai kesukaran, kesulitan, atau penderitaan. Selanjutnya pada abad 18, stres digunakan untuk menunjukkan kekuatan, tekanan,

ketegangan atau usaha yang keras yang ditunjukkan pada benda-benda atau manusia, terutama untuk kekuatan mental atau organ manusia, sehingga stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres, yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Stres adalah suatu kondisi dimana transaksi antara individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisik atau psikologis dari satu situasi tertentu dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang dimiliki individu (Lazarus dalam Sarafino, 2002).

Menurut kamus Webster (1977), stres berasal dari bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Konsep tentang stres selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stres digunakan dalam ilmu fisiologi, kedokteran, psikologi, dan perilaku.

Luthans (2000), mendefinisikan stres sebagai suatu tanggapan dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis, sebagai konsekuensi dari tindakan lingkungan, situasi atau peristiwa yang terlalu banyak mengadakan tuntutan psikologis dan fisik seseorang.

Dadang Hawari (2016) stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan dan beban yang bersifat nonspesifik namun disamping itu stres juga merupakan faktor sekaligus penyebab akibat dari gangguan penyakit dan kesehatan. Selanjutnya Soesmalijah

(2017) menyebutkan stres sering diartikan sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan. Dalam kondisi tegang atau penuh tekanan. Kita secara subjektif merasakan adanya masalah. Pengertian tentang stres memiliki cukup banyak pendekatan. Ada tiga pendekatan yang umum digunakan dalam Psikologi Kesehatan, yaitu (1) stres sebagai stimulus adalah pendekatan yang menggambarkan stress sebagai stimulus lingkungan yang dihadapi berupa keadaan yang mengganggu dan menjadi beban, misalnya badai, gempa, longsor, dan semua hal pengalaman yang tidak menyenangkan dan dapat menyebabkan ketegangan. (2) Stres sebagai respon adalah pendekatan yang menganggap stres sebagai reaksi fisiologis dan psikologi terhadap stressor. (3) Stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungan, misalnya bagi A berbicara di depan umum adalah pemicu stres, sedangkan bagi B, berbicara di depan umum adalah suatu yang menyenangkan. Fenomena ini menjadi contoh sederhana bahwa tingkat stres yang dihasilkan oleh suatu keadaan juga bisa berbeda dari satu individu ke individu lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal yang dapat membahayakan, tidak terkendali melebihi kemampuan individu sehingga individu akan bereaksi secara fisiologis maupun secara psikologis (respon) dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri dan kepercayaan diri terhadap lingkungannya.

2. Pengertian Belajar

Kata belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007) berasal dari kata ajar yang artinya petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui, dan belajar adalah kegiatan dan aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh ilmu dan menurut Syaiful (2011) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Skinner (dalam Muhibbin, 2009) *Educational Psychology: The Teaching-learning Process*, berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi (penyesuaian tingkah laku) yang berlangsung secara progresif.

Menurut Mudjiono (2006) belajar merupakan tindakan dan perilaku yang kompleks. Sebagai tindakan maka belajar hanya dialami oleh siswa sendiri, karena siswa adalah sebagai penentu terjadinya atau tidak terjadinya proses belajar yang terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada di lingkungan siswa.

Dari pemaparan di atas belajar adalah upaya sadar untuk menuju perubahan lebih baik dan relatif permanen dalam perilaku sebagai hasil pengalaman atau latihan yang diperkuat.

3. Pengertian Stres Belajar

Farida (2016) stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidak mampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah.

Baumel (dalam Wulandari, 2011) menyatakan bahwa stres belajar merupakan stres yang disebabkan oleh stressor, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya lama belajar, banyak tugas, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. Hal ini juga didukung dengan pendapat Alvin (2007) bahwa stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh siswa ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar, kegiatan sekolah, misalnya saja tugas yang menumpuk saat-saat menjelang ujian, dan lain sebagainya.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres belajar adalah suatu respon fisiologis, psikologis, gangguan kognitif, dan perilaku siswa yang mengalami tekanan-tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar. Dan tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah.

2.1.2 Gejala dan Tahapan Stres

1. Gejala stres

Menurut Sarafino (1994) aspek-aspek stres belajar ada 2, yaitu aspek biologis yang disebut dengan gejala fisik yang dialami individu, misalnya sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Selanjutnya aspek psikologis yang meliputi gejala kognisi (kondisi stres yang dapat mengganggu proses pikir individu), gejala emosi, seperti mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi, dan gejala tingkah laku (kondisi stres yang dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari).

Farida (2006) Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting seperti fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal (Hardjana, 1994). Gejala-gejala stres meliputi gejala fisiologis, psikologis, intelektual, interpersonal, dan perilaku. Gejala fisiologis meliputi sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher,

berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar, sedangkan gejala psikologis ditandai dengan cemas, gelisah, sedih, perasaan yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendiamkan” orang lain.

Anak yang mengalami stres belajar juga akan menunjukkan perilaku khas antara lain Ng Lai Oon (dalam Farida, 2016) : (1) berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu.

Dibandingkan dengan siswa yang normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata, namun terkadang orang dewasa, baik itu guru maupun orang tua salah menilai dan menganggap mereka memiliki masalah perilaku. Kenyataannya tidaklah demikian, perubahan perilaku mungkin hanya akibat anak tersebut merasa tertekan dan tidak tahu harus berbuat apa.

Dadang Hawari (2018), menjelaskan gejala fisiologis, psikologis, kepribadian / perilaku tampak beberapa perubahan yang ada pada diri siswa itu sendiri. 1) Gejala fisiologis meliputi meningkatnya detak jantung, merasa sakit kepala, mengalami ketegangan otot, mengalami gangguan lambung, mengalami kelelahan secara fisik, lebih sering berkeringat, 2) Gejala psikologis mengalami kebosanan, kehilangan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, memiliki perasaan cemas, mengalami kebingungan, komunikasi tidak efektif, kehilangan spontanitas. 3) Gejala perilaku, misalnya menunda / menghindari pelajaran, absen sekolah, suka menyendiri, mengalami sulit tidur, tidak dapat rileks, mudah marah, dan menurunnya produktivitas belajar.

Menurut para ahli Hariandja (2002), gejala stres dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu, gejala fisik, gejala psikologi, dan gejala perilaku, ketika menghadapi gejala-gejala stres maka reaksi setiap individu berbeda-beda. Beberapa respon ini merupakan reaksi yang tidak disadari, sedangkan sebagian dari individu untuk segera

melakukan coping. Lazarus (1984) membagi reaksi-reaksi ini kedalam 4 kategori yaitu:

- a. **Reaksi Kognitif.** Reaksi kognitif terhadap *stress* meliputi hasil proses *appraisal* seperti adanya keyakinan mengenai bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya. Respon kognitif juga memasukkan respon *stress* tidak sadar seperti membuat jarak, ketidakmampuan konsentrasi, gangguan *performance* dalam pekerjaan-pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, berulang dan abnormal. Simptom stres dalam bentuk kognitif mencakup pemikiran obsesif dan adanya ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.
- b. **Reaksi fisiologis.** Pada saat menghadapi *stress*, tubuh memobilisasi diri untuk menangani *stress* tersebut. Hati mengeluarkan lebih banyak glukosa untuk melumasi otot serta hormon-hormon dikeluarkan untuk menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh meningkat sebagai persiapan tuntutan energi dari aktifitas fisik. Denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang. Pada saat yang sama, aktifitas yang tidak dibutuhkan seperti digestif dikurangi, saliva dan lendir akan mengering dan sebagai gantinya meningkatnya jumlah udara yang dihirup. Respon psikologis

tersebut merupakan hasil dari bekerjanya beberapa sistem tubuh untuk menghadapi *stress*.

- c. Reaksi Psikologis, yaitu gangguan emosional. Penilaian atau interpretasi kognitif terhadap lingkungan yang dikaitkan dengan kebutuhan, tujuan, harapan, atau perhatiannya adalah hal yang menentukan bagaimana respon emosi seseorang (Lazarus, 1984). Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa dominansi emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah merupakan indikasi bahwa individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai sesuatu yang menimbulkan *stress* dan dirasakan melukai atau merugikan (*harm/loss*), atau memberikan ancaman bahwa akan muncul sesuatu yang dapat melukai atau merugikan keberadaan individu tersebut.
- d. Reaksi tingkah laku. Reaksi tingkah laku berhubungan dengan memunculkannya suatu perilaku baru sebagai upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi *stress* yang dialaminya. Perilaku-perilaku yang muncul seperti merokok, mengurangi atau makan berlebih, berolahraga berlebihan, mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang, dan sebagainya. Reaksi tingkah laku ini muncul tergantung pada *stressor* yang dihadapi, perilaku melawan *stressor* secara langsung (*fight*) dan menjauh atau menarik diri dari ancaman (*flight*) merupakan dua reaksi yang paling ekstrim.

Berdasarkan beberapa uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa stres belajar merupakan respon siswa terhadap stressor, baik yang berasal dari lingkungan maupun di luar lingkungan ditandai oleh :

- 1) Gejala fisiologis (gangguan fisik), misalnya meningkatnya detak jantung, merasa sakit kepala, mengalami ketegangan otot, mengalami gangguan lambung, mengalami kelelahan secara fisik, lebih sering berkeringat.
- 2) Gejala psikologis (gangguan psikologis atau emosi), misalnya menurunnya daya ingat ditandai dengan berpikir tidak sistematis, mengalami kebosanan, menurunnya rasa percaya diri, memiliki perasaan cemas, mengalami kebingungan, komunikasi tidak efektif, kehilangan spontanitas.
- 3) Gejala kognitif (kondisi stres yang dapat mengganggu proses pikir siswa), misalnya kehilangan konsentrasi dalam belajar dan berfikir tidak sistematis.
- 4) Gejala perilaku, misalnya menunda / menghindari pelajaran, absen sekolah, suka menyendiri, mengalami sulit tidur, tidak dapat rileks, mudah marah, dan menurunnya produktivitas belajar.

2. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada seseorang terutama stress belajar seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Amberg (dalam Hawari, 2001) membagi tahapan-tahapan stres belajar sebagai berikut.

- 1) Stres tahap I. Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya

disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar atau menyelesaikan tugas sekolah, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan/tugas sekolah lebih dari biasanya tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaan/tugas sekolah tersebut dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis. 2) Stres belajar tahap II. Pada tahap ini dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detakan jantung lebih keras dari biasanya (*berdebar-debar*), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai. 3) Stres tahap III. Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, beban stres hendaknya

dikurangi dan tubuh beristirahat. 4) Stres tahap IV. Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter dikarenakan tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan orang tersebut tetap memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang semula terasa menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adeque*), ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tidak ada semangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya. 5) Stres tahap V. Keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik. 6) Stres tahap VI. Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang akan mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Stres pada tahap ini ditandai dengan gejala debaran jantung

teramat keras, susah bernapas (sesak dan megap-megap), sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (*collapse*).

Menurut *National Safety Council* yang dijelaskan kembali oleh Farida (2016) stres dapat dipandang dalam dua cara yaitu 1) stres yang baik disebut stres positif. Meskipun sering mengganggu, stres tidak perlu selalu dilihat sebagai hal negatif. Dalam hal-hal tertentu, stres memiliki implikasi positif. *Eustress* adalah stres dalam arti positif, yakni keadaan yang dapat memotivasi dan berdampak menguntungkan. Artinya, seseorang yang mengalami suatu masalah lalu stres, namun ia memandang stres yang dialaminya tersebut sebagai suatu situasi atau kondisi yang justru dapat dijadikan motivasi atau inspirasi. 2) Stres buruk (*distress*) adalah stres yang dapat mengakibatkan seseorang marah, tegang, cemas, bingung, merasa bersalah, dan kewalahan sehingga dapat mengganggu kepribadiannya.

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa setiap manusia sesungguhnya memiliki mekanisme adaptasi dalam menghadapi masalah, termasuk dalam menghadapi trauma, tetapi penyesuaian menghadapi stres traumatik lebih sulit dilakukan, tetapi masalah yang dialami siswa saat stres dalam belajar pada umumnya dapat lebih mudah ditanggulangi, seperti yang dialami siswa sekolah yaitu stres belajar, karena stres belajar merupakan sesuatu yang dapat

mengganggu, mempengaruhi, dan memicu respon fisiologi, psikologi, kognitif dan perilaku siswa.

3. Faktor Penyebab Stres

Aryani (2016) stres juga dapat disebabkan dari faktor internal dan faktor eksternal yaitu:

a. Faktor Eksternal

Ada tiga faktor eksternal penyebab stres yaitu :

- 1) Keluarga. Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orang tua yang terus-menerus bertengkar atau orang tua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orang tuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung. Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan remaja mengalami stres.
- 2) Sekolah. Stres yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*) dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa

- 3) Lingkungan fisik. Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

b. Faktor Internal

Ada empat faktor penyebab stres dari faktor internal, antara lain :

- 1) Frustrasi. Frustrasi yang akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapat hambatan atau kegagalan. Hambatan ini dapat bersumber dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri.
- 2) Konflik. Stres akan muncul apabila individu dihadapkan pada keharusan memilih satu di antara dua dorongan atau kebutuhan yang berlawanan atau yang terdapat pada saat yang bersamaan.
- 3) Tekanan. Stres juga akan muncul apabila individu mendapat tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu dengan cara tertentu. Sumber tekanan dapat berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu yang bersangkutan.
- 4) Ancaman. Antisipasi individu terhadap hal-hal atau situasi yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya juga merupakan suatu yang dapat memunculkan stres. Faktor yang menjadi

sumber munculnya stres disebut stresor. Pada dasarnya keadaan stres yang dihadapi sama namun penghayatan derajat stres berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Hal ini disebabkan karena adanya penilaian kognitif dalam diri individu yang akan memberi bobot pada keadaan atau situasi stres yang dialami, dimana keadaan tersebut dihayati sebagai suatu keadaan yang mengancam atau tidak bagi individu yang bersangkutan.

Santrock, (2003) juga menyebutkan banyak faktor besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan individu, dalam kasus kejadian-kejadian yang ekstrem, seperti perang, kecelakaan kendaraan, atau kematian seseorang teman, dapat menghasilkan stres. Sementara kejadian sehari seperti tugas sekolah dan pekerjaan berlebihan, merasa frustrasi karena kondisi keluar yang tidak menyenangkan, atau hidup dalam kemiskinan, juga dapat menghasilkan stres. Dia menjelaskan tiga faktor yang dapat menghasilkan stres, yaitu :

- 1) Faktor lingkungan, seperti beban terlalu berat, konflik, dan frustrasi, dan kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari. Pada faktor ini terdapat tiga tipe konflik utama adalah, konflik mendekat/mendekat (*approach/ approach conflict*), konflik menghindar/menghindar (*avoidance/ avoidance conflict*), dan konflik menghindar/mendekat (*approach/ avoidance conflict*).

- 2) Faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A. Sekelompok karakteristik rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan yang dianggap dengan masalah jantung.
- 3) Faktor kognitif. Menurut Lazarus ada dua penilaian kognitif, yaitu pertama, penilaian primer yang merupakan individu mengartikan apakah suatu kejadian mengandung bahaya atau menyebabkan kehilangan, menimbulkan suatu ancaman akan bahaya di masa yang akan datang atau tantangan yang harus dihadapi. Kedua, penilaian sekunder merupakan individu mengevaluasi potensi atau kemampuan mereka dan menentukan seberapa efektif potensi atau kemampuan mereka dapat digunakan untuk menghadapi suatu kejadian.
- 4) Faktor sosial budaya. Adapun faktor-faktor sosial budaya yang menyebabkan stres adalah akulturatif dan status sosial ekonomi. Akulturatif mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Status sosial-ekonomi, kemiskinan menyebabkan stres yang amat berat bagi individu dan keluarganya. Kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian

keadaan ekonomi merupakan pemicu stres yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin

- 5) Ketahanan atau *resilience*. Suatu karakteristik yang membantu seseorang bertahan dan membuat mereka memiliki ketahanan terhadap hasil perkembangan.
- 6) Strategi penanganan stres. Dalam menangani stres ada beberapa Strategi yang dapat dilakukan, yaitu 1) dengan mendekat dan menghindari, 2) Berfikir positif dan *self-efficacy*, dan 3) dukungan. Giordano (2005) mengungkapkan terdapat tiga jenis sumber stres yaitu faktor psikosial merupakan stress yang disebabkan oleh tekanan dari segi hubungan dengan kondisi social di sekitar. Hal-hal yang dapat menimbulkan stres secara psikososial ialah perubahan dalam hidup misalnya berada di lingkungan baru, diskriminasi, terjerat kasus hukum, atau karena kondisi ekonomi, biokologikal, yaitu terdiri atas dua sumber stres yaitu: *Ecological stress* adalah stress yang disebabkan oleh kondisi lingkungan, *biological stress* adalah stress yang disebabkan oleh kondisi fisik tubuh. dan personal, merupakan stres kepribadian di mana stres disebabkan oleh permasalahan yang dialami dalam diri sendiri dan mengganggu kepribadiannya.

Dari beberapa faktor yang diuraikan penulis dapat menyimpulkan, bahwa stres bersumber dari dua faktor yaitu faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*).

Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi: frustrasi, konflik, dan tekanan dari dalam diri, sedangkan faktor eksternal adalah keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik. Adapun faktor lainnya, yaitu stres yang disebabkan oleh tekanan dari segi hubungan dengan kondisi sosial di sekitar, kondisi fisik tubuh, dan stres yang disebabkan oleh permasalahan yang dialami dalam diri sendiri dari aspek psikis siswa itu sendiri, faktor sosial budaya, dan serta strategi pengelolaan stres yang dilakukan kenselor untuk menangani stres siswa.

2.1.3. Teknik Relaksasi Otot

1. Pengertian Relaksasi Otot

Jacobson (1938) mengungkapkan bahwa relaksasi otot adalah suatu keterampilan yang dapat dipeajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan yaitu kegiatan positif yang dapat memberikan rasa nyaman tanpa bergantung pada hal dari luar diri individu itu sendiri.

