

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI *DEEP*
BREATHING TERHADAP PENURUNAN STRESS PADA
SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER
DI MAS MIFTAHUSSALAM**

SKRIPSI

OLEH:

ANNISA NADILA

19.8600.243



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2023**

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 11/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)11/10/23

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI *DEEP*
BREATHING TERHADAP PENURUNAN STRESS PADA
SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER
DI MAS MIFTAHUSSALAM**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh:

Annisa Nadila

19.8600.243

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi *Deep Breathing* Terhadap
Penurunan Stress Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir
Semester Di MAS Miftahussalam

Nama : Annisa Nadila

NPM : 19.860.0243

Fakultas : Psikologi



Prof. Hasanuddin, Ph.D

Dekan

Disetujui Oleh

Komisi Pembimbing

Zuhdi Budiman, S.Psi., M.Psi

Pembimbing

Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Ka. Prodi/WD I

Tanggal Lulus: 01 September 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagianbagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 01 September 2023



Annisa Nadila
NIM. 198600243

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Nadila

NPM : 198600243

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Stress Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di MAS Miftahussalam**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 01 September 2023

Yang menyatakan


Annisa Nadila

NIM. 198600243

ABSTRAK

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Stress Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Di MAS

Miftahussalam

Oleh:

Annisa Nadila

198600243

Email: nnsnadila@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian semester di MAS Miftahussalam. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa dan sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan desain *the one-group pretes- posttes*. Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian tehknik relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*, dimana sampel yang digunakan memiliki kriteria yaitu memiliki tingkat stress yang sama (homogen). Metode pengambilan data dengan menggunakan skala likert. Skala yang digunakan pada screening test yaitu skala *depression anxiety stress scale (DASS)*. Kemudian untuk pre-test post-test digunakan skala *student-life stress inventory*. Perhitungan nilai rata-rata hipotek dan empirik pre-tes 129,000 dan 123,250, maka tergolong sedang dan nilai rata-rata hipotek dan empirik post-tes 129,000 dan 110,600, maka tergolong sedang. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis *T-tes for related*, berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh koefisien perbedaan dengan koefisien $T = -26,989$ dengan $p = 0,00 < 0,050$. Berdasarkan hasil ini berarti hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada pengaruh pemberian relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan stres diterima.

Kata Kunci : Relaksasi *deep breathing*, Penurunan stress, Stres akademik

ABSTRACT

The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques on Stress Reduction in the Face of Semester Exam at Miftahussalam School

By:

Annisa Nadila

198600243

Email: nnsnadila@gmail.com

This research purpose to find out the effect of administering deep breathing relaxation techniques on stress reduction in students facing semester exams at Miftahussalam MAS. The population in the study was 60 students and the sample used was 20 students. The method used in this study was an experimental method with the one-group pretes- posttes design. The hypothesis proposed in this study is that there is an effect of administering deep breathing relaxation techniques on stress reduction in students in the face of end-of-term exams. A sampling technique is used purposive sampling, where the samples used have a criterion of having the same stress level (homogeneous). A method of retrieving data using a likert scale. The scale used in screening tests is the depression anxiety stress scale (DASS). Then for pre-test and post-test, student-life stress inventory scale is used. Calculation of the average mortgage and empirical pre-test value of 129,000 and 123,250 is moderate and the average post-test value of 129,000 and 110,600 is moderate. The data analysis method used is for related T-test analysis, based on the results of the data analysis performed, the difference coefficient with coefficient $T = -26.989$ with $p = 0.00 \times 0.050$. Based on this result, the proposed hypothesis states that the effect of deep breathing relaxation on stress reduction is accepted.

Keywords: *Deep breathing relaxation, Stress reduction, Academic stress*

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bandung Pada tanggal 27 Januari 2001 dari ayah Kadjar Sinaga dan ibu Rita Diana. Penulis merupakan putri ke 2 dari 2 bersaudara.