Tristiadi (2006) menurut sejarahnya metode relaksasi mengalami dua fase yang berbeda. Fase pertama dimulai oleh kerja Jacobson yang merupakan pelopor dalam metode relaksasi. Hasil-hasil penelitiannya dilaporkan dalam jurnal-jurnal ilmiah dan pada tahun 1938, Dia menulis buku yang berjudul *Progressive Relaxation*. Fase kedua pengembangan metode relaksasi dilakukan oleh seorang Wolpe, seorang professor psikiatri. Sejak Wolpe memodifikasi prosedur relaksasi maka metode ini berkembang lebih lanjut. Penelitian-

penelitian Jacobson dan Wolpe menunjukkan bahwa relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Soesmalijah (2017) menjelaskan relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengelola stres yang dapat dilakukan secara mandiri maupun dikombinasikan dengan dengan teknik-teknik lain. Relaksasi otot suatu pengelolaan stres yang tidak perlu mencari sumber penyebab stres, marah, ataupun sedih melainkan yang dilakukan adalah menegangkan dan merilekskan otot-otot. Dengan demikian yang bekerja tidak hanya syaraf simpatetik tetapi juga parasimpatetik. Sedangkan Rickard (1994) mengungkapkan bahwa relaksasi merupakan caara yang dapat membantu seseorang menumbuhkan tanggapan terhadap emosi yang bergejolak. Relaksasi adalah cara untuk melupakan sejenak kecemasan-kecemasan kita atau mengistirahatkan pikiran kita dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) kita melalui suatu kegiatan yang menyenangkan.

Berdasarkan pemaparan di atas penulis dapat menyimpulkan, bahwa relaksasi otot sebagai kembalinya otot pada keadaan istirahat setelah kontraksi, keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat, dan terapi yang menekankan dan mengajarkan siswa tentang bagaimana relaks dengan asumsi, bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan dan mengurangi tingkat stres.

2. Tujuan dan Manfaat Relaksasi Otot

Soesmalijah (2017) mengungkapkan bahwa tujuan dari relaksasi otot adalah mengenali kondisi tubuh tegang dan kemudian membuatnya menjadi relaks. Bersamaan dengan ini Jacobson (1938) menjelaskan bahwa ketegangan ada hubungannya dengan mengecilnya serabut-serabut otot, sedangkan lawan dari ketegangan adalah tidak adanya kontraksi otot. Ia menemukan bahwa dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot, serta membedakan sensasi tegang dan relaks, seseorang dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami relaks.

Rickard (1994) mengungkapkan bahwa relaksasi bertujuan untuk membantu siswa menumbuhkan tanggapan terhadap emosi yang bergejolak. Anak-anak seperti halnya orang dewasa, akan merasa tegang jika menghadapi kejadian tertentu, seperti ketakutan, kemarahan, kegelisahan, kegembiraan ataupun kesusahan. Sangat berguna jika mereka dapat belajar mengalihkan perasaan tadi dalam tubuh mereka, berbicara, dan melepaskan ketegangan yang mereka rasakan. Sebaliknya, sangat sulit untuk tegang dan marah, apabila kita memiliki muka yang rileks, leher, bahu dan tulang belakang yang tenang. Teknik ini dilakukan berdasarkan pada asumsi bahwa siswa dapat secara sadar untuk belajar merilekskan ketegangannya melalui suatu cara yang sistematis.

Relaksasi ada beberapa macam. Miltenberger (2004) mengemukakan 4 macam relaksasi, yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attentionfocussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*).dan sebagainya. Salah satu jenis relaksasi yang akan dilatihkan dalam penelitian ini adalah mengadopsi teknik relaksasi untuk anak yang dikembangkan oleh Goldfried dan Davidson (1976).

Utami (2001) Ada banyak manfaat nyata dari latihan relaksasi, antara lain sebagai berikut.

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
- b. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- c. Mengurangi tingkat kecemasan. Beberapa bukti telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi.
- d. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti ketika akan menghadapi ujian.

- e. Mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stres seperti mengurangi jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obatobatan, dan makan yang berlebihan.
- f. Meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
- g. Kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda dapat di atasi lebih cepat dengan menggunakan latihan relaksasi.
- h. Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi. untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- i. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.
- j. Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.

3. Metode-Metode Relaksasi Otot

Goldfried dan Davidson (1976) mengemukakan relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Termasuk dalam relaksasi otot adalah sebagai berikut.

- a. *Relaxation via tension-Relaxation*. Metode ini digunakan agar individu dapat merasakan perbedaan antara saat-saat otot tubuhnya tegang dan saat otot dalam keadaan lemas. Selain itu,

individu dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang tersebut sehingga dapat mencapai keadaan rileks. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, *biceps*, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki.

- b.** *Relaxation via Letting Go.* Metode ini biasanya merupakan tahap berikutnya dari pelatihan *Relaxation via Tension- Relaxation*, yaitu latihan untuk lebih memperdalam dan menyadari relaksasi.

Pada metode ini diharapkan individu dapat lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

- c.** *Differential Relaxation.* Relaksasi diferensial merupakan salah satu penerapan keterampilan relaksasi progresif. Dalam pelatihan relaksasi diferensial ini individu tidak hanya menyadari kelompok otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tertentu saja, tetapi juga mengidentifikasi dan lebih menyadari lagi otot-otot yang tidak perlu untuk melakukan aktivitas tersebut.

Farida (2016), menjelaskan bahwa relaksasi otot akan diberi kesempatan kepada siswa untuk mempelajari cara menegangkan sekelompok otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu. Bila sudah dapat merasakan keduanya, klien mulai belajar membedakan sensasi pada saat otot dalam keadaan tegang dan rileks. Untuk mendapatkan manfaat maksimal, kemampuan membedakan tegang dan rileks ini perlu dipelajari.

Kazdin (2001) mengatakan pada awalnya individu belajar satu persatu gerakan relaksasi yang diperlukan oleh sekelompok otot

melalui petunjuk instruktur. Setelah tiap gerakan dikuasai dengan baik, relaksasi dapat dilakukan sehingga menghasilkan kondisi rileks yang lebih dalam. Gerakan relaksasi mengadopsi model yang dikembangkan oleh Ramdhani (2004) yang mengacu pada relaksasi otot dari Goldfried dan Davidson (1976), dan untuk lebih jelasnya tahapan-tahapan dalam teknik relaksasi ini adalah sebagai berikut:

- a. Rasional. Ini merupakan tahapan awal relaksasi, di mana konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta meminta keseriusan peserta untuk mengikuti pelatihan.
- b. Lingkungan yang kondusif. Kenyamanan selama relaksasi sangat diperlukan agar pelatihan berjalan lancar. Suasana (tenang) dan fasilitas yang tersedia hendaknya mendukung pelaksanaan relaksasi.
- c. Konselor sebagai model. Dalam teknik relaksasi *modelling* merupakan cara yang digunakan konselor untuk mengajarkan relaksasi, dimana pertama-tama konselor memperagakan latihan relaksasinya secara sistematis. Selain itu hendaknya konselor memberikan instruksi haruslah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami siswa.

Soesmalijah (2018) mengungkapkan untuk melaksanakan latihan relaksasi otot, terdapat beberapa langkah yang perlu dilakukan, yaitu :

- a. Duduk yang nyaman dan tenang
- b. Kacamata, sepatu, ataupun atribut lainnya dilepas agar tercapai kondisi tubuh yang paling nyaman
- c. Menegangkan sejumlah kumpulan otot dan merileksasinya
- d. Perhatikan perbedaan antara otot yang tegang dan relaks
- e. Jumlah kumpulan otot yang perlu ditegangkan dan dilemaskan setiap kali sebaiknya berkurang, fokuskan pada kumpulan otot yang dirasa paling nyaman untuk dilatih
- f. Diharapkan kita dapat mengelola ketegangan dengan menginstruksikan kepada diri sendiri untuk relaks kapan dan di mana saja.

4. Gerakan-gerakan Relaksasi Otot

Farida (2016) menjelaskan gerakan-gerakan relaksasi otot yang dapat dilakukan oleh siswa, ada 15 gerakan otot yang akan diuraikan sebagai berikut:

a. Tangan.

Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Siswa diminta membuat kepalan ini semakin kuat, sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, siswa dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan satu kali sehingga siswa dapat

membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.



Gambar 1. Relaksasi Tangan

b. Tangan Bagian Belakang

Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jarijari menghadap ke langit-langit. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 2. Relaksasi Tangan Bagian Belakang

c. Bisep

Gerakan ketiga adalah untuk melatih otot-otot *Biceps*. Otot *biceps* adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot *biceps* akan menjadi tegang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 3. Relaksasi Bisep

d. Bahu

Gerakan keempat ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 4. Relaksasi Bahu

e. Dahi

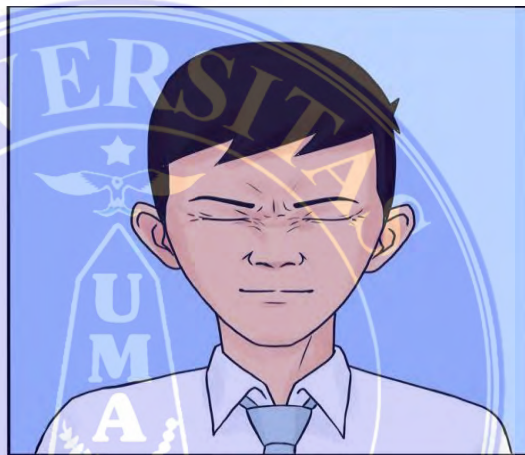
Gerakan kelima sampai ke delapan adalah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 5. Relaksasi Dahi

f. Mata

Gerakan keenam yang ditujukan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 6. Relaksasi Mata

g. Rahang

Gerakan ketujuh bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 7. Relaksasi Rahang

h. Mulut

Gerakan kedelapan ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

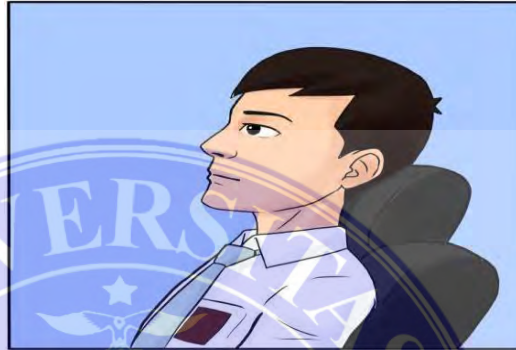


Gambar 8. Relaksasi Mulut

i. Leher Bagian Belakang

Gerakan kesembilan ditujukan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Siswa dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta

untuk menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga model dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 9. Leher Bagian Belakang

j. Leher Bagian Depan

Gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian model diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 10. Relaksasi Leher Depan

k. Punggung

Gerakan kesebelas bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.



Gambar 11. Relaksasi Punggung

l. Dada

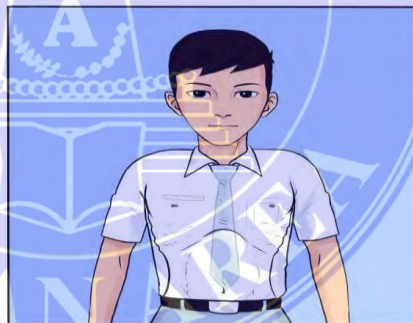
Gerakan berikutnya adalah gerakan dua belas dilakukan untuk melemaskan otototot dada. Pada gerakan ini, siswa diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyakbanyaknya. Posisi ini ditahan selama 10 detik, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, siswa dapat bernafas normal dengan lega.



Gambar 12. Relaksasi Dada

m. Perut

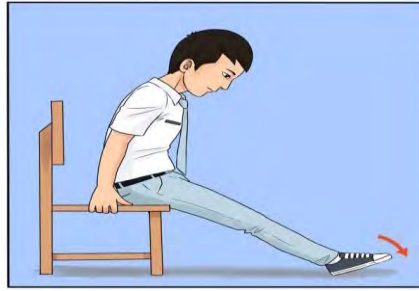
Setelah latihan otot-otot dada, gerakan ketigabelas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.



Gambar 13. Relaksasi Perut

n. Paha

Gerakan keempat belas dan kelima belas adalah gerakan-gerakan untuk otot-otot kaki. Gerakan ini dilakukan secara berurutan. Gerakan empat belas bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 14. Relaksasi Paha

o. Kaki

Gerakan limabelas ini dilanjutkan dengan mengunci lutut, sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis. Sebagaimana prosedur relaksasi otot, siswa harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri.



Gambar 15. Relaksasi Kaki

Dalam teknik relaksasi, *modelling* merupakan cara yang digunakan konselor untuk mengajarkan relaksasi, pertama-tama konselor memperagakan latihan relaksasinya secara sistematis. Selain itu, hendaknya konselor memberikan instruksi haruslah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami siswa. Kemudian siswa diminta untuk mempraktikannya secara bersama-sama dengan

konselor secara berulang-ulang sampai siswa terlihat telah menguasai teknik tersebut. Setelah siswa berlatih relaksasi secara bersama-sama dalam kelompok, selanjutnya siswa diminta untuk mempraktikkannya sendiri, dengan pengawasan konselor sampai siswa benar-benar mampu melakukannya teknik relaksasi secara mandiri. Setelah melatih teknik relaksasi, konselor memberikan pekerjaan di rumah dimana siswa diminta untuk melatih teknik relaksasi lengkap dengan urutannya secara mandiri di rumahnya.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa relaksasi yang dilakukan dalam penelitian adalah teknik relaksasi yang mengelola stres siswa dalam belajar dengan menggunakan teknik relaksasi otot. Teknik relaksasi otot meliputi lima belas gerakan, yaitu 1) tangan, 2) tangan bagian belakang, 3) biseb, 4) bahu, 5) dahi, 6) mata, 7) rahang, 8) mulut, 9) leher bagian belakang, 10) leher bagian depan, 11) punggung, 12) dada, 13) perut, 14) paha, dan 15) kaki.

2.1.4. *Self - Efficacy*

1. *Pengertian Self Efficacy*

Alwisol (2007) Menurut Bandura *self-efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau

buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak mrengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Self-efficacy merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam teorinya, Bandura menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (Bandura, 1997). Teori *self-efficacy* merupakan komponen penting pada teori kognitif sosial yang umum, dimana dikatakan bahwa perilaku individu, lingkungan, dan faktor-faktor kognitif (misalnya pengharapan-pengharapan terhadap hasil *self-efficacy*) memiliki saling keterkaitan tinggi. Banadura mengartikan *self-efficacy* sebagai kemampuan pertimbangan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pola perilaku tertentu (Bandura, 1986)

Self-efficacy merupakan kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas. Orang yang percaya diri dengan kemampuannya cenderung berhasil, sedangkan orang yang selalu merasa gagal cenderung untuk gagal. Bandur (1991) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena inidividu memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yng stabil, dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku dengan sukses. berbedaa individu dengan *self-efficacy* rendah yaang akan cenderung

tidak mau berusaha atau lebih menyukai kerjasama dalam situasi yang sulit dan tingkat kompleksitas tugas tinggi (Bandur, 1991).

Menurut Gibson (2000), konsep *self-efficacy* atau keberhasilan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat berprestasi baik dalam satu situasi tertentu. Keberhasilan diri mempunyai tiga dimensi yaitu : tingginya tingkat kesulitan tugas seseorang yang diyakini masih dapat dicapai, keyakinan pada kekuatan, dan generalisasi yang berarti harapan dari sesuatu yang telah dilakukan.

Andi (2018) menjelaskan bahwa *self-effiacy* mengacu pada keyakinan suatu kemampuan seorang untuk mengatur dan melaksanakan rencana tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Bandura dalam Ujam Jaenuddin (2015) menjelaskan bahwa Pengertian *self-efficacy* adalah keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri dan peristiwa di lingkungannya, dan yakin jika *self-efficacy* adalah fondasi keagenan manusia. Bandura membedakan antara ekspektasi kemampuan mempengaruhi hasil dan ekspektasi hasil. Ekspektasi kemampuan mempengaruhi hasil mengacu pada keyakinan manusia bahwa mereka memiliki kesanggupan untuk melakukan perilaku tertentu, sementara ekspektasi hasil mengacu pada prediksi terhadap konsekuensi dan perilaku yang diinginkan. Bandura menyatakan *self-efficacy* menentukan apakah kita akan menunjukkan perilaku tertentu,

sekuat apa kita akan bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan cara kesuksesan atau kegagalan dalam satu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita pada masa depan. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Ia tidak merasa ragu karena memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegaagalan.

I Made dalam jurnal efikasi diri yang berjudul tinjauan Albert Bandura, menjelaskan *efficacy* memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila *self-efficacy* mendukung diri individu itu sendiri. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh *self-efficacy* adalah prestasi. Bandura (1997) mengemukakan *self-efficacy* mempunyai peran yang sangat besar terhadap prestasi belajar siswa. Baron dan Byrne (2000) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.

Ujam (2019) juga mengungkapkan bahwa perubahan tingkah laku merupakan perubahan efikasi. Efikasi ini dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu kombinasi empat sumber, yaitu pengalaman performansi, pengalaman vikarius, persuasi sosial, dan keadaan emosi. Bandura juga menyatakan sumber

pengontrol tingkah laku adalah resiprokal antara lingkungan, tingkah laku, dan pribadi. Efikasi diri merupakan variabel pribadi yang penting apabila digabungkan dengan tujuanm spesifik dan pemahaman akan menjadi penentu tingkah laku pada masa mendatang. Setiap individu memiliki efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, bergantung pada kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda, kehadiran orang lain serta kondisi fisiologis, dan emosional individu tersebut.

Andi (2018) menyatakan dalam bukunya bahwa *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana orang berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak. *Self-efficacy* mengacu pada penilaian orang tentang kemampuan mereka untuk melakukan perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan hasil yang diinginkan dalam situasi tertentu.

Feist (dalam Andi, 2018) menjelaskan kembali, *self-efficacy* merupakan keyakinan individu dalam kemampuan mereka melaksanakan beberapa ukuran kontrol atas fungsi mereka sendiri dan atas peristiwa lingkungan yang disebut juga dengan *effiacacy beliefs*, yaitu dasar dari agensi manusia (Bandura dalam Andi 2018)

Vasile (2011) mengungkapkan bahwa dalam sistem Bandura, *self- efficacy* mengacu pada perasaan kecukupan, efisiensi, dan kompetensi dalam menghadapi kehidupan perbedaan dalam cara orang bertindak, sebagai tindak lanjut dari perasaan dan pemikiran, orang-orang yaang percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang

memiliki potensi untuk mengubah peristiwa lingkungan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk berhasil daripada orang-orang dengan rendah *self-efficacy*. Perilaku dipengaruhi oleh sejauh mana seseorang percaya dapat melakukan tindakan yang diperlukan oleh situasi tertentu.