Tahun 2019 Penulis lulus dari SMA Yayasan Ani Idrus Perguruan Eria dan pada tahun 2019 terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Selama mengikuti perkuliahan, penulis menjadi guru les privat. Penulis melaksanakan intership online di Literasi Psikologi Indonesia dan Intership International MUN.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul dalam penelitian ini adalah Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Stress Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di MAS Miftahussalam.

Penulis berterima kasih kepada semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini. Secara khusus dalam kesempatan ini Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Pengurus Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc. selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Kepada Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi.
4. Ibu Sairah, M.Psi. Psikolog selaku Kabag/Kabid Psikologi Klinis Universitas Medan Area, yang telah membantu dan memberi nasihat selamat proses pengerjaan skripsi ini.
5. Bapak Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi selaku Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberi petunjuk, arahan, dan saran bagi penulisan dalam skripsi ini.
6. Ibu Meri Hafni, S.Psi, M.Psi. selaku dosen pembeding atau dosen penguji dalam sidang skripsi saya.

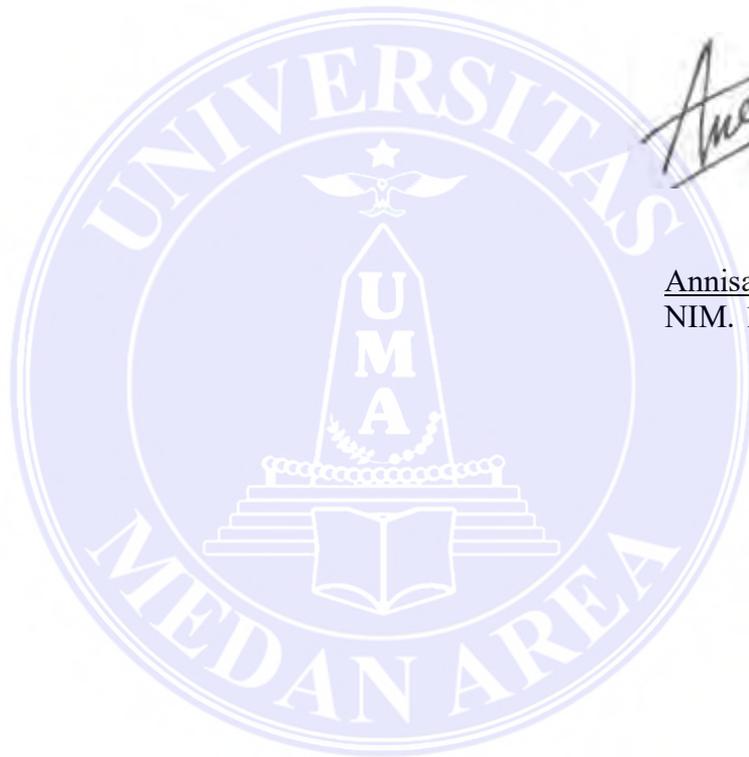
7. Ibu Eva Yuliana, S.Psi, M.Psi selaku dosen sekretaris dalam sidang skripsi saya.
8. Ibu Dr. Hj. Risyda Fadilah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku ketua dalam sidang skripsi yang telah memberi masukan-masukan yang baik untuk saya dan skripsi saya.
9. Terimakasih kepada segenap Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu selama proses belajar hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada seluruh staff yang telah memberikan kemudahan dalam membantu mengurus keperluan administrasi mahasiswa.
11. Tak lupa pula untuk Bapak Rizal Mahfud, S.Sos selaku kepala sekolah di MAS Miftahussalam yang telah memberikan izin kepada saya untuk bisa melakukan penelitian
12. Bapak Lilik Sugiarto, S.Pdi selaku wakil kepala sekolah MAS Miftahussalam dan Bapak Muhammad Syafii, S.E yang telah membantu dan memudahkan selama jalannya penelitian saya.
13. Terimakasih kepada responden peneliti, yang telah bersedia untuk membantu peneliti dalam proses pengambilan data dan pengerjaan skripsi.
14. Yang sangat istimewa, kepada kedua orang tercinta yakni Ayahanda Kadjar Sinaga, dan Ibunda Rita Diana dan kepada kakak saya Rizkha Khairuniza. Karena berkat doa merka skripsi ini dapat terselesaikan dan berkat kasih sayang dan pengorbanan yang tak terhingga sehingga saya

dapat menyelesaikan studi sampai kebangku sarjana. Semoga Allah memberikan balasan yang tak terhingga.