Bandura (dalam Ogunmakin, 2013) menjelaskan keyakinan *self-efficacy* merupakan inti dari fungsi manusia. Tidaklah cukup bagi individu untuk memiliki pengetahuan keterampilan untuk melakukan tugas yang diperlukan dalam proses akademik, mereka juga harus memiliki keyakinan bahwa mereka dapat berhasil melakukan perilaku yang diperlukan. Prestasi manusia sangat bergantung pada interaksi antara perilaku seseorang, faktor personal (misalnya pikiran dan keyakinan), dan kondisi lingkungan. Keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi pilihan tugas upaya ketekunan dan prestasi.

Robert (2003). *Self-efficacy* berkaitan erat dengan harga diri dan konsep diri. Sedangkan harga diri berkaitan dengan bagaimana mengevaluasi konsep diri, dirasakan *self-efficacy* melibatkan keyakinan bahwa dapat mencapai tujuan pribadi melalui usaha sendiri

Andi (2018) menyimpulkan dalam bukunya, bahwa *self-efficacy* beragam dalam tiap-tiap situasi, individu dapat memiliki *self-efficacy* yang relatif tinggi dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lainnya. Hal ini tergantung dari kompetensi dirinya bagi aktivitas berbeda-beda dalam tuntutan, tingkat persaingan, diantara individu,

predisposisi pribadi dalam menghadapi kegagalan, dan kondisi fisiologis berkaitan juga dengan kesehatan diri secara fisik maupun psikis. Di sisi lainnya, efikasi juga dipengaruhi oleh penilaian pribadi tentang hal kemampuan dirinya tersebut. Penilaian yang salah atau keliru terhadap kemampuan diri berdampak signifikan terhadap *self-efficacy* orang tersebut. Penilaian diri yang tepat mendorong individu untuk melakukan tugas atau tantangan dengan realistis dan memberikannya motivasi internal untuk pengembangan diri dalam mencapai proses aktualisasi diri yang sehat. Berkaitan dengan fungsi *self-efficacy*, Bandura mengungkapkan fungsi *self-efficacy* sebagai penentu aktif tindakan atau perilaku yang harus dipilih, menentukan besarnya usaha yang harus dilakukan, serta mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosi yang harus dilakukan individu.

Secara esensial andi (2018) menjelaskan *self-efficacy* memiliki dua pengertian penting, yaitu : 1) *self-efficacy* atau efikasi ekspektasi (*self effication- efficacy expectation*) adalah persepsi diri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. 2) Ekspektasi hasil (*outcome expectation*) atau perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu mencapai hasil tertentu.

Dari paparan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian keyakinan seseorang akan kemampuan

yang dimilikinya untuk mengatur dan melaksanakan rencana tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. Dari hasil *self-efficacy* siswa dapat memberi persepsi sendiri tentang diri mereka mengenai seberapa bagus siswa tersebut dapat berfungsi dalam situasi tertentu, karena hal ini berhubungan dengan keyakinan siswa bahwa setiap siswa memiliki kemampuan melakukan tindakan sesuai yang mereka harapkan dan diwujudkan tampak pada tingkah laku yang dilakukan siswa mencapai hasil yang mereka inginkan. Semakin tingginya *self-efficacy* siswa maka tingkat stres yang akan terjadi bisa berkurang bahkan dapat teratasi.

2. Sumber Self-Efficacy

Bandura (dalam Leong 2008) bahwa Keyakinan keberhasilan pribadi dapat meningkat dan menurun melalui salah satu atau kombinasi dari beberapa sumber yaitu : Penguasaan pengalaman, pemodelan sosial, persuasi sosial, dan keadaan fisik dan emosional.

Bandura (dalam Andi 2018), keyakinan tentang keberhasilan dapat dikembangkan oleh empat sumber utama yaitu: cara yang paling efektif untuk menciptakan rasa yang kuat dari keberhasilan adalah melalui penguasaan pengalaman, cara kedua untuk menciptakan dan memperkuat keyakinan keberhasilan adalah melalui pemodelan sosial, persuasi sosial adalah cara ketiga memperkuat keyakinan orang bahwa mereka memiliki yang diperlukan untuk sukses dan cara keempat

memodifikasi keyakinan diri dari keberhasilan adalah mengubah kecenderungan emosional negatif dan interpretasi dari keadaan fisik.

Berdasarkan pada pemahaman di atas dapat diketahui bahwa sumber *self-efficacy* terdiri dari empat sumber utama yaitu :

- a. Penguasaan pengalaman. Penguasaan pengalaman merupakan sumber yang paling berpengaruh dari *self-efficacy*, pengalaman sukses menimbulkan harapan keberhasilan yang dikerjakan atau dilakukan oleh seseorang, kegagalan cenderung memicu menurunkan keyakinan kemampuan yang dimiliki
- b. Pemodelan sosial. Pemodelan sosial memiliki efek pada efikasi diri, pemodelan sosial merupakan kondisi dimana terjadi ketika mengamati prestasi orang lain dengan kompetensi yang sama, namun menurun bila melihat kegagalan yang serupa pula.
- c. Persuasi sosial. *Self-efficacy* dapat juga diperoleh atau melemah melalui persuasi sosial, persuasi dari orang lain dapat menaikkan atau menurunkan *self-efficacy*. Kondisi pertama adalah bahwa seseorang harus percaya nasihat. Nasihat atau kritik dari sumber yang dapat dipercaya memiliki kekuatan yang ampuh daripada orang *noncredible*.
- d. Keadaan fisik dan emosi. Sumber akhir keberhasilan adalah keadaan fisiologis dan emosional seseorang. Emosi yang kuat biasanya menurunkan kinerja, ketika orang mengalami rasa takut

yang intens, kecemasan akut, atau tingkat stress yang cenderung memiliki harapan keberhasilan yang lebih rendah.

3. Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura (dalam Andi, 2018) menyebutkan bahwa dimensi *self-efficacy* terbagi menjadi tiga yaitu : *level*, *generality* dan *strength*, semua aspek memiliki implikasi yang penting. Adapun tiga aspek *self-efficacy* tersebut antara lain :

a. Tingkat (*level*)

Tingkat adalah aspek yang berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas. Jika seseorang dihadapkan pada tugas tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan yang ada maka pengharapannya jatuh pada tugas-tugas yang sifatnya mudah, sedang, dan sulit. Hal ini disesuaikan dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi masing-masing tingkat. Persepsi setiap individu berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. Ada yang menganggap suatu tugas itu sulit sedangkan orang lain mungkin merasa tidak demikian. Apabila sedikit rintangan yang dihadapi dalam pelaksanaan tugas, maka tugas tersebut mudah dilakukan. Orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki mengerjakan tugas-tugas yang sifatnya sulit dibandingkan yang sifat mudah.

b. Umum (*generality*)

Aspek ini menjelaskan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik. Setiap individu memiliki keyakinan yang berbeda dan tergantung dari persamaan derajat aktivitas, kemampuan yang diekspresikan dalam hal tingkah laku, pemikiran dan emosi, kualitas dari situasi yang ditampilkan dan sifat individu dalam tingkah laku secara langsung ketika menyelesaikan tugas. Semakin tinggi kemampuan yang dimiliki maka semakin tinggi *self-efficacy* yang ada, begitu pula sebaliknya.

c. Kekuatan (*Strength*)

Strength merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas terus bertahan dalam usahanya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan. Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *self-efficacy* yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah melemahkan keyakinan individu itu pula. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka teguh dalam usaha untuk menyampaikan kesulitan yang dihadapi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian keyakinan seseorang akan kemampuan yang

dimilikinya untuk mengatur dan melaksanakan rencana tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu yang mencakup pada tiga dimensi *self-efficacy* meliputi tingkat (*level*), umum (*generality*), dan kekuatan (*Strength*), yaitu tarap kesulitan tugas yang dihadapi siswa dan siswa yakin mampu mengatasinya, variasi aktivitas sehingga penilaian tentang *self-efficacy* dapat diterapkan, dan kekuatan dari *self-efficacy* individu ketika menghadapi suatu masalah.

5. Proses Pemicu Self-Efficacy

Bandura (dalam Andi, 2018) keyakinan *self-efficacy* mengatur fungsi manusia melalui empat proses utama yaitu : kognitif, afektif, motivasi, dan selektif. Berdasarkan pada konsep di atas maka dapat disimpulkan bahwa proses yng memicu *self-efficacy* adalah sebagai berikut :

a. Proses kognitif

Sebuah tujuan utama dari pemikiran adalah untuk memungkinkan orang untuk memvisualisasikan hasil dari rancangan tindakan yang berbeda. Hal ini memungkinkan orang untuk melakukan kontrol atas kegiatan yang penting bagi mereka. Kebanyakan tindakan diawali oleh pikiran. Pikiran-pikiran ini menjadi ini menjadi panduan untuk tindakan ketika mengembangkan keterampilan. Keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi pikiran dengan

cara yang baik dapat meningkatkan atau merusak kinerja. Keyakinan *self-efficacy* tinggi mendorong visualisasi positif dan visualisasi positif memperkuat keyakinan *self-efficacy*. Orang dengan *self-efficacy* tinggi dalam domain yang spesifik menampilkan akal kognitif yang lebih besar, lebih fleksibel, dan kemampuan untuk mengelola lingkungan mereka dalam domain tersebut. Mereka menetapkan tujuan yang lebih tinggi untuk tujuan tersebut, hal tersebut melemahkan motivasi.

b. Proses motivasi

Orang dengan *self-efficacy* yang tinggi percaya bahwa kesuksesan adalah masalah yang membutuhkan lebih banyak usaha atau strategi yang lebih baik sehingga termotivasi oleh hasil yang mereka harapkan untuk mencapai melalui kegiatan tertentu. Kekuatan motivasi didasarkan pada dua faktor : harapan bahwa tindakan tertentu menghasilkan hasil tertentu dan daya tarik hasil tersebut. Semakin banyak orang berharap bahwa perilaku mereka mendapatkan hasil tertentu dan hasilnya lebih sangat dihargai, semakin besar motivasi semakin mereka melakukan aktivitas.

c. Proses afektif

Self-efficacy merupakan komponen penting regulasi dari emosi yang mempengaruhi sifat dan intensitas pengalaman emosional melalui kemampuan seseorang untuk mengontrol pikiran, tindakan, dan mempengaruhinya. Orang menempatkan perhatian mereka dan

apakah situasi ditafsirkan sebagai suatu hal yang biasa atau menyedihkan, sehingga seringkali orang yang kesusahan merasakan hasil dari kegagalan untuk mengendalikan pikiran mengganggu. Orang dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengontrol pikiran.

d. Proses seleksi

Dengan memilih lingkungan mereka, seseorang memiliki pilihan menjadi seperti diri mereka. Pilihan dipengaruhi oleh keyakinan *self-efficacy*. Keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi jenis kegiatan dan lingkungan orang dalam memilih untuk terlibat, serta lingkungan mereka yang benar-benar menghasilkan. Orang membentuk kehidupan mereka dengan memilih lingkungan yang mendorong kemampuan dan gaya hidup tertentu dan menghindari kegiatan lingkungan mereka percaya melebihi kemampuan mereka.

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan kemampuan pengaturan diri individu yang mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan melalui proses pemicu *self-efficacy*.

e. Indikator Self-Efficacy

Indikator *self-efficacy* mengacu pada dimensi *self-efficacy* yaitu, dimensi *level*, dimensi *generality*, dan dimensi *strength*. Brown

(dalam Widiyanto, 2006) merumuskan beberapa indikator *self-efficacy* yaitu :

1. Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas.
2. Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas
3. Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas
4. Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya

2.2. Kajian Penelitian Relevan

Pengaruh relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap tingkat stres belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan adalah judul yang dipilih oleh peneliti dari berbagai rujukan penelitian terdahulu yang sudah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Ada pun penelitian terdahulu yang relevan dengan judul penelitian yang akan diteliti saat ini di MTs. Negeri 2 Asahan dijelaskan pada Tabel 1. berikut ini :

Tabel 2.1. Daftar Penelitian Relevan

No	Judul Penelitian	Peneliti	Hasil Penelitian	Tahun
1.	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat	Eko April Ariyanto	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan stres pada remaja yang tinggal di Lapas Anak Blitar. Desain penelitian yang digunakan adalah <i>post test only group design</i> dengan subjek	2015

	Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar		remaja yang sedang menjalani pidana di Lapas Anak Blitar. Subjek berjumlah 61 remaja terbagi dalam 31 kelompok kontrol dan 30 kelompok eksperimen yang dipilih dengan <i>random sampling</i> . Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan Skala DSI (<i>Daily Inventory Stress</i>) yang disusun oleh Brandey & Jones (1989), dan <i>self report</i> yang dilaporkan pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan relaksasi. Analisa statistik dilakukan dengan menggunakan statistik nonparametrik Mann Whitney U test. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = 416,500$ pada $p = 0,484$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data post test antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesa penelitian yang berbunyi ada pengaruh relaksasi terhadap tingkat stress Remaja di Lapas Anak Blitar ditolak.	
2.	Efektifitas <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dalam Mengatasi Stres Belajar Pada Peserta Didik di Ma Alhikmah Bandar Lampung	Erna Safitri	Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata / mean <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelas eksperimen skor <i>pretest</i> 1651 atau rata-rata / mean 179,44 dan skor pada <i>posttest</i> 1471 atau nilai rata-rata / mean 161,89 sedangkan pada kelas kontrol skor <i>pretest</i> 1497 atau nilai rata-rata / mean 177,44 dan skor <i>posttest</i> 1453 atau nilai rata-rata / mean 17256. Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih menurun dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil <i>posttest</i> kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($1651 < 1497$ atau $161,89 < 177,44$). Maka dapat disimpulkan bahwa <i>treatment progressive muscle relaxation</i> efektif dan dapat menurunkan stress belajar pada peserta didik	2018

3.	Pengaruh Motivasi, <i>Self-Efficacy</i> dan Latar Belakang Pendidikan Terhadap Prestasi Matematika Mahasiswa PGSD STKIP-H	Syukrul Hamdi dan Agus Maman Abadi	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) pengaruh motivasi, <i>self-efficacy</i> , dan latar belakang pendidikan terhadap prestasi matematika mahasiswa PGSD dan PGMI. (2) perbedaan pengaruh motivasi, <i>self-efficacy</i> , dan latar belakang pendidikan terhadap prestasi matematika mahasiswa PGSD dan PGMI. Jenis penelitian ini adalah penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Rata-rata prestasi belajar matematika mahasiswa PGSD 57,95 (cukup) dan PGMI 50,93 (rendah); rata-rata motivasi mahasiswa PGSD 110 (tinggi) dan PGMI 99,57 (sedang); rata-rata <i>self-efficacy</i> mahasiswa PGSD 86,61 (tinggi) dan PGMI 81,55 (tinggi). (2) Motivasi, <i>self-efficacy</i> dan latar belakang pendidikan secara bersama-sama berpengaruh terhadap prestasi matematika mahasiswa PGSD dan PGMI. Berdasarkan hasil uji-t, motivasi dan <i>self-efficacy</i> masing-masing berpengaruh terhadap prestasi matematika mahasiswa PGSD dan PGMI sedangkan latar belakang pendidikan tidak berpengaruh terhadap prestasi matematika mereka. (3) Uji kesamaan menunjukkan ada perbedaan pengaruh motivasi dan <i>self-efficacy</i> terhadap prestasi matematika mahasiswa PGSD dan PGMI.	2014
----	---	------------------------------------	---	------

Berdasarkan Tabel 2.1 di atas penelitian yang dilakukan oleh Eko April Ariyanto di Lapas Anak Blitar tentang Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja bertujuan untuk membuktikan apakah ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan stres pada remaja yang tinggal di Lapas Anak Blitar. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuji menunjukkan bahwa data post test antara kelompok kontrol dan

kelompok eksperimen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesa penelitian yang berbunyi ada pengaruh relaksasi terhadap tingkat stres Remaja di Lapas Anak Blitar ditolak.

Pada tahun 2018 Erna Safitri melakukan penelitian tentang efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* dalam mengatasi stres belajar pada peserta didik di Ma Alhikmah Bandar Lampung. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata / mean *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 1651 atau rata-rata / mean 179,44 dan skor pada *posttest* 1471 atau nilai rata-rata / mean 161,89 sedangkan pada kelas kontrol skor *pretest* 1497 atau nilai rata-rata / mean 177,44 dan skor *posttest* 1453 atau nilai rata-rata / mean 17256. Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih menurun dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($1651 < 1497$ atau $161,89 < 177,44$). Maka dapat disimpulkan bahwa *treatment progressive muscle relaxation* efektif dan dapat menurunkan stress belajar pada peserta didik.

Syukrul Hamdi dan Agus Maman Abadi berbeda dengan dua penelitian sebelumnya yang berfokus pada pengaruh relaksasi otot. Pada tahun 2014 dilakukan penelitian tentang pengaruh motivasi, *self-efficacy* dan Latar belakang pendidikan terhadap prestasi Matematika Mahasiswa PGSD STKIP-H yang salah satu tujuannya adalah mengetahui pengaruh motivasi, *self-efficacy*, dan latar belakang pendidikan terhadap prestasi

matematika mahasiswa PGSD dan PGMI. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa motivasi, *self-efficacy* dan latar belakang pendidikan secara bersama-sama berpengaruh terhadap prestasi matematika mahasiswa PGSD dan PGMI. Berdasarkan hasil uji-t, motivasi dan *self-efficacy* masing-masing berpengaruh terhadap prestasi matematika mahasiswa PGSD dan PGMI sedangkan latar belakang pendidikan tidak berpengaruh terhadap prestasi matematika mereka.

Berdasarkan tiga penelitian ini bisa tergambar ada beberapa coping dan strategi untuk mengelola stres belajar siswa, maka peneliti berinisiatif untuk meneliti tentang pengaruh relaksasi otot ditambah dengan pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres belajar siswa di MTs.Negeri 2 Asahan sebagai lokasi penelitian. Hal ini didukung dengan keadaan di MTs. Negeri 2 Asahan sendiri yang belum pernah melakukan Relaksasi Otot untuk menurunkan tingkat stres belajar siswa. Dan tiga penelitian inilah dijadikan peneliti sebagai pendukung dan referensi untuk melakukan penelitian kembali.

2.2.1. Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Stres Belajar

Relaksasi adalah kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi, atau suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Dengan adanya relaksasi otot seorang konselor dapat memberikan strategi pengelolaan stres terhadap siswa agar siswa bisa mengatasi stres mereka apabila pada sewaktu-waktu akan mereka alami.