15. Teman-teman saya di kelas A3, stambuk 2019 yang tidak bisa saya tuliskan satu-persatu
16. Kepada Endah Selvia, Fanny Yusnaini Pitaloka, dan Adinda Nur'aina Aviva yang senantiasa selalu menemani dan memberikan semangat kepada saya dari mulai awal perkuliahan hingga sekarang.
17. Teruntuk Cindy Mutiara Purwanti, Yola Tafela Armananda dan Utika Anisya terima kasih atas dukungannya dan senantiasa menemani saya dari SMP hingga sekarang. Semoga kita mendapatkan kemudahan dalam mengejar cita-cita kita.
18. Terimakasih kepada Tuan pemilik NPM 188600005 yang selalu memotivasi saya hingga saya dapat melanjutkan skripsi ini sampai selesai.
19. Last but not least, i wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all these hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting, for always being a giver and trying to give more than I receive. I wanna thank me for trying to do more right than wrong. I wanna thank me for just being me all time

Penulis menyadari bahwa tugas akhir/skripsi/tesis ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tugas akhir/skripsi/tesis ini. Penulis berharap tugas akhir/skripsi/tesis ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Medan, 01 September 2023



Annisa Nadila
NIM. 198600243

DAFTAR ISI

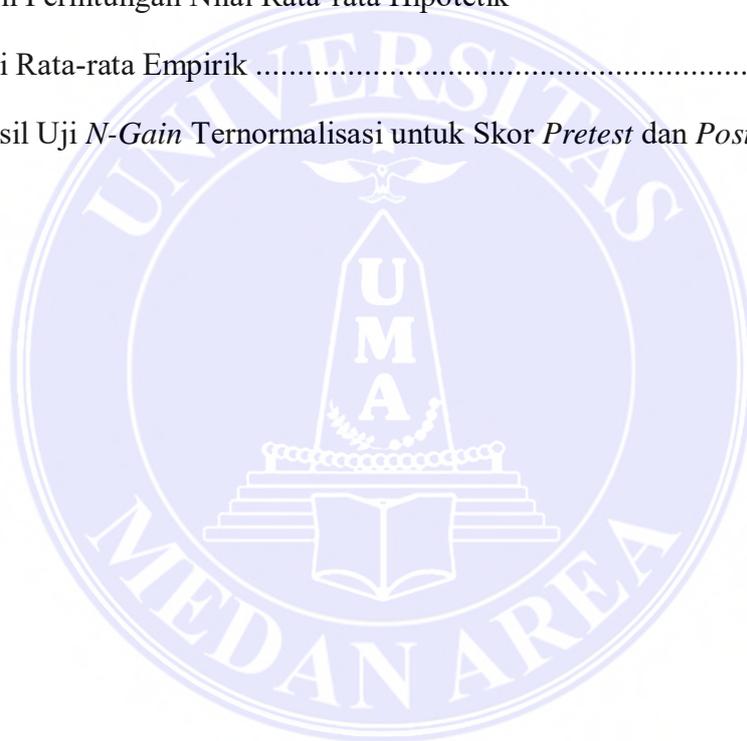
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Hipotesis Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Stress.....	10
2.2 Relaksasi Deep Breathing	23
2.3 Hubungan <i>Deep Breathing</i> Dengan Penurunan Stress	27
2.4 Kerangka Konseptual.....	29
III. METODE PENELITIAN	30
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.2 Bahan dan Alat	30
3.3 Metodologi Penelitian.....	31
3.4 Populasi Penelitian	34
3.5 Prosedur Kerja	35
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil.....	42
4.2 Pembahasan.....	49
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	52