Pelatihan relaksasi dapat mengurangi ketegangan subjektif dan berpengaruh terhadap proses fisiologis lainnya

Jacobson (dalam soesmalijah, 2017) mengatakan bahwa relaksasi otot berjalan bersama dengan relaksasi mental. Aziz (1974) mengungkapkan bahwa mental dalam proses pengenalan motorik merupakan langkah pertama dari proses pengenalan mental. Pada pengenalan motorik ujung-ujung saraf terpengaruh oleh stimulus tertentu, baik stimulus itu adalah gelombang udara, cahaya, tekanan, atau lainnya yang akan berpindah melalui lapisan-lapisan saraf sampai ke pusat otak, maka disini berhentilah semua proses mekanisme yang terdahulu, dengan adanya kerja sama semua kenyataan yang sebagiannya jasmani dan sebagian lainnya mental. Adapun hubungan antara peristiwa mental dan jasmani itu adalah proses pengenalan motorik. Otot merupakan bagian dari tubuh yang dapat mempengaruhi mental secara langsung. Dengan keadaan mental yang bermacam yang dapat menyebabkan stres pada diri individu sehingga muncullah keadaan tekanan darah tinggi, kurang tidur, dan emosi yang mudah meledak.

Farida (2016) juga mengungkapkan dengan pengelolaan stres relaksasi otot mampu menghasilkan efek menurunkan tingkat kecemasan pada murid-murid sekolah yang mengalami stres dalam belajar. Soesmalijah (2017) mengungkapkan relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe. Kedua ahli ini beranggapan bahwa melemaskan otot didalam relaksasi

dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi sangat efektif mengurangi ketegangan, kecemasan, dan mengatasi berbagai keluhan fisik. Perasaan yang tenang akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif normal dan terkontrol.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan penulis dapat menyimpulkan, bahwa teknik relaksasi otot dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan cara timbal balik, sehingga dapat mempengaruhi stres siswa dan mengelola stres dalam diri siswa dalam menghadapi kesulitan dan hambatan belajar di sekolah.

2.2.2. Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Stres Belajar

Secara teoritis dapat dikatakan bahwa pengaruh *self efficacy* terhadap stres belajar mempunyai pengaruh yang sangat penting. Dunia sekolah, fisik dan sosial di kalangan siswa ramai, berpolusi, dan berorientasi pada prestasi. Dengan keadaan tersebut, Santrock (2013) mengungkapkan tanpa disadari siswa berfokus pada emosinya sehingga dengan sendirinya siswa melakukan strategi penanganan stres untuk menghadapi masalahnya dan menyelesaikannya dengan cara memberikan respon yang emosional terhadap situasi stres.

Bandura (dalam Jhon, 2013) *self efficacy* merupakan sikap yang optimis selalu lebih baik daripada sikap yang pesimis dalam berbagai kasus, memberikan siswa perasaan bahwa mereka mengendalikan lingkungan mereka, seperti suasana hati yang negatif meningkatkan kemungkinan siswa menjadi marah, merasa bersalah, dan memperbesar

kesalahan yang ada dalam diri siswa, sedangkan siswa dengan suasana hati yang bahagia sering kali memiliki pendapat yang baik mengenai diri mereka sendiri, membuat penjelasan yang menguntungkan, bahkan melebih-lebihkan keyakinan mengenai kemampuan mereka untuk mengendalikan lingkungan.

Santrok (2013) mengungkapkan sejauh ini ditemukan bahwa faktor-faktor seperti menghilangkan stres, menurunkan penggunaan mekanisme pertahanan, meningkatkan strategi penganganan penangan stres yang berfokus pada masalah, berfikir positif, dan mengikuti strategi *self-efficacy* dapat membantu ssiwa menangani stres dalam menghadapi segala tuntutan tugas sekolah ditambah lagi ketiga menjelang ujian akhir semester. Keadaan tersebut menjadikan para psikolog semakin percaya bahwa *self-efficacy* juga merupakan hal yang sangat bernilai dan membantu siswa menangani stres, karena *self-eficacy* faktor internal yang mempengaruhi tingkat stres dari dalam diri individu sebagai keadaan atau kondisi jasmani dan rohani siswa.

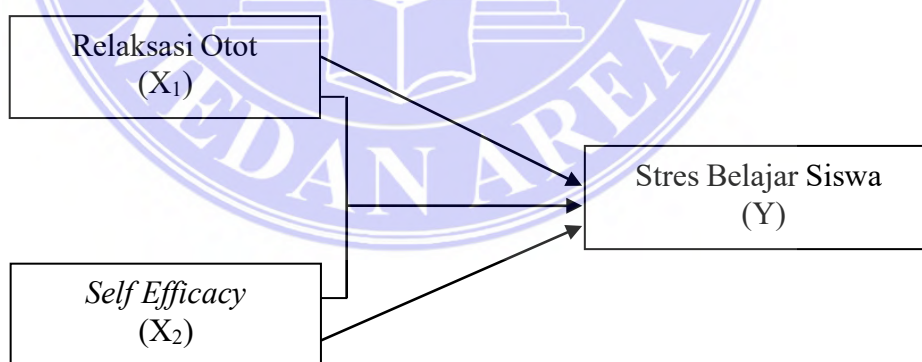
Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan atas kemampuan diri. Perkembangan *self-efficacy* dalam tiap fase perkembangan dibutuhkan kompetensi dari siswa agar berhasil melalui tiap fase perkembangan tersebut, meskipun tahap perkembangan yang dilalui siswa tidaklah sama. *Self-efficacy* yang tinggi akan mempengaruhi tingkat emosional dan stres pada tiap siswa denngan keadaan dan situasi yang berbeda. Maka dari berbagai penjelasan yang

telah dipaparkan, maka dapat dikatakan adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres belajar siswa.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah bagian teori dari penelitian yang menjelaskan tentang alasan atau argumentasi bagi rumusan hipotesis, yang akan menggambarkan alur pikir peneliti dan memberikan penjelasan kepada orang lain tentang asumsi sementara yang akan diajukan (Arikunto, 2010). Adapun kerangka konseptual dari pengaruh relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap stres belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan kelas VII dapat dilihat pada Gambar 16.

Berdasarkan uraian dan pemaparan di atas maka kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 16.



Gambar 16. Kerangka Konseptual Penelitian

2.4. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

1. Terdapat pengaruh melakukan relaksasi otot terhadap stres belajar siswa dibanding dengan tanpa melakukan relaksasi otot?
2. Siswa yang memiliki *self efficacy* rendah, lebih tinggi pengaruhnya terhadap stres belajar siswa dibanding dengan siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi?
3. Ada pengaruh interaksi relaksasi otot dan *self-efficacy* terhadap stress belajar siswa ?

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif, artinya hasil penelitian menggambarkan kuantitasnya (Yuwono dan Mudjia, 2014). Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka, atau data berupa kata-kata atau kalimat yang dikonversi menjadi data yang berbentuk angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah dibalik angka-angka tersebut. Varian penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, penelitian ini menggunakan beberapa kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) atau stimulus tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Yuwono, dkk. 2014).

Variasi dari penelitian eksperimen yang digunakan adalah eksperimen murni (*true experimental*). Dalam eksperimen murni, pengujian variabel bebas dan variabel terikat dilakukan terhadap sampel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek-subjek yang diteliti dalam kedua kelompok tersebut (juga pada masing-masing kelompok) diambil secara acak. Pengambilan sampel secara acak, hanya mungkin apabila subjek-subjek tersebut memiliki karakteristik yang sama. Dalam pelaksanaan penelitian, kesamaan karakteristik subjek tersebut memang dibuat sama atau disamakan (Sukmadinata, 2010).

3.2 Design Penelitian

Wiersema dalam Emzir (2009) mengemukakan kriteria-kriteria untuk suatu design penelitian eksperimental yang baik diantaranya: a) kontrol eksperimental yang memadai, b) mengurangi artifisialitas (dalam merealisasikan suatu hasil eksperimen ke noneksperimen), c) Dasar untuk perbandingan dalam menentukan apakah terdapat pengaruh atau tidak, d) informasi yang memadai dari data yang akan diambil untuk memutuskan hipotesis, e) data yang diambil tidak terkontaminasi dan memadai dan mencerminkan pengaruh, f) tidak mencampurkan variabel yang relevan agar variabel lain tidak mempengaruhi keterwakilan dengan menggunakan randomisasi aspek-aspek yang akan diukur dan, g) kecermatan terhadap karakteristik desain yang akan dilakukan (Sitompul dan Muhammad, 2017).

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain faktorial yang melibatkan dua atau lebih variabel bebas (sekurang-kurangnya satu yang dimanipulasi). Desain faktorial secara mendasar menghasilkan ketelitian desain true eksperimental dan membolehkan penyelidikan terhadap dua atau lebih variabel, secara individual dan dalam interaksi satu sama lain. Tujuan dari desain ini adalah untuk menentukan apakah efek suatu variabel eksperimental dapat digeneralisasikan lewat semua level dari suatu variabel kontrol atau apakah efek suatu variabel eksperimen tersebut khusus untuk level khusus dari variabel kontrol, selain itu juga dapat digunakan untuk menunjukkan hubungan yang tidak dapat dilakukan oleh design eksperimental variabel tunggal (Sitompul dan Muhammad, 2017).

74

Adapun design faktorial yang digunakan adalah faktorial 2 x 2, dengan rincian sebagai berikut:

<i>Self Efficacy</i> \ Relaksasi Otot	Tanpa Relaksasi (A ₀)	Relaksasi Otot (A ₁)
Rendah (B ₁)	A ₀ B ₁	A ₁ B ₁
Tinggi (B ₂)	A ₀ B ₂	A ₁ B ₂

Keterangan:

A₀ = Tanpa Relaksasi

A₁ = Relaksasi Otot

B₁ = *Self Efficacy* Rendah

B₂ = *Self Efficacy* Tinggi

A₀B₁ = Siswa yang mengalami stres belajar dan memiliki *self efficacy* rendah tidak diberikan perlakuan relaksasi otot

A₀B₂ = Siswa yang mengalami stres belajar dan memiliki *self efficacy* tinggi tidak diberikan perlakuan relaksasi otot

A₁B₁ = Siswa yang mengalami stres belajar dan memiliki *self efficacy* rendah diberikan perlakuan relaksasi otot

A₁B₂ = Siswa yang mengalami stres belajar dan memiliki *self efficacy* tinggi diberikan perlakuan relaksasi otot

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Asahan. Madrasah ini beralamat di Jln. Melur Asahan Naga Kota Asahan Timur Kabupaten Asahan.

3.3.2 Waktu

Waktu penelitian dan proses skripsi akan dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan bulan September 2019.

3.4 Identifikasi Variabel Penelitian

3.4.1 Variabel Terikat (Y) : Stres

3.4.2 Variabel Bebas (X) :

X 1 : Relaksasi Otot

X2 : *Self Efficacy*

3.5 Definisi Operasional

Definisi konseptual adalah pernyataan pengertian dari suatu konsep.

Definisi konseptual dalam penelitian ini merujuk pada tiga variabel yaitu :

3.5.1 Stres Belajar

Stres belajar merupakan respon siswa terhadap stressor, baik yang berasal dari lingkungan maupun di luar lingkungan ditandai oleh : 1) Gejala fisiologis (gangguan fisik), misalnya meningkatnya detak jantung, merasa sakit kepala, mengalami ketegangan otot, mengalami gangguan lambung, mengalami kelelahan secara fisik, lebih sering berkeringat. 2) Gejala psikologis (gangguan psikologis atau emosi), misalnya menurunnya daya ingat ditandai dengan berpikir tidak sistematis, mengalami kebosanan, menurunnya rasa percaya diri, memiliki perasaan cemas, mengalami kebingungan, komunikasi tidak efektif, kehilangan spontanitas. 3) Gejala kognitif (kondisi stres yang dapat mengganggu proses pikir siswa), misalnya kehilangan konsentrasi dalam belajar dan berfikir tidak

sistematis. 4) Gejala perilaku, misalnya menunda / menghindari pelajaran, absen sekolah, suka menyendiri, mengalami sulit tidur, tidak dapat rileks, mudah marah, dan menurunnya produktivitas belajar.

3.5.2 Relaksasi Otot

Relaksasi otot yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi yang mengelola stres siswa dalam belajar dengan menggunakan teknik relaksasi otot yang meliputi lima belas gerakan, yaitu 1) tangan, 2) tangan bagian belakang, 3) biseb, 4) bahu, 5) dahi, 6) mata, 7) rahang, 8) mulut, 9) leher bagian belakang, 10) leher bagian depan, 11) punggung, 12) dada, 13) perut, 14) paha, dan 15) kaki.

3.5.3 Self-Efficacy

Self-efficacy adalah penilaian keyakinan siswa akan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatur dan melaksanakan rencana tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan yang mencakup tiga aspek *self-efficacy* meliputi 1) tingkat (*level*), 2) umum (*generality*), dan 3) kekuatan (*Strength*). Tiga aspek ini merupakan tarap kesulitan tugas yang dihadapi siswa dan siswa yakin mampu mengatasinya, variasi akti vitas sehingga penilaian tentang *self-efficacy* dapat diterapkan, dan kekuatan dari *self-efficacy* individu ketika menghadapi suatu masalah.

3.6 Populasi dan Subjek

3.6.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Berdasarkan pernyataan di atas, maka jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs.Negeri 2 Asahan berjumlah 161 siswa. yang digambarkan dalam Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Data Jumlah Populasi Siswa kelas VII MTs. Negeri 2 Asahan

No.	Kelas	Lk	Pr	Jumlah (Orang)
1	VII – A	16	16	32
2	VII – B	16	16	32
3	VII – C	16	16	32
4	VII – D	16	16	33
5	VII – E	18	14	32
Total Jumlah				161

3.6.2 Subjek Uji Instrument

Uji instrument dilakukan oleh 100 siswa yang dipilih secara acak (*random*), kemudian diberikan instrument penelitian yaitu kuesioner stres belajar, kuesioner *self efficacy*. Setelah itu, 100 siswa tersebut tidak digunakan lagi sebagai sampel untuk observasi.

3.6.3 Subjek Observasi

Jumlah subjek yang digunakan untuk observasi ditentukan dari siswa siswa yang ada (61 siswa). Sebelum ditentukan sebagai subjek, maka terlebih dahulu subjek yang ada harus melalui *screening test*. Setelah *screening test* dilakukan, maka peneliti mengidentifikasi siswa yang mengalami stres belajar. Hal ini bertujuan karena aplikasi relaksasi otot hanya dilakukan kepada siswa yang mengalami stress. Sehingga dapat diketahui bahwa relaksasi otot berpengaruh dan mampu mengurangi tingkat stres siswa. *Screening test* juga bertujuan untuk mempermudah pengelompokan tingkat *self efficacy* subjek yang akan diteliti, apakah siswa tersebut memiliki *self efficacy* yang tinggi atau rendah.

Hasil *screening test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 61 siswa yang melakukan *screening test* diketahui 54 subjek mengalami stres belajar, lalu dari jumlah tersebut dibagi ke dalam 2 kelompok secara acak yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sedangkan pengelompokan tingkat *self efficacy* ditentukan dengan kategori:

$$(\mu + 0,5\sigma) \leq x < (\mu + 1,5\sigma) = \text{kategori tinggi}$$

$$(\mu - 1,5\sigma) \leq x < (\mu - 0,5\sigma) = \text{kategori rendah}$$

Ket: μ = *mean* hipotetik dan σ = standar deviasi (Azwar, 2004).

Keterangan	Penilaian	
	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen
Tinggi	24,10 – 37,64	24,76 – 39,47
Rendah	< 24,00	< 24,75

Hasil pengelompokan *self efficacy* pada saat *screening test* dapat dilihat pada Tabel 3:

Tabel 3.2. Data Jumlah Subjek Penelitian kelas VII MTs. Negeri 2 Asahan

Kelompok	Jumlah
Kelompok Kontrol	
A ₀ B ₁	10
A ₀ B ₂	17
Jumlah	27
Kelompok Eksperimen	-
A ₁ B ₁	10
A ₁ B ₂	17
Jumlah	27

Keterangan:

A₀B₁ = Siswa yang mengalami stres belajar dan memiliki *self efficacy* rendah tidak diberikan perlakuan relaksasi otot

A₀B₂ = Siswa yang mengalami stres belajar dan memiliki *self efficacy* tinggi tidak diberikan perlakuan relaksasi otot

A₁B₁ = Siswa yang mengalami stres belajar dan memiliki *self efficacy* rendah diberikan perlakuan relaksasi otot

A₁B₂ = Siswa yang mengalami stres belajar dan memiliki *self efficacy* tinggi diberikan perlakuan relaksasi otot

Berdasarkan tabel di atas, maka peneliti menentukan jumlah subjek yang akan diteliti sebanyak 54 subjek dengan rincian sebagai berikut a) Kelompok Kontrol berjumlah 27 orang, dan b) Kelompok Eksperimen berjumlah 27 orang.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala. Metode skala digunakan karena data yang diukur berupa konstruk atau konsep psikologis yang dapat

diungkap secara tidak langsung mulai dari indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk aitem-item pertanyaan. (Azwar, 2012). Sugiyono (2012) menjelaskan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, dan digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada didalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket dengan memperlihatkan skor pada jawaban peserta didik. Teknik penentuan skor dengan menggunakan pernyataan - pernyataan yang alternatif jawabannya disesuaikan dengan menggunakan skala Likert untuk pengukuran skala relaksasi otot dan *self efficacy*, dan skala Holmes untuk pengukuran skala stress. Alternatif jawaban yang diberikan dalam penelitian ini ialah sebanyak lima alternatif jawaban dengan penentuan skor seperti Tabel 3.3 dan Tabel 3.4.

Tabel 3.3. Skala Holmes untuk Instrumen Stress

NO	Pertanyaan	Skor
1	Sangat Sering / Sangat setuju / Sangat Cepat / Sangat Sesuai / Sangat Mampu / Sangat Meningkatkan	4
2	Sering /Setuju / Cepat / Sesuai / Mampu / Meningkatkan	3
3	Cukup sering	2
4	Tidak Sering / Tidak Setuju / Lambat/ Tidak Sesuai / Tidak Mampu / Menurun	1
5	Sangat Tidak Setuju / Tidak Pernah / Sangat Lambat / Sangat Tidak Sesuai / Sangat Tidak Mampu / Sangat menurun	0

Tabel 3.4. Skala Likert untuk Instrumen Relaksasi Otot dan *Self Efficacy*

NO	Pertanyaan	Skor
1	Sangat Sependapat / Sangat setuju / Sangat Cepat / Sangat Sesuai / Sangat Mampu / Sangat Meningkatkan	5
2	Sependapat /Setuju / Cepat / Sesuai / Mampu / Meningkatkan	4
3	Cukup	3
4	Tidak Sependapat / Tidak Setuju / Lambat/ Tidak Sesuai / Tidak Mampu / Menurun	2
5	Sangat Tidak Sependapat / Sangat Tidak Setuju / Sangat Lambat / Sangat Tidak Sesuai / Sangat Tidak Mampu / Sangat menurun	1

Kemudian untuk menentukan kategori jawaban responden terhadap masing-masing alternatif apakah tergolong sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah maka dapat ditentukan dengan cara hasil analisis deskriptif dikonversikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan normal dengan ketentuan sebagai berikut:

$$(\mu + 1,5\sigma) \leq x = \text{kategori sangat tinggi}$$

$$(\mu + 0,5\sigma) \leq x < (\mu + 1,5\sigma) = \text{kategori tinggi}$$

$$(\mu - 0,5\sigma) \leq x < (\mu + 0,5\sigma) = \text{kategori sedang}$$

$$(\mu - 1,5\sigma) \leq x < (\mu - 0,5\sigma) = \text{kategori rendah}$$

$$x < (\mu + 1,0\sigma) = \text{kategori sangat rendah}$$

Ket: μ = *mean* hipotetik dan σ = standar deviasi (Azwar, 2004).

3.8 Alat Ukur Penelitian

Alat ukur variabel stres kerja, variabel relaksasi otot, dan *self-efficacy* dikemukakan pada tabel 5, 6 dan 7 sebagai berikut :

3.8.1. Distribusi Aitem Skala Stres Belajar

Skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel (Sugiyono, 2012). stres belajar merupakan respon siswa terhadap stressor, baik yang berasal dari lingkungan maupun di luar lingkungan ditandai oleh :

- 1) Gejala fisiologis (gangguan fisik), misalnya meningkatnya detak jantung, merasa sakit kepala, mengalami ketegangan otot, mengalami gangguan lambung, mengalami kelelahan secara fisik, lebih sering berkeringat.
- 2) Gejala psikologis (gangguan psikologis atau emosi), misalnya menurunnya daya ingat ditandai dengan berpikir tidak sistematis, mengalami kebosanan, menurunnya rasa percaya diri, memiliki perasaan cemas, mengalami kebingungan, komunikasi tidak efektif, kehilangan spontanitas.
- 3) Gejala kognitif (kondisi stres yang dapat mengganggu proses pikir siswa), misalnya kehilangan konsentrasi dalam belajar dan berfikir tidak sistematis.
- 4) Gejala perilaku, misalnya menunda / menghindari pelajaran, absen sekolah, suka menyendiri, mengalami sulit tidur, tidak dapat rileks, mudah marah, dan menurunnya produktivitas belajar.

Berdasarkan hasil uji instrument yang telah dilakukan oleh 100 siswa maka Skala stres belajar hasil Uji Instrument dijelaskan pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5. *Blue Print* Skala Stres Belajar

No	Gejala-gejala Stres Belajar	Item			
		Sebelum Uji Coba		Sesudah Uji Coba	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Fisiologis (Gangguan fisik yang dialami siswa)	1, 2, 3, 4, 6	7	-	-
2.	Psikologis (Gangguan emosi yang dialami siswa)	5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 29, 34, 35	28	5, 35	-
3.	Kognitif (Kondisi stres yang dapat mengganggu proses pikir siswa)	14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23	15, 21	16, 17, 18, 19, 22, 23	15
4.	Perilaku (Gangguan perilaku yang dialami individu)	24, 25, 26, 30, 31, 32, 36, 37, 38, 39	27, 28, 33	31, 32	-

3.8.2 Distribusi Aitem Skala Relaksasi Otot

Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan subjek dalam melakukan relaksasi otot adalah skala *Likert*. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel (Sugiyono, 2012). Skala ini mengacu pada teknik relaksasi otot yang meliputi lima belas gerakan, yaitu 1) tangan, 2) tangan bagian belakang, 3) biseb, 4) bahu, 5) dahi, 6) mata, 7) rahang, 8) mulut, 9) leher bagian belakang, 10) leher bagian depan, 11) punggung, 12) dada, 13) perut, 14) paha, dan 15) kaki. Adapun tabel *blue print* dapat dilihat pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6. *Blue Print* Skala Relaksasi Otot

No	Gerakan Relaksasi Otot	Hasil Uji Instrumen
1	Tangan	Tidak Valid
2	Tangan bagian belakang	Tidak Valid
3	Bisep	Tidak Valid
4	Bahu	Valid
5	Dahi	Valid
6	Mata	Tidak Valid
7	Rahang	Tidak Valid
8	Mulut	Tidak Valid
9	Leher bagian belakang	Valid
10	Leher bagian depan	Valid
11	Punggung	Valid
12	Dada	Tidak Valid
13	Perut	Valid
14	Paha	Tidak Valid
15	Kaki	Tidak Valid

3.8.3 Distribusi Aitem Skala *Self-Efficacy*

Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh masing-masing subjek adalah skala *Likert*. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel (Sugiyono, 2012). Skala ini mengacu pada empat aspek *self-efficacy* yaitu, 1) *level*, 2) *generality* 3) *strength*. Adapun tabel *blue print* dapat dilihat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7. Skala *Self-Efficacy*

No	Aspek-Aspek <i>Self-Efficacy</i>	Item			
		Sebelum uji coba		Sesudah uji coba	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	<i>Level</i>	1,2	3,4,5		4,3,5
2.	<i>Generality</i>	7, 8, 9, 10, 11	6	10, 11	6
3.	<i>Strength</i>	12, 15, 16	13, 14	-	14

3.9. Jenis dan Sumber Data

Jenis data dan sumber data dalam penelitian ini adalah:

1. Data Primer yaitu data diperoleh langsung dari daftar pertanyaan yang disebarkan kepada responden kepada siswa MTs.Negeri 2 Asahan
2. Data Sekunder yaitu data yang diperoleh melalui dokumen dengan mempelajari berbagai tulisan melalui buku, jurnal, dan internet untuk mendukung penelitian.

3.10. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian dalam melaksanakan teknik relaksasi otot ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pengumpulan data, dan tahap analisis data.

1. Tahap Persiapan, persiapan penelitian diawali dengan menyusun proposal dan menyediakan instrumen penelitian yang disusun berdasarkan indikator tiap variabel.

2. Selanjutnya persiapan administrasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut, dengan cara memohon surat izin kepada Bagian Pengajaran Program Pascasarjana Universitas Medan Area.
3. Tahap Pengumpulan Data. Pengumpulan data dilakukan setelah mendapat izin dari pihak Masdrasah. Pengambilan data dilakukan di MTs. Negeri 2 Asahan.
4. Sebelum melakukan observasi, terlebih dahulu penulis akan melakukan pra observasi yaitu melakukan *try out* terhadap angket yang telah disusun. *Try out* ini dilakukan untuk mendapatkan alat ukur yang valid dan reliabel sehingga hasil dan kesimpulan penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan. Pengujian instrument dilakukan oleh 100 orang siswa selain subjek observasi.
5. Setelah *try out* dilakukan, maka peneliti menganalisis validitas dan reliabilitas hasil *try out* dengan menggunakan program SPSS 23.0. Setelah itu point-point dalam instrument yang gugur ditiadakan. Kemudian peneliti kembali menyusun point-point angket yang valid dan reliabel.
6. Setelah instrument tersusun kembali, kemudian peneliti melakukan *screening test* terhadap subjek observasi. Setelah dilakukannya *screening test* maka peneliti mengidentifikasi siswa yang mengalami stres belajar yaitu sebanyak 54 siswa.
7. Kemudian 54 siswa tersebut dianggap sebagai subjek penelitian dan dibagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok

eksperimen dengan jumlah subjek masing-masing kelompok 27 orang. Selain itu, peneliti juga mengelompokkan subjek yang memiliki *self efficacy* rendah dan tinggi. Dalam penelitian ini menggunakan *pretest dan post test group design*, untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi.

8. Berdasarkan perlakuan faktorial yang digunakan adapun jumlah relaksasi yang dilakukan adalah sebanyak 6 kali dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(t-1)(r-1) &\geq 15 \\ (4-1)(r-1) &\geq 15 \\ 4r - 4 &\geq 15 \\ 4r &\geq 15 + 4 \\ r &\geq 19/4 = 4,75 \text{ kali (Hanafiah, 2010)}\end{aligned}$$

karena $r \geq 4,75$ kali maka perlakuan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan sesuai dengan hasil gerakan relaksasi otot yang valid.

9. Kelompok Eksperimen yang telah ditetapkan sebagai subjek selanjutnya diberi perlakuan relaksasi otot sebanyak 6 kali dalam 6 pertemuan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun.
10. Sebelum dilakukan relaksasi otot instruktur yang telah dipilih bersiap untuk melakukan pengamatan. Jumlah instruktur yang dibutuhkan adalah sebanyak 3 orang dan masing-masing instruktur mengamati pergerakan relaksasi otot yang dilakukan siswa.

11. Adapun rincian kegiatan relaksasi otot yang dilakukan kelas eksperimen dalam 6 kali pertemuan tersebut adalah sebagai berikut:

Pertemuan ke-	Kegiatan Relaksasi Otot	Keterangan
I	Gerakan Bahu	
II	Gerakan Dahi	
III	Gerakan Leher Bagian Belakang	
IV	Gerakan Leher Bagian Depan	
V	Gerakan Punggung	
V	Gerakan Perut	

12. Setelah relaksasi otot diberikan maka siswa diberikan daftar kuesioner kembali untuk diisi.

3.11. Control Varians

Control varians adalah variabel kontrol yang ditentukan berdasarkan faktor internal dan eksternal siswa. Kontrol berarti peneliti dapat memunculkan atau tidak memunculkan apa yang diinginkan dalam melaksanakan penelitian. Kontrol terhadap variabel sekunder secara tidak langsung juga memperkecil varians dalam kelompok.

Suatu eksperimen dikatakan valid jika hasil yang diperoleh hanya disebabkan oleh variable bebas yang dimanipulasi dan jika hasil tersebut dapat digeneralisasikan pada situasi di luar setting eksperimental (Emzir, 2009).

Control varians dalam penelitian ini penyebabnya antara lain :

a. Faktor internal

Validitas internal umumnya merupakan tujuan pertama dalam metode ekperimental. Kualitas validitas internal adalah yakin bahwa variable terikat benar-benar ditentukan oleh variabel bebasnya. Adapun validitas internal dari control varians penelitian ini sebagai berikut:

1. Historis, ada kemungkinan terdapat peristiwa-peristiwa khusus yang terjadi di antara pengukuran yang pertama dan kedua dalam melengkapi variabel eksperimental. Pengaruh kondisi lingkungan luar terhadap partisipan selama berlangsungnya eksperimen.
2. Maturasi, proses-proses di dalam suatu penelitian merupakan fungsi waktu, misalnya penambahan usia, rasa lapar, kelelahan atau kurangnya minat dan perhatian. Oleh karena itu jangan terlalu lama apabila penelitiannya hanya sebentar karena individu senantiasa berkembang.
3. Testing, efek testing terhadap test berikutnya, misalnya pretest.
4. Instrument, kesalahan dalam pengukuran mungkin disebabkan kesalahan dalam penyediaan instrument atau kesalahan di dalam pengamatan.
5. Regresi statistik, kemungkinan gejala yang terjadi pada kelompok yang telah diseleksi terdapat suatu skor ekstrim.
6. Seleksi subjek yang berbeda, kesalahan pemilihan subjek yang akan dibandingkan dapat menghasilkan sesuatu yang bias.

7. Mortalitas, berkurangnya sampel atau subjek, perubahan dalam suatu kelompok karena partisipan mengundurkan diri dari penelitian.
8. Interaksi seleksi maturasi, misalnya efek interaksi di antara-variabel-variabel tertentu dapat menyebabkan kesalahan atau gangguan terhadap variabel-variabel eksperimen.

b. Faktor Eksternal

Tujuan kedua dari metode eksperimental adalah validitas eksternal. Kesalahan dalam menentukan populasi dan sampling akan menyebabkan kesalahan di dalam penarikan kesimpulan. Adapun validitas eksternal dari control varians penelitian ini sebagai berikut:

1. Kontaminasi dan bias pelaku eksperimen, pengaruh interaksi seleksi yang bias dan variabel eksperimen.
2. Interaksi seleksi perlakuan, pengaruh interaksi pretest, subjek yang diberi pretes akan memberikan respon yang berbeda dengan subjek yang tidak diberi pretes.
3. Pengaturan reaktif, pengaruh reaktif dari prosedur eksperimental, pengaruh yang muncul daari setting eksperimental yang tidak akan terjadi pada nonoeksperimen.
4. Pengaruh interferensi perlakuan yang berulang-ulang, menggunakan perlakuan yang berulang-ulang terhadap subjek yang sama akan berpengaruh terhadap perlakuan berikutnya karena pengaruh yang terdahulu tidak dapat dihilangkan.

5. Spesifitas variabel, suatu ancaman terhadap yang tidak mengindahkan generalisabilitas dari desain eksperimen yang digunakan.

3.12. Teknik Analisis Data

Sebelum digunakan dalam penelitian terlebih dahulu instrumen penelitian dilakukan uji coba. Hal ini dimaksudkan untuk mencapai obyektifitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Salah satu untuk mencapai obyektifitas tersebut adalah dengan menguji validitas dan realibilitas alat ukur (Azwar, 2012)

1. Uji Validitas

Uji validitas alat ukur bertujuan untuk mengetahui sejauh mana skala yang digunakan mampu menghasilkan data yang akurat sesuai tujuan alat ukurnya (Azwar, 1997; Newman, 2000). Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas isi, validitas bangun pengertian, validitas ramalan, validitas kesamaan. Validitas isi dan validitas bangun pengertian, dapat dibuat melalui upaya penyusunan tes tanpa harus dilakukan pengujian statistika. Sedangkan untuk validitas kesamaan dan validits ramalan dilakukan pengujian statistika melalui uji korelasi. Dalam penelitian ini digunakan korelasi *product moment* (Nana, 1989). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum K^2 - (\sum K)^2\}\{N\sum F^2 - \sum F^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor distribusi x

$\sum Y$ = Jumlah skor distribusi y

$(\sum x^2)$ = Jumlah skor kuadrat distribusi x

$(\sum y^2)$ = Jumlah skor distribusi y

$\sum xy$ = Jumlah perkalian skor x dan y

N = Jumlah sampel

Selanjutnya apakah setiap butir dalam instrumen itu valid atau tidak, dapat diketahui dengan cara mengkorelasikan antara skor butir dengan skor total (Y). Bila harga korelasi di bawah 0,03, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrument tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono, 2010).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menunjukkan konsistensi atau kepercayaan hasil pengukuran suatu alat ukur. Suatu tes dikatakan reliabel atau ajeg apabila beberapa kali pengujian menunjukkan hasil yang relatif sama (Sudjana, 1989). Reliabilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas (r_{xx}), dengan angka antara -1.0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi. Artinya, hasil pengukuran yang relatif sama dengan hasil pengukuran yang kedua, alat penilaian tersebut memiliki tingkat ketetapan (reliabel) (Sudjana, 1989).

Pengujian reliabilitas instrument dilakukan dengan internal consistency dengan teknik belah dua (*split half*) yang dianalisis dengan rumus Spearman-Brown (dalam Sugiyono, 2010). Untuk keperluan itu maka butir-butir instrument di belah menjadi dua kelompok, yaitu kelompok ganjil dan kelompok genap. Skor butirnya dijumlahkan sehingga menghasilkan skor total. Kemudian skor total kelompok ganjil dan genap dicari korelasinya. Selanjutnya korelasi ini dimasukkan dalam rumus Spearman-Brown (dalam Sugiyono, 2010). Rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{xx} = \frac{2 \cdot r_{1/2 \cdot 1/2}}{1 + r_{1/2 \cdot 1/2}}$$

Keterangan :

$r_{1/2 \cdot 1/2}$ = kolerasi antara skor-skor setiap belahan tes

r_{xx} = koefisien reliabilita

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan regresi berganda. Penggunaan teknik ini mengacu pada tujuan dan hipotesis penelitian. Analisis data menggunakan jasa komputer program SPSS. Sebelum melakukan uji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat terhadap data yang terkumpul. Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas sebaran dan uji linieritas.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi terdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas yang akan dilakukan menggunakan Uji *Kolmogrov-Smirnov*.

Kriteria pengujian test of normality ini adalah:

- a. Jika angka signifikansi (sig) $\geq 0,05$, maka berdistribusi normal
- b. Jika angka signifikansi (sig) $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas yang akan dibahas dalam tulisan ini adalah Uji Homogenitas Variansi dan Uji Bartlett. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 23.0.

5. Uji koefisien secara parsial (Uji t)

Pengujian koefisien regresi (uji t) ini bertujuan untuk memastikan apakah variabel independen berpengaruh terhadap nilai variabel dependen. t hitung dapat dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t \text{ hitung} = \frac{r\sqrt{n-k-1}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

R = Koefisien korelasi parsial

k = Jumlah variabel independen

n = Jumlah data atau kasus

dengan ketentuan H_0 ditolak jika $t - \text{hitung} < t - \text{tabel}$ atau $t - \text{hitung} > t - \text{tabel}$.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan alat bantu SPSS 23.0. langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Merumuskan hipotesis
- b. Menentukan tingkat signifikansi (α) = 5% dengan nilai *level of confidence* sebesar 95% dengan *degree of freedom* (df) = $n - k$
- c. Mengambil keputusan dengan membandingkan hasil dari t_{hitung} dengan t_{tabel} untuk mengetahui menerima H_0 diterima atau menolak H_0

H_0 diterima apabila $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$ atau $p \geq 0,05$

H_0 diterima apabila $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ atau $p < 0,05$
- d. Menarik kesimpulan berdasarkan nilai probabilitas atau signifikansi dari hasil pengujian hipotesis

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

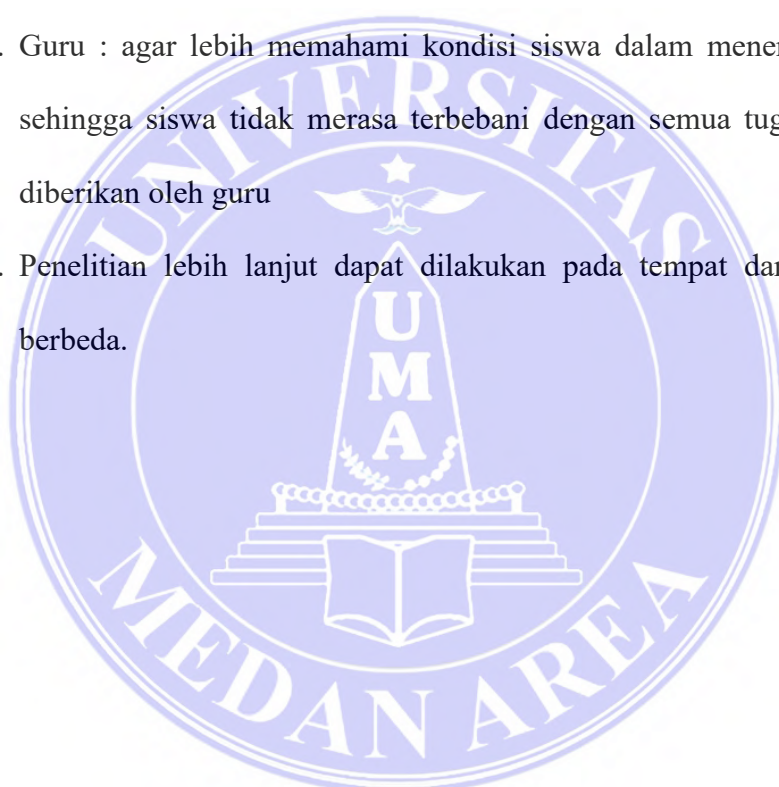
5.1 Simpulan

1. Relaksasi otot berpengaruh terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan. Hasil *Asymp Sig. (2-tailed)* yang menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa probabilitas di bawah 0,05 maka H_{01} ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara stress belajar siswa sebelum relaksasi dan sesudah relaksasi sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot berpengaruh terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan.
2. *Self efficacy* tidak berpengaruh terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan. Hasil *Asymp Sig. (2-tailed)* yang menunjukkan signifikansi sebesar 0,675 lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa probabilitas di atas 0,05 maka H_{02} diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh *self efficacy* terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan.
3. Relaksasi otot dan *self efficacy* tidak berpengaruh terhadap stress belajar siswa MTs. Negeri 2 Asahan. Hasil uji t tingkat signifikansi relaksasi otot dan *self efficacy* menunjukkan angka probabilitas jauh di atas 0,05 ($\alpha = 5\%$) yaitu masing-masing 0,863 dan 0,359. Jadi dapat disimpulkan bahwa interaksi kedua variabel tersebut tidak mempengaruhi tingkat stress belajar.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan :

1. Kepala Sekolah : agar membuat kebijakan tentang kegiatan relaksasi otot dimana dihimbau kepada guru – guru agar melakukan relaksasi otot sebelum dan sesudah jam pelajaran.
2. Guru : agar lebih memahami kondisi siswa dalam menerima pelajaran sehingga siswa tidak merasa terbebani dengan semua tugas-tugas yang diberikan oleh guru
3. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan pada tempat dan waktu yang berbeda.



DAFTAR PUSTAKA

- A Baron, Robert, dan Donn Byne. 2003. *Psikologi Sosial edisi sepuluh*. Jakarta : Airlangga.
- Alvin, O. 2007. *Handling Study Stress. Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-anak Anda*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ariyanto, Eko. 1945. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Tingkat Stres pada Remaja di Lapas Anak Blitar*. Jurnal
- Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan Intervensi Konseling*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika
- Azwar, Syaifuddin. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Bandura, A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Chiffs, NJ : Prentice Hall
- Bandura, A. 1997. *Silf Efficacy- The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*. New York : W. H. Freeman & Company.
- Dimiyati, Mudjiono. 2006, *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Friedman, S. Howard dan Miriam, W. Schustack. 2006. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga Jilid I*. Jakarta : Erlangga.
- Gaol, Nasib Tua. 2016. *Teori Stres Stimulus, Respons, dan Transaksional*. Jurnal
- Gibson, James. L dan Donelly. 2000. *Organizations Behavior Structure Processes. Tenth Edition*, Irwin. McGraw-Hill.
- Giordano, Nick C. 2005. PNF Strrtching and Its Effects on Maximal Exertion Exercises. *Journal of Undergraduate Kinesiology Research vol 1*.
- Goldfried dan Davidson. 1976. *Clinical Bahivior Therapy*. New York : Holt Rinehart and Winston
- Hariandja, Marihot T.E. 2002. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Grasindo

- Hawari, Dadang. 2018. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Hergenhahn dan Mathew.H. 2008. *Theories of Learning* Edisi Ketujuh. Jakarta : Kencana.
- Hideho, Arita. 2016. *Teknik Menghilangkan Stres dan Otak Serotonin dan Air Mata Pengubah Senyum*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Jacobson,E. 1938. *Progressive Relaxation*. Chicago : Chicago Press
- Jaenuddin, Ujam. 2015. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung : Pustaka Setia.
- Johana E. 2012. Psikologi terapan, (Jakarta : Balai Penerbit Erlangga.
- Latar Belakang Pendidikan Terhadap Prestasi Matematika Mahasiswa PGSD STKIP-H dan PGMI IAIH*. Jurnal.
- Lazarus dan Folkman 1984.*Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springers.
- Leong, F.T dan Vaux. 1991.*The Relationship Between Stressfull Live Event, Psychoillogical Distress, and Social Desirability. Measurement and Evaluation and Developmet*
- Luthan, Rusli, dkk. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Maghfirah. 2014. Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres Psikologis dan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurnal
- Nana, Sudjana. 1989. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bnadung : Sinar Baru.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta : Balai Pustaka
- Rdani, Tristiadi Ardi. 2006. *Psikologi Klinis*, Malang : Balai Penerbit Graha Ilmu.
- Rustika, Imade. 2012. *Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura*. Jurnal
- Santrock,Jhon.W. 2003. *Adolescence Edisi Keenam*. Jakarta : Gelora Aksara Pratama.
- Sarafino, E.P. 2002. *"Health Psychology : Biopsychosocial Interaction"*, *Fourth Edition*. New Jersey : HN Wiley.

- Sarafino. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA : John Wiley & Sons.
- Segiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Setiawan, Andi. 2018. *Model Konseling Kelompok Teknik Problem Solving, Teori dan Praktik untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademik*. Yogyakarta : Budi Utama.
- Soewando, Soesmalijah, dkk. 2017. *Stres, Manajemen, dan Relaksasi Progresif*. Depok : Universitas Indonesia.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung : Alfabeta,
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Syah, Muhibbin. 2009. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Persada.
- Syukrul, Hamdi dan Agus Maman. 2014. *Pengaruh Motivasi, Self-Efficacy dan*
- Umar, Husein. 2008. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Widtanto, E. 2006. *Hubungan antara Self-efficacy dengan Efektivitas Komunikasi paada Receptionist Hotel*. Jurnal.
- Wulandari,Lsty. 2011. *Kromatografi Lapis Tipis*. Jember : PT. Taman Kampus Presindo.

Lampiran 4. *Blue Print* Stress Belajar

Blue Print Skala Stres Belajar

No	Gejala-gejala Stres Belajar	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Fisiologis (Gangguan fisik yang dialami siswa)	1. Meningkatnya detak jantung	1.1 Jantungku tidak berdetak kencanng ketika menghadapi masalah belajar 1.2 Jantungku berdetak normal ketika menghadapi ujian sekolah	1.1 Jantungku berdetak kencanng ketika menghadapi masalah belajar 1.2 Jantungku berdetak normal ketika menghadapi ujian sekolah
		2. Merasa sakit kepala	2.1 Aku senang saat mendengar omelan orangtuaku untuk rajin belajar dan tidak ermain terus 2.2 Aku merasa senang ketika guruku memberi banyak tugas	2.1 Aku sering sakit kepala saat mendengar omelan orangtuaku untuk rajin belajar dan tidak bermain terus 2.2 Aku sering sakit kepala ketika guruku memberi banyak tugas
		3 Mengalami ketegangan otot	3.1 Leherku tidak merasa pegal ketika memperhatikan pelajaran di kelas yang terlalu lama 3.2 Aku senang dipaksa cepat-cepat oleh guruku saat mengerjakan tugas meskipun membuat jari-jariku pegal	3.1 Leherku sering pegal ketika memperhatikan pelajaran di kelas yang terlalu lama\ 3.2 Aku dipaksa cepat-cepat oleh guruku saat mengerjakan tugas sehingga jari-jariku sering pegal
		4 Mengalami gangguan lambung	4.1 Asam lambung tidak kambuh meskipun banyak mengerjakan tugas dari guru 4.2 Lambungku tidak terganggu meskipun	4.1 Asam lambung sering kambuh ketika banyak mengerjakan tugas dari guru 4.2 Lambungku tidak terganggu

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

			sangat banyak menghadapi segala tuntutan	meskipun sangat banyak menghadapi segala tuntutan belajar
2.	Psikologis (Gangguan emosi yang dialami siswa)	1. Mengalami kebosanan	1.1 Aku senang mengikuti 9 jam pelajaran dalam sehari 1.2 Aku tidak pernah bosan belajar terus di rumah meskipun tidak diberi waktu bermain	1.1 Aku bosan mengikuti 9 jam pelajaran dalam sehari 1.2 Aku bosan belajar terus dan tidak diberi waktu bermain di rumah
		2. Menurunnya rasa percaya diri	2.1 Aku sangat percaya diri mengerjakan semua tugasku sendiri 2.2 Aku tidak gugup ketika ditunjuk guru tampil di depan kelas	2.1 Aku tidak percaya diri mengerjakan semua tugasku sendiri 2.2 Aku gugup ketika ditunjuk guru tampil di depan kelas
		3. Memiliki perasaan cemas	3.1 Aku tidak cemas setiap akan menghadapi ulangan semester 3.2 Aku merasa cemas jika tidak ada rangking di rapor meskipun nanti orang tuaku membandingkannya dengan teman yang lain	3.1 Aku merasa cemas setiap akan menghadapi ulangan semester 3.2 Aku senang jika tidak ada rangking di rapor supaya orang tuaku tidak membandingkannya dengan teman yang lain
		4 Mengalami kebingungan	4.1 Aku tidak bingung diberi tugas banyak tanpa ada penjelasan dari guru 4.2 Aku tidak pernah bingung bila dipaksa untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat	4.1 Aku bingung diberi tugas banyak tanpa ada penjelasan dari guru 4.2 Aku sering kebingungan bila dipaksa untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat
		5 Komunikasi tidak efektif	5.1 Aku memahami penjelasan dan arahan yang diberikan guru di sekolah 5.2 Aku selalu tepat dalam menjalankan tugas-tugas sesuai yang disampaikan guruku	1.1 Aku tidak memahami penjelasan dan arahan yang diberikan guru di sekolah 1.2 Aku selalu tidak tepat dalam menjalankan tugas-tugas sesuai yang disampaikan guruku
		6 Kehilangan	6.1 Aku tetap baik-baik saja jika	6.1 Aku akan kehilangan spontanitas

		spontanitas	dimarahin oleh guru 6.2 Aku tetap baik-baik saja jika diberi berbagai pertanyaan dari orang tuaku tentang prestasi belajarku	jika dimarahin oleh guru 6.2 Aku akan kehilangan spontanitas jika diberi berbagai pertanyaan dari orang tuaku tentang prestasi belajarku
3.	Kognitif (Kondisi stres yang dapat mengganggu proses pikir siswa)	1. kehilangan konsentrasi dalam belajar	1.1 Aku selalu konsentrasi meskipun capek duduk di kelas terlalu lama 1.2 Aku tidak pernah hilang konsentenerasi meskipun ada teman yang mengganggu ku dalam belajar	1.1 Aku sulit konsentrasi karena capek duduk di kelas terlalu lama 1.2 Aku langsung tidak konsentenerasi ketika teman mengganggu ku dalam belajar
		2. Berfikir tidak sistematis	2.1 Aku sering tidak berfikir sistematis ketika guru memintaku menjawab pertanyaan terlalu cepat 2.2 Aku selalu berfikir sistematis ketika melaksanakan tugas dari guru	2.1 Aku sering tidak berfikir sistematis ketika guru memintaku menjawab pertanyaan terlalu cepat 2.2 Aku selalu berfikir sistematis ketika melaksanakan tugas dari guru
3	Perilaku (Gangguan perilaku yang dialami individu)	1. Menunda / menghindari pelajaran	1.1 Aku tidak suka menunda tugas yang diberikan guru 1.2 Aku tetap hadir belajar meskipun pelajaran tersebut sulit untuk dipahami	1.1 Aku suka menunda tugas yang diberikan guru 1.2 Aku sering tidak hadir belajar ketika pelajaran tersebut sulit untuk dipahami
		2. Absen sekolah	1.1 Aku tetap datang kesekola meskipun sedang sakit 1.2 Aku tidak pernah absen belajar meskipun pelajarannya tidak aku suka	1.1 Aku tidak datang ke sekolah setiap aku sakit 1.2 Aku datang belajar jika terdapat pelajaran yang disukai saja
		3. Suka menyendiri	3.1 Aku suka belajar sendirian dalam mengerjakan tugas 3.2 Aku senang apabila guruku memberiku tugas kelompok	3.1 Aku tidak suka belajar sendirian dalam mengerjakan tugas 3.2 Aku tidak senang apabila guruku memberiku tugas kelompok

		4. Mengalami sulit tidur	4.1 Aku tidak sulit tidur saat akan menghadapi ujian akhir 4.2 Aku tetap bisa tidur meskipun ada masalah belajar yang belum selesai	4.1 Aku sering sulit tidur saat akan menghadapi ujian akhir 4.2 Aku sulit tidur jika ada masalah belajar yang belum selesai
		5 Tidak dapat rileks	5.1 Aku tetap rileks meskipun banyak tugas yang diberikan guru 5.2 Aku tetap rileks meskipun dituntut guru menyelesaikan tugas	5.1 Aku tidak bisa rileks jika banyak tugas yang diberikan guru 5.2 Aku tidak rileks meskipun dituntut guru menyelesaikan tugas dalam waktu singkat
		6 Mudah marah	6.1 Aku tidak pernah marah jika diomelin orang tuaku untuk belajar 6.2 Aku tidak akan marah jika dilarang bermain oleh orang tuaku di rumah	6.1 Aku akan marah jika diomelin orang tuaku untuk belajar 6.2 Aku akan marah jika dilarang bermain oleh orang tuaku di rumah
		7 Menurunnya produktivitas belajar	7.1 Aku tetap belajar meskipun tidak diingatkan orang tuaku 7.2 Aku rajin belajar meskipun tidak ada tugas dari guru	7.1 Aku rajin belajar meskipun tidak ada tugas dari guru 7.2 Aku hanya belajar jika ada tugas dari guru

Lampiran 5. *Blue Print Self Efficacy*

Blue Print Skala Self-Efficacy

No	Aspek-Aspek Self-Efficacy	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Level (Individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas)	1. Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas	1.1 Aku yakin bisa menyelesaikan soal yang sulit dari guru 1.2 Setiap menghadapi latihan soal yang diberikan guru aku yakin untuk menjawabnya	1.1 Aku tidak yakin bisa menyelesaikan soal yang sulit dari guru 1.2 Setiap menghadapi latihan soal yang diberikan guru aku tidak yakin untuk menjawabnya
		2. Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas	2.1 Jika aku tidak mengerti tentang pelajaran yang sulit, aku akan bertanya agar bisa mengerjakan soal yang diberikan 2.2 Aku yakin mendapat nilai yang bagus, karena selalu mengikuti arahan dari guru pada setiap latihan dan tugas yang diberikan	2.1 Jika aku tidak mengerti tentang pelajaran yang sulit, aku tidak akan bertanya agar tidak mengerjakan soal yang diberikan 2.2 Jika aku tidak mengerti tentang pelajaran yang sulit, aku tidak akan bertanya agar aku tidak mengerjakan soal yang diberikan
2.	Generality (Penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan)	1. Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai	1.1 Jika ada latihan soal dari guru secara berkelompok, maka aku akan memilih teman yang bisa diajak kerjasama agar nilaiku bagus 1.2 Aku akan meminta teman untuk	1.1 Jika ada latihan soal dari guru secara berkelompok, maka aku akan memilih teman yang tidak pintar agar nilaiku bagus 1.2 Aku akan menyontek PR temanku dari pada aku

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

		aktivitas	membantuku mengerjakan PR agar bisa dikerjakan sendiri	mengerjakannya sendiri
3.	<i>Strength</i> (Penekanan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya)	1. Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya	1.1 Aku mampu menyelesaikan PR yang diberikan oleh guru 1.2 Aku yakin akan mendapat nilai yang baik jika tekun belajar	1.1 Aku tidak mampu menyelesaikan PR yang diberikan oleh guru 1.2 Aku tidak yakin akan mendapat nilai yang baik jika tekun belajar

Lampiran 4. *Blue Print* Skala Stres Belajar

Blue Print Skala Stres Belajar

No	Gejala-gejala Stres Belajar	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
4.	Fisiologis (Gangguan fisik yang dialami siswa)	3. Meningkatnya detak jantung	3.1 Jantungku tidak berdetak kencanng ketika menghadapi masalah belajar 3.2 Jantungku berdetak normal ketika menghadapi ujian sekolah	4.1 Jantungku berdetak kencanng ketika menghadapi masalah belajar 4.2 Jantungku berdetak normal ketika menghadapi ujian sekolah
		4. Merasa sakit kepala	4.1 Aku senang saat mendengar omelan orangtuaku untuk rajin belajar dan tidak ermain terus 4.2 Aku merasa senang ketika guruku memberi banyak tugas	3.3 Aku sering sakit kepala saat mendengar omelan orangtuaku untuk rajin belajar dan tidak bermain terus 3.4 Aku sering sakit kepala ketika guruku memberi banyak tugas
		4 Mengalami ketegangan otot	4.1 Leherku tidak merasa pegal ketika memperhatikan pelajaran di kelas yang terlalu lama 4.2 Aku senang dipaksa cepat-cepat oleh guruku saat mengerjakan tugas meskipun membuat jari-jariku pegal	4.3 Leherku sering pegal ketika memperhatikan pelajaran di kelas yang terlalu lama\ 4.4 Aku dipaksa cepat-cepat oleh guruku saat mengerjakan tugas sehingga jari-jariku sering pegal
		5 Mengalami gangguan lambung	5.1 Asam lambung tidak kambuh meskipun banyak mengerjakan tugas dari guru 5.2 Lambungku tidak terganggu meskipun sangat banyak menghadapi segala tuntutan	4.1 Asam lambung sering kambuh ketika banyak mengerjakan tugas dari guru 4.2 Lambungku tidak terganggu meskipun sangat banyak menghadapi segala tuntutan belajar

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

5.	Psikologis (Gangguan emosi yang dialami siswa)	4. Mengalami kebosanan	4.1 Aku senang mengikuti 9 jam pelajaran dalam sehari 4.2 Aku tidak pernah bosan belajar terus di rumah meskipun tidak diberi waktu bermain	1.3 Aku bosan mengikuti 9 jam pelajaran dalam sehari 1.4 Aku bosan belajar terus dan tidak diberi waktu bermain di rumah
		5. Menurunnya rasa percaya diri	5.1 Aku sangat percaya diri mengerjakan semua tugasku sendiri 5.2 Aku tidak gugup ketika ditunjuk guru tampil di depan kelas	5.1 Aku tidak percaya diri mengerjakan semua tugasku sendiri 5.2 Aku gugup ketika ditunjuk guru tampil di depan kelas
		6. Memiliki perasaan cemas	6.1 Aku tidak cemas setiap akan menghadapi ulangan semester 6.2 Aku merasa cemas jika tidak ada rangking di rapor meskipun nanti orang tuaku membandingkannya dengan teman yang lain	4.3 Aku merasa cemas setiap akan menghadapi ulangan semester 4.4 Aku senang jika tidak ada rangking di rapor supaya orang tuaku tidak membandingkannya dengan teman yang lain
		5 Mengalami kebingungan	5.1 Aku tidak bingung diberi tugas banyak tanpa ada penjelasan dari guru 5.2 Aku tidak pernah bingung bila dipaksa untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat	6.3 Aku bingung diberi tugas banyak tanpa ada penjelasan dari guru 6.4 Aku sering kebingungan bila dipaksa untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat
		7 Komunikasi tidak efektif	7.1 Aku memahami penjelasan dan arahan yang diberikan guru di sekolah 7.2 Aku selalu tepat dalam menjalankan tugas-tugas sesuai yang disampaikan guruku	1.3 Aku tidak memahami penjelasan dan arahan yang diberikan guru di sekolah 1.4 Aku selalu tidak tepat dalam menjalankan tugas-tugas sesuai yang disampaikan guruku
		8 Kehilangan spontanitas	8.1 Aku tetap baik-baik saja jika dimarahin oleh guru 8.2 Aku tetap baik-baik saja jika diberi berbagai pertanyaan dari orang tuaku tentang prestasi belajarku	6.3 Aku akan kehilangan spontanitas jika dimarahin oleh guru 6.4 Aku akan kehilangan spontanitas jika diberi berbagai pertanyaan dari orang tuaku tentang prestasi belajarku

6.	Kognitif (Kondisi stres yang dapat mengganggu proses pikir siswa)	3. kehilangan konsentrasi dalam belajar	3.1 Aku selalu konsentrasi meskipun capek duduk di kelas terlalu lama 3.2 Aku tidak pernah hilang konsentrasi meskipun ada teman yang mengganggu ku dalam belajar	1.3 Aku sulit konsentrasi karena capek duduk di kelas terlalu lama 1.4 Aku langsung tidak konsentrasi ketika teman mengganggu ku dalam belajar
		4. Berfikir tidak sistematis	4.1 Aku sering tidak berfikir sistematis ketika guru memintaku menjawab pertanyaan terlalu cepat 4.2 Aku selalu berfikir sistematis ketika melaksanakan tugas dari guru	3.3 Aku sering tidak berfikir sistematis ketika guru memintaku menjawab pertanyaan terlalu cepat 3.4 Aku selalu berfikir sistematis ketika melaksanakan tugas dari guru
4	Perilaku (Gangguan perilaku yang dialami individu)	5. Menunda / menghindari pelajaran	5.1 Aku tidak suka menunda tugas yang diberikan guru 5.2 Aku tetap hadir belajar meskipun pelajaran tersebut sulit untuk dipahami	1.3 Aku suka menunda tugas yang diberikan guru 1.4 Aku sering tidak hadir belajar ketika pelajaran tersebut sulit untuk dipahami
		6. Absen sekolah	1.3 Aku tetap datang ke sekolah meskipun sedang sakit 1.4 Aku tidak pernah absen belajar meskipun pelajarannya tidak aku suka	1.3 Aku tidak datang ke sekolah setiap aku sakit 1.4 Aku datang belajar jika terdapat pelajaran yang disukai saja
		7. Suka menyendiri	7.1 Aku suka belajar sendirian dalam mengerjakan tugas 7.2 Aku senang apabila guruku memberiku tugas kelompok	4.1 Aku tidak suka belajar sendirian dalam mengerjakan tugas 4.2 Aku tidak senang apabila guruku memberiku tugas kelompok
		8. Mengalami sulit tidur	8.1 Aku tidak sulit tidur saat akan menghadapi ujian akhir 8.2 Aku tetap bisa tidur meskipun ada masalah belajar yang belum selesai	5.3 Aku sering sulit tidur saat akan menghadapi ujian akhir 5.4 Aku sulit tidur jika ada masalah belajar yang belum selesai
		6 Tidak dapat rileks	6.1 Aku tetap rileks meskipun banyak tugas yang diberikan guru 6.2 Aku tetap rileks meskipun dituntut	6.3 Aku tidak bisa rileks jika banyak tugas yang diberikan guru 6.4 Aku tidak rileks meskipun dituntut

			guru menyelesaikan tugas	guru menyelesaikan tugas dalam waktu singkat
	7	Mudah marah	7.1 Aku tidak pernah marah jika diomelin orang tuaku untuk belajar 7.2 Aku tidak akan marah jika dilarang bermain oleh orang tuaku di rumah	7.3 Aku akan marah jika diomelin orang tuaku untuk belajar 7.4 Aku akan marah jika dilarang bermain oleh orang tuaku di rumah
	8	Menurunnya produktivitas belajar	8.1 Aku tetap belajar meskipun tidak diingatkan orang tuaku 8.2 Aku rajin belajar meskipun tidak ada tugas dari guru	7.3 Aku rajin belajar meskipun tidak ada tugas dari guru 7.4 Aku hanya belajar jika ada tugas dari guru

Lampiran 5. *Blue Print Skala Self-Efficacy*

Blue Print Skala Self-Efficacy

NO	Aspek-Aspek Self-Efficacy	Indikator	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
4.	Level (Individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas)	3. Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas	3.1 Aku yakin bisa menyelesaikan soal yang sulit dari guru 3.2 Setiap menghadapi latihan soal yang diberikan guru aku yakin untuk menjawabnya	4.1 Aku tidak yakin bisa menyelesaikan soal yang sulit dari guru 4.2 Setiap menghadapi latihan soal yang diberikan guru aku tidak yakin untuk menjawabnya
		4. Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas	4.1 Jika aku tidak mengerti tentang pelajaran yang sulit, aku akan bertanya agar bisa mengerjakan soal yang diberikan 4.2 Aku yakin mendapat nilai yang bagus, karena selalu mengikuti arahan dari guru pada setiap latihan dan tugas yang diberikan	2.3 Jika aku tidak mengerti tentang pelajaran yang sulit, aku tidak akan bertanya agar tidak mengerjakan soal yang diberikan 2.4 Jika aku tidak mengerti tentang pelajaran yang sulit, aku tidak akan bertanya agar aku tidak mengerjakan soal yang diberikan
5.	Generality (Penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan)	2. Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai aktivitas	2.1 Jika ada latihan soal dari guru secara berkelompok, maka aku akan memilih teman yang bisa diajak kerjasama agar nilaiku bagus 2.2 Aku akan meminta teman untuk membantuku mengerjakan PR agar bisa dikerjakan sendiri	1.3 Jika ada latihan soal dari guru secara berkelompok, maka aku akan memilih teman yang tidak pintar agar nilaiku bagus 1.4 Aku akan menyontek PR temanku dari pada aku mengerjakannya sendiri
6.	Strength	2. Tingkat kekuatan	2.1 Aku mampu menyelesaikan PR	1.3 Aku tidak mampu menyelesaikan PR

UNIVERSITAS MEDAN AREA

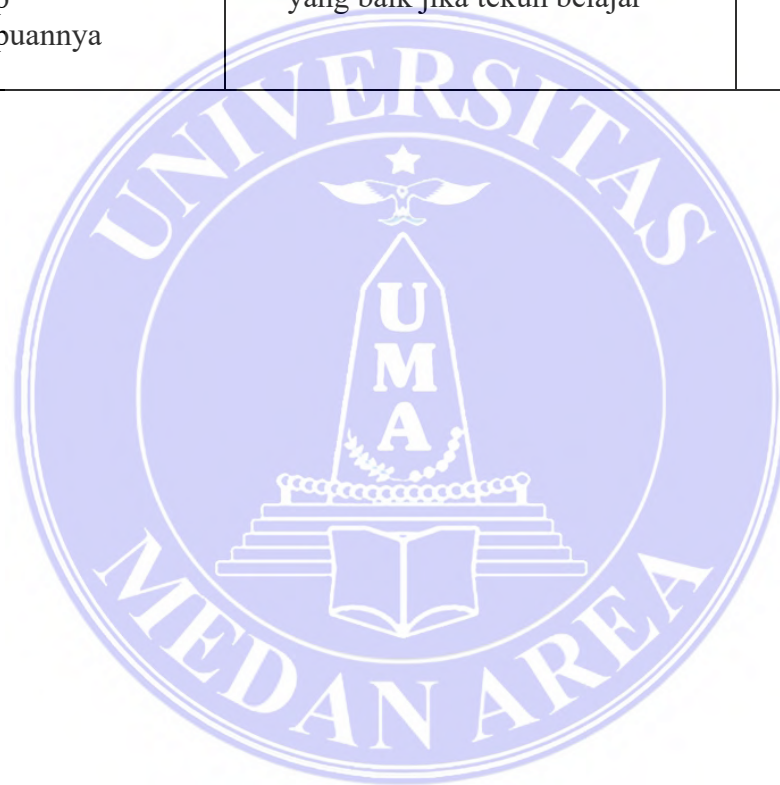
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 16/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

	(Penekanan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya)	keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya	yang diberikan oleh guru 2.2 Aku yakin akan mendapat nilai yang baik jika tekun belajar	yang diberikan oleh guru 1.4 Aku tidak yakin akan mendapat nilai yang baik jika tekun belajar
--	--	---	--	--



Lampiran 6. Blue Print Skala Relaksasi Otot**Blue Print Skala Self-Efficacy**

No.	Gerakan Relaksasi Otot	Indikator	Skor	Keterangan
1	Bahu	- Siswa enggan melakukan gerakan bahu	1	Tidak Sesuai
		- Siswa hanya sekedar mengangkat bahu	2	Kurang Sesuai
		- Siswa mampu mengangkat bahu hingga 1/2 bagian leher	3	Cukup Sesuai
		- Siswa mampu mengangkat bahu hampir mengenai telinga	4	Sesuai
		- Siswa mampu mengangkat bahu hingga mencapai telinga dan bertahan selama 10 detik	5	Sangat Sesuai
2	Dahi	- Siswa enggan melakukan gerakan dahi	1	Tidak Sesuai
		- Siswa hanya sekedar mengerutkan dahi	2	Kurang Sesuai
		- Siswa hanya sekedar mengerutkan dahi dan alis	3	Cukup Sesuai
		- Siswa mampu mengerutkan dahi dan alis hingga kulitnya keriput	4	Sesuai
		- Siswa mampu mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput selama 10 detik	5	Sangat Sesuai
3	Leher bagian belakang	- Siswa enggan melakukan gerakan leher bagian belakang	1	Tidak Sesuai
		- Siswa hanya sekedar meletakkan kepala ke sandaran kursi	2	Kurang Sesuai
		- Siswa meletakkan kepala di sandaran kursi dan menekan ke	3	Cukup Sesuai

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

		belakang		
		- Siswa meletakkan kepala ke sandaran kursi dan menekan kepala ke sandaran kursi hingga merasakan ketegangan di bagian belakang leher	4	Sesuai
		- Siswa meletakkan kepala ke sandaran kursi dan menekan kepala ke sandaran kursi hingga merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas dan bertahan hingga 10 detik	5	Sangat Sesuai
4	leher bagian depan	- Siswa enggan melakukan gerakan leher bagian depan	1	Tidak Sesuai
		- Siswa hanya sekedar menundukkan kepala	2	Kurang Sesuai
		- Siswa mnundukkan kepala dengan dagu hampir menyentuh bagian dada atas	3	Cukup Sesuai
		- Siswa menundukkan kepala dengan dagu menyentuh dada bagian atas	4	Sesuai
		- Siswa mampu menundukkan kepala dengan dagu menyentuh dada bagian atas selama 10 detik	5	Sangat Sesuai
5	Punggung	- Siswa enggan melakukan gerakan punggung	1	Tidak Sesuai
		- Siswa hanya sekedar membusungkan dada	2	Kurang Sesuai
		- Siswa mengangkat tubuh dari sandaran kursi kemudian melengkungkan punggung	3	Cukup Sesuai
		- Siswa mengangkat tubuh dari sandaran kursi kemudian punggung dilengkungkan dan membusungkan dada	4	Sesuai
		- Siswa mengangkat tubuh dari sandaran kursi kemudian punggung dilengkungkan dan membusungkan dada hingga 10 detik	5	Sangat Sesuai

6	Perut	- Siswa enggan melakukan gerakan perut	1	Tidak Sesuai
		- Siswa hanya sekedar menarik perut	2	Kurang Sesuai
		- Siswa menarik perut hingga kempes diperlihatkan dengan baju disempitkan	3	Cukup Sesuai
		- Siswa menarik kuat-kuat perut ke dalam hingga perut menjadi kencang	4	Sesuai
		- Siswa menarik kuat-kuat perut ke dalam hingga perut menjadi kencang dan keras dan ditahan hingga 10 detik	5	Sangat Sesuai

Lampiran 7. Lembar Observasi Relaksasi Otot

No	Nama Siswa	Indikator																																		
		1					2					3					4					5					6					7				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				
5																																				
6																																				
7																																				
8																																				

No	Nama Siswa	Indikator																																							
		8					9					10					11					12					13					14					15				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
1																																									
2																																									
3																																									
4																																									
5																																									
6																																									
7																																									
8																																									
9																																									

Lampiran 8. Petunjuk Pengisian Instrumen Penelitian (Kuesioner Stres Belajar) Sebelum Uji Valid dan Reliabel

KUESIONER PENELITIAN

Pada kesempatan ini, saya saya memohon kesediaan adik-adik meluangkan waktu untuk mengisi instrumen ini. Instrumen ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres adik adik dalam belajar. instrumen ini bukanlah suatu penilaian yang benar atau salah, namun hanyalah gambaran bagaimana keadaan diri adik-adik sekalian. Untuk itu, mohon instrumen ini diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan adik-adik.

Hormat Saya,

Dewi Maisyarah Dalimunthe

IDENTITAS SISWA

Nama :
Kelas/ No. Absen :
Petunjuk Mengerjakan :

1. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan cermat dan teliti
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai
3. Setiap pernyataan dalam skala dilengkapi dengan 5 pilihan jawaban ;

a. Skala Stres Belajar

TP : Tidak pernah (0)
KD : Kadang-kadang sampai tingkat tertentu (1)
CS : Cukup sering sampai batas yang dapat dipertimbangkan (2)
S : Sering terjadi (3)
SS : Sangat sering terjadi (4)

b. Skala *Self Efficacy* (Efikasi/kepercayaan diri)

SS : Sangat Setuju (5)
S : Setuju (4)
CS : Cukup Setuju (3)
TS : Tidak Setuju (2)
STS : Sangat Tidak Setuju (1)

4. Apabila adik-adik telah selesai mengerjakan, harap periksa kemsbli pekerjaan adik-adik agar tidak ada pernyataan yang terlewat.
5. Atas partisipasi dan kesediaan adik-adik untuk mengisi skala ini, kami mengucapkan terima kasih.

STRES BELAJAR

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
		TP	KD	CS	S	SS
1	Jantungku berdetak kencanng ketika menghadapi masalah belajar					
2	Jantungku berdetak normal ketika menghadapi ujian sekolah					
3	Aku sering sakit kepala ketika guruku memberi banyak tugas					
4	Leherku sering pegal ketika memperhatikan pelajaran di kelas yang terlalu lama					
5	Aku senang dipaksa cepat-cepat oleh guruku saat mengerjakan tugas meskipun membuat jari-jariku pegal					
6	Asam lambung sering kambuh ketika banyak mengerjakan tugas dari guru					
7	Lambungku tidak terganggu meskipun sangat banyak menghadapi segala tuntutan					
8	Aku senang mengikuti 9 jam pelajaran dalam sehari					
9	Aku bosan belajar terus dan tidak diberi waktu bermain di rumah					
10	Aku sangat percaya diri mengerjakan semua tugasku sendiri					
11	Aku gugup ketika ditunjuk guru tampil di depan kelas					
12	Aku merasa cemas setiap akan menghadapi ulangan semester					
13	Aku senang jika tidak ada rangking di rapor supaya orang tuaku tidak membandingkannya dengan teman yang lain					
14	Aku bingung diberi tugas banyak tanpa ada penjelasan dari guru					
15	Aku tidak pernah bingung bila dipaksa untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat					
16	Aku memahami penjelasan dan arahan yang diberikan guru di sekolah					

17	Aku selalu tepat dalam menjalankan tugas-tugas sesuai yang disampaikan guruku					
18	Aku tetap baik-baik saja jika dimarahin oleh guru					
19	Aku akan kehilangan spontanitas jika diberi berbagai pertanyaan dari orang tuaku tentang prestasi belajarku					
20	Aku sulit konsentrasi karena capek duduk di kelas terlalu lama					
21	Aku langsung tidak konsentersasi ketika teman mengganggu ku dalam belajar					
22	Aku sering berfikir sistematis ketika guru memintaku menjawab pertanyaan terlalu cepat					
23	Aku selalu berfikir sistematis ketika melaksanakan tugas dari guru					
24	Aku suka menunda tugas yang diberikan guru					
25	Aku tetap hadir belajar meskipun pelajaran tersebut sulit untuk dipahami					
26	Aku tetap datang kesekola meskipun sedang sakit					
27	Aku tidak pernah absen belajar meskipun pelajarannya tidak aku suka					
28	Aku tidak suka belajar sendirian dalam mengerjakan tugas					
29	Aku senang apabila guruku memberiku tugas kelompok					
30	Aku sering sulit tidur saat akan menghadapi ujian akhir					
31	Aku tetap bisa tidur meskipun ada masalah belajar yang belum selesai					
32	Aku tetap rileks meskipun banyak tugas yang diberikan guru					
33	Aku tidak rileks meskipun dituntut guru menyelesaikan tugas dalam waktu singkat					
34	Aku akan marah jika diomelin orang tuaku untuk belajar					
35	Aku akan marah jika dilarang bermain oleh orang tuaku di rumah					
36	Aku tetap belajar meskipun tidak diingatkan orang tuaku					
37	Aku rajin belajar meskipun tidak ada tugas dari guru					
38	Aku hanya belajar jika ada tugas dari guru					
39	Aku tidak pernah absen belajar meskipun pelajarannya tidak aku suka					

Terima Kasih

Lampiran 9. Instrumen Penelitian (Kuesioner *Self Efficacy*) Sebelum Uji Valid dan Reliabel

SELF EFFICACY

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	CS	TS	STS
1	Aku yakin bisa menyelesaikan soal yang sulit dari guru					
2	Setiap menghadapi latihan soal yang diberikan guru aku yakin untuk menjawabnya					
3	Aku tidak yakin bisa menyelesaikan soal yang sulit dari guru					
4	Setiap menghadapi latihan soal yang diberikan guru aku tidak yakin untuk menjawabnya					
5	Jika aku tidak mampu mengerjakan PR, maka aku tidak akan mengerjakannya					
6	Jika aku tidak mengerti tentang pelajaran yang sulit, aku tidak akan bertanya agar aku tidak mengerjakan soal yang diberikan					
7	Jika ada latihan soal dari guru secara berkelompok, maka aku akan memilih teman yang tidak pintar agar nilaiku bagus					
8	Jika aku tidak mengerti tentang pelajaran yang sulit, aku akan bertanya agar bisa mengerjakan soal yang diberikan					
9	Aku yakin mendapat nilai yang bagus, karena selalu mengikuti arahan dari guru pada setiap latihan dan tugas yang diberikan					
10	Jika ada latihan soal dari guru secara berkelompok, maka aku kan memilih teman yang bisa diajak kerjasama agar nilaiku bagus					
11	Aku akan meminta teman untuk membantuku mengerjakan PR agar bisa dikerjakan sendiri					
12	Aku akan menyontek PR temanku dari pada aku mengerjakannya sendiri					
13	Aku tidak mampu menyelesaikan PR yang diberikan oleh guru					
14	Aku tidak yakin akan mendapat nilai yang baik jika tekun belajar					
15	Aku mampu menyelesaikan PR yang diberikan oleh guru					
16	Aku yakin akan mendapat nilai yang baik jika tekun belajar					

Terima Kasih

Lampiran 10. Petunjuk Pengisian Instrumen Penelitian (Kuesioner Stres Belajar) Setelah Uji Valid dan Reliabel

KUESIONER PENELITIAN

Pada kesempatan ini, saya saya memohon kesediaan adik-adik meluangkan waktu untuk mengisi instrumen ini. Instrumen ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres adik adik dalam belajar. instrumen ini bukanlah suatu penilaian yang benar atau salah, namun hanyalah gambaran bagaimana keadaan diri adik-adik sekalian. Untuk itu, mohon instrumen ini diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan adik-adik.

Hormat Saya,

Dewi Maisyarah Dalimunthe

IDENTITAS SISWA

Nama :
Kelas/ No Absen :
Petunjuk Mengerjakan :

1. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan cermat dan teliti
2. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai
3. Setiap pernyataan dalam skala dilengkapi dengan 5 pilihan jawaban ;

a. Skala Stres Belajar

TP : Tidak pernah (0)
KD : Kadang-kadang sampai tingkat tertentu (1)
CS : Cukup sering sampai batas yang dapat dipertimbangkan (2)
S : Sering terjadi (3)
SS : Sangat sering terjadi (4)

b. Skala *Self Efficacy* (Efikasi/kepercayaan diri)

SS : Sangat Setuju (5)
S : Setuju (4)
CS : Cukup Setuju (3)
TS : Tidak Setuju (2)
STS : Sangat Tidak Setuju (1)

4. Apabila adik-adik telah selesai mengerjakan, harap periksa kemsli pekerjaan adik-adik agar tidak ada pernyataan yang terlewat
5. Atas partisipasi dan kesediaan adik-adik untuk mengisi skala ini, kami mengucapkan terima kasih.

STRES BELAJAR

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	CS	KD	TP
1.	Aku senang dipaksa cepat-cepat oleh guruku saat mengerjakan tugas meskipun membuat jari-jariku pegal					
2.	Aku tidak pernah bingung bila dipaksa untuk menyelesaikan tugas dalam waktu singkat					
3.	Aku memahami penjelasan dan arahan yang diberikan guru di sekolah					
4.	Aku selalu tepat dalam menjalankan tugas-tugas sesuai yang disampaikan guruku					
5.	Aku tetap baik-baik saja jika dimarahin oleh guru					
6.	Aku akan kehilangan spontanitas jika diberi berbagai pertanyaan dari orang tuaku tentang prestasi belajarku					
7.	Aku sering berfikir sistematis ketika guru memintaku menjawab pertanyaan terlalu cepat					
8.	Aku selalu berfikir sistematis ketika melaksanakan tugas dari guru					
9.	Aku sering sulit tidur saat akan menghadapi ujian akhir					
10.	Aku tetap bisa tidur meskipun ada masalah belajar yang belum selesai					
11.	Aku tetap rileks meskipun banyak tugas yang diberikan guru					
12.	Aku akan marah jika dilarang bermain oleh orang tuaku di rumah					

Terima Kasih

Lampiran 11. Instrumen Penelitian (Kuesioner *Self Efficacy*) Setelah Uji Valid dan Reliabel

SELF EFFICACY

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	CS	TS	STS
1	Aku tidak yakin bisa menyelesaikan soal yang sulit dari guru					
2	Setiap menghadapi latihan soal yang diberikan guru aku tidak yakin untuk menjawabnya					
3	Jika aku tidak mampu mengerjakan PR, maka aku tidak akan mengerjakannya					
4	Jika aku tidak mengerti tentang pelajaran yang sulit, aku tidak akan bertanya agar aku tidak mengerjakan soal yang diberikan					
5	Jika ada latihan soal dari guru secara berkelompok, maka aku kan memilih teman yang bisa diajak kerjasama agar nilaiku bagus					
6	Aku akan meminta teman untuk membantuku mengerjakan PR agar bisa dikerjakan sendiri					
7	Aku tidak yakin akan mendapat nilai yang baik jika tekun belajar					

Terima Kasih

DATA HASIL PENGAMATAN

A large, light blue watermark of the Universitas Medan Area logo is centered in the background. The logo is circular, featuring a central emblem with a book and a torch, surrounded by the text 'UNIVERSITAS MEDAN AREA'.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 16/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

Lampiran 12. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stress dengan SPSS



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 16/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

Lampiran 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen *Self Efficacy* dengan SPSS

Correlations																	
	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Jumlah
Item1 Pearson Correlation	1	.361	-.358	-.308	.179	.220	-.181	-.041	-.084	.100	-.149	-.235	-.034	-.084	.414*	-.218	.090
Sig. (2-tailed)		.054	.056	.104	.353	.252	.346	.833	.664	.606	.442	.220	.860	.667	.025	.255	.643
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item2 Pearson Correlation	.361	1	-.344	-.227	.088	.063	-.273	.195	.273	-.002	-.011	-.090	-.179	-.077	.247	.180	.146
Sig. (2-tailed)	.054		.067	.237	.650	.744	.152	.310	.152	.991	.953	.642	.354	.690	.197	.350	.449
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item3 Pearson Correlation	-.358	-.344	1	.688**	.396*	-.010	.154	-.196	-.365	.318	.306	-.151	.276	.133	-.175	-.184	.376*
Sig. (2-tailed)	.056	.067		.000	.034	.958	.424	.309	.051	.093	.107	.434	.147	.493	.365	.338	.044
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item4 Pearson Correlation	-.308	-.227	.688**	1	.347	.012	.364	.002	-.273	.469*	.483**	.121	.427*	.420*	-.252	-.021	.694**
Sig. (2-tailed)	.104	.237	.000		.065	.950	.052	.992	.152	.010	.008	.533	.021	.023	.187	.912	.000
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item5 Pearson Correlation	.179	.088	.396*	.347	1	.388*	.009	-.352	-.070	.199	-.165	-.190	.545**	-.004	.127	-.232	.470*
Sig. (2-tailed)	.353	.650	.034	.065		.037	.962	.061	.718	.301	.392	.324	.002	.985	.512	.226	.010
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item6 Pearson Correlation	.220	.063	-.010	.012	.388*	1	.199	-.441*	-.283	.158	-.032	.147	.236	.425*	.193	-.275	.399*
Sig. (2-tailed)	.252	.744	.958	.950	.037		.301	.017	.137	.414	.868	.448	.217	.022	.317	.148	.032
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item7 Pearson Correlation	-.181	-.273	.154	.364	.009	.199	1	-.145	-.318	.033	.006	.105	.002	.164	-.221	-.018	.171
Sig. (2-tailed)	.346	.152	.424	.052	.962	.301		.454	.093	.865	.976	.588	.993	.396	.249	.928	.374
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item8 Pearson Correlation	-.041	.195	-.196	.002	-.352	-.441*	-.145	1	.388*	.030	100.000	-.107	-.320	-.079	-.004	.184	.036
Sig. (2-tailed)	.833	.310	.309	.992	.061	.017	.454		.038	.876	.121	.582	.091	.683	.985	.338	.853
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item9 Pearson Correlation	-.084	.273	-.365	-.273	-.070	-.283	-.318	.388*	1	-.074	.197	-.090	-.318	-.447*	.033	.635**	-.014
Sig. (2-tailed)	.664	.152	.051	.152	.718	.137	.093	.038		.703	.305	.643	.093	.015	.866	.000	.941
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item10 Pearson Correlation	.100	-.002	.318	.469*	.199	.158	.033	.030	-.074	1	.367	.157	.125	.173	.493**	-.078	.738**
Sig. (2-tailed)	.606	.991	.093	.010	.301	.414	.865	.876	.703		.050	.416	.517	.371	.007	.687	.000
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item11 Pearson Correlation	-.149	-.011	.306	.483**	-.165	-.032	.006	100.000	.197	.367	1	.012	-.196	.176	-.027	.438*	.562**
Sig. (2-tailed)	.442	.953	.107	.008	.392	.868	.976	.121	.305	.050		.951	.308	.362	.889	.017	.002

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 16/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

N		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item12	Pearson Correlation	-.235	-.090	-.151	.121	-.190	.147	.105	-.107	-.090	.157	.012	1	.089	.397*	-.234	.148	.191
	Sig. (2-tailed)	.220	.642	.434	.533	.324	.448	.588	.582	.643	.416	.951		.647	.033	.221	.443	.321
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item13	Pearson Correlation	-.034	-.179	.276	.427*	.545**	.236	.002	-.320	-.318	.125	-.196	.089	1	.437*	-.157	-.425*	.337
	Sig. (2-tailed)	.860	.354	.147	.021	.002	.217	.993	.091	.093	.517	.308	.647		.018	.417	.021	.074
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item14	Pearson Correlation	-.084	-.077	.133	.420*	-.004	.425*	.164	-.079	-.447*	.173	.176	.397*	.437*	1	-.159	-.289	.440*
	Sig. (2-tailed)	.667	.690	.493	.023	.985	.022	.396	.683	.015	.371	.362	.033	.018		.411	100.000	.017
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item15	Pearson Correlation	.414*	.247	-.175	-.252	.127	.193	-.221	-.004	.033	.493**	-.027	-.234	-.157	-.159	1	-.177	.240
	Sig. (2-tailed)	.025	.197	.365	.187	.512	.317	.249	.985	.866	.007	.889	.221	.417	.411		.358	.209
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item16	Pearson Correlation	-.218	.180	-.184	-.021	-.232	-.275	-.018	.184	.635**	-.078	.438*	.148	-.425*	-.289	-.177	1	.078
	Sig. (2-tailed)	.255	.350	.338	.912	.226	.148	.928	.338	.000	.687	.017	.443	.021	100.000	.358		.689
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Jumlah	Pearson Correlation	.090	.146	.376*	.694**	.470*	.399*	.171	.036	-.014	.738**	.562**	.191	.337	.440*	.240	.078	1
	Sig. (2-tailed)	.643	.449	.044	.000	.010	.032	.374	.853	.941	.000	.002	.321	.074	.017	.209	.689	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 14. Data Hasil Pengamatan Relaksasi Otot

No	Nama Siswa	Indikator																								
		1					2					3					4					5				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Abiyyu Fadillah					√			√						√				√						√	
2	Adela Delkafat Mawardi					√				√					√				√						√	
3	Anggi Ramadhani					√				√					√				√						√	
4	Bunga Sinta Nauli					√				√					√				√						√	
5	Dina Amanda Nst					√				√					√				√				√			√
6	Elfiana Ulfa Ey Rany					√				√					√				√						√	
7	Emi Bilqis Melay Lubis					√			√					√					√						√	
8	Fahri Fadlin					√				√					√				√						√	
9	Frezil Dirly R. Siahaan					√				√					√				√						√	
10	Habib F					√				√					√				√						√	
11	Icha Aulia Panjaitan					√				√					√				√						√	
12	Jihan Ardani					√				√					√				√						√	
13	Khoirul Amri Nst					√				√					√				√						√	
14	M. Alfian Marpaung					√				√					√				√						√	
15	M. Ibnu Muzakir Pane					√				√					√				√						√	
16	M. Rasya Sirait					√				√				√					√			√			√	
17	Nadine Widia Sari					√				√				√					√						√	
18	Naila Azzahra Manurung					√				√				√					√						√	
19	Nasywa Anindya Siagian					√				√				√					√						√	
20	Nur Adha Awisya Zendri					√				√				√					√						√	
21	Rangga Utama Aidil Str					√				√				√					√						√	
22	Ridho Aptri Wijaya					√				√				√					√						√	

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 16/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

23	Salsabila Putri Ananda					√				√				√				√				√				√			√	
24	Suci Try Andini					√				√				√				√				√				√			√	
25	Taufik Hidayat					√				√				√				√				√				√			√	
26	Wilda Rahma Aulia					√				√			√				√				√				√			√		
27	Yudha Hadi Prasetya					√				√			√				√				√				√			√		

No	Nama Siswa	Indikator																																							
		8					9					10					11					12					13					14					15				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
1	Abiyyu Fadillah					√					√					√					√					√									√						
2	Adela Delkafat Mawardi					√					√					√					√					√									√						
3	Anggi Ramadhani					√					√					√					√					√									√						
4	Bunga Sinta Nauli					√					√					√					√					√									√						
5	Dina Amanda Nst					√					√					√					√					√									√						
6	Elfiana Ulfa Ey Rany			√							√					√					√					√									√						
7	Emi Bilqis Melay Lubis					√					√					√					√					√									√						
8	Fahri Fadlin					√				√						√					√					√									√						
9	Frezil Dirly R. Siahaan					√					√					√					√					√									√						
10	Habib F					√					√					√					√					√									√						
11	Icha Aulia Panjaitan					√					√					√					√					√									√						
12	Jihan Ardani					√					√					√					√					√									√						
13	Khoirul Amri Nst				√					√						√					√					√									√						
14	M. Alfian Marpaung					√				√						√					√					√									√						
15	M. Ibnu Muzakir Pane					√				√						√					√					√									√						
16	M. Rasya Sirait					√				√						√					√					√									√						

No	Gerakan Relaksasi Otot	Indikator
1	Tangan	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
2	Tangan bagian belakang	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
3	Bisep	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
4	Bahu	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
5	Dahi	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
6	Mata	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
7	Rahang	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
8	Mulut	Kemampuan melakukan gerakan

No	Gerakan Relaksasi Otot	Indikator
9	Leher bagian belakang	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
10	leher bagian depan	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
11	Punggung	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
12	Dada	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
13	Perut	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
14	Paha	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
15	Kaki	Kemampuan melakukan gerakan
		Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu

	Kemampuan melakukan gerakan sesuai waktu
--	--



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 16/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)16/12/21

Lampiran 15. Data Hasil Pengamatan Stres Belajar Siswa Pra Observasi

No	Nama Siswa	Gerakan Relaksasi Otot															Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Abiyyu Fadillah	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	3	3	65
2	Adela Delkafat Mawardi	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	68
3	Anggi Ramadhani	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	68
4	Bunga Sinta Nauli	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4	67
5	Dina Amanda Nst	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	71
6	Elfiana Ulfa Ey Rany	3	5	5	3	3	5	4	3	5	5	3	5	3	3	5	60
7	Emi Bilqis Melay Lubis	5	3	3	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	3	3	62
8	Fahri Fadlin	5	5	5	3	3	5	4	5	4	4	3	3	4	3	3	59
9	Frezil Dirly R. Siahaan	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	69
10	Habib F	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	69
11	Icha Aulia Panjaitan	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	69
12	Jihan Ardani	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	69
13	Khoirul Amri Nst	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	66
14	M. Alfian Marpaung	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	4	4	4	65
15	M. Ibnu Muzakir Pane	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	67

16	M. Rasya Sirait	5	5	4	4	3	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	66
17	Nadine Widia Sari	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	3	3	4	4	62
18	Naila Azzahra Manurung	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	67
19	Nasywa Anindya Siagian	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	67
20	Nur Adha Awisya Zendri	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	70
21	Rangga Utama Aidil Str	5	5	5	4	4	5	4	3	4	5	4	4	5	4	4	65
22	Ridho Aptri Wijaya	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	70
23	Salsabila Putri Ananda	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	70
24	Suci Try Andini	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	65
25	Taufik Hidayat	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	4	66
26	Wilda Rahma Aulia	5	5	5	3	3	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	66
27	Yudha Hadi Prasetya	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	65

Dokumentasi Penelitian (Kegiatan Relaksasi Otot)