5.1 Simpulan	52
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58



DAFTAR TABEL

I. Eksperimen Desain <i>The One-Group Pretest-Posttest Design</i>	31
II. Hasil Uji Validitas	42
III. Hasil Uji Reabilitas	43
IV. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	44
V. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji <i>Homogenitas Varians</i>	45
VI. Rangkuman Hasil Analisis <i>T-Tes for Related</i>	46
VII. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik	47
VIII. Hasil Uji <i>N-Gain</i> Ternormalisasi untuk Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	48



DAFTAR BAGAN

I. Kerangka Konseptual.....	29
II. Alur Penelitian	40



DAFTAR LAMPIRAN

I. Skala <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS).....	58
II. Skala <i>Student- Life Stress Inventory</i> (<i>Pre-Tes</i> dan <i>Pos-Tes</i>).....	62
III. Hasil Data Mentah	70
IV. Hasil Analisis Data	76
V. Surat Perizinan.....	87



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa SMA terutama pada mereka yang duduk di bangku akhir banyak menghadapi ujian-ujian. Selain itu, mereka juga dituntut untuk menjawab pertanyaan dikelas, mengerjakan tugas individu, dan mengerjakan tugas kelompok. Salah satu ujian sekolah yang menjadi tuntutan mereka yaitu Ujian Akhir Semester. Siswa diperkirakan dapat mengalami stress ringan yang dapat menimbulkan keluhan fisik berupa sakit kepala, insomnia, cemas, dll. Hal ini mungkin dirasakan oleh siswa karena nilai Ujian Akhir Semester (UAS) akan mempengaruhi nilai rapor yang akan mempersiapkan para siswa untuk masuk ke perguruan tinggi.

Beberapa pengakuan dari para siswa di MAS Miftahussalam, ketika Ujian Akhir Semester (UAS) yang akan dihadapi oleh para siswa mereka akan dihadapkan pada tekanan lain seperti, setelah pulang sekolah mereka akan mengikuti kelas tambahan diluar sekolah, setelah mereka mengikuti kelas tambahan tersebut, mereka pulang kerumah dan mereka dihadapkan pada tugas yang diberikan oleh para guru mereka, selain itu juga beberapa dari mereka ketika pulang ke rumah mereka memiliki pekerjaan sehari-hari seperti mencuci piring, membersihkan rumah dan lain-lain. Yang menghabiskan cukup banyak energi para siswa dan mereka hanya memperoleh waktu belajar untuk mengulangi pelajaran di sekolah pada malam hari saja. Hal tersebut akan menimbulkan stress pada siswa, stress yang dirasakan para murid mempunyai dampak, tidak saja pada penyesuaian akademis.

Fenomena yang terjadi di MAS Miftahussalam menunjukkan ujian akhir semester (UAS) akan memunculkan berbagai tuntutan dengan memberikan banyak

tugas. Siswa merasa perlu untuk mencapai kesuksesan (*achievement*). Stress yang dialami siswa akan berdampak pada hasil ujian mereka dan akhirnya mereka akan mendapatkan hasil yang tidak memuaskan jika tidak ditangani dengan cepat. Di lingkungan sekolah, terdapat beberapa bukti bahwa stres yang berlebihan berdampak negatif pada siswa, tidak mampu melakukan kegiatan sekolah dan takut gagal ujian akhir semester.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syatoto (2018), ia mengamati bahwa siswa yang mengalami stress akan merasa panik, takut mengikuti tes atau ujian untuk kenaikan kelas. Hal tersebut akan membuat siswa merasa tertekan dan pada akhirnya bagi mereka yang merasa tidak akan mampu mengerjakan ujian dengan optimal. Selain itu, stress yang ditimbulkan dapat berupa keluhan fisik seperti, gejala insomnia atau gejala suka tidur, keluhan tersebut akan hilang dengan sendirinya jika penyebab dari gangguan tidur tersebut telah diatasi. Namun, yang menjadi persoalan adalah waktu yang dibutuhkan untuk penyelesaian masalah tersebut. Tidak semua masalah bisa diselesaikan dalam waktu singkat.

Masalah yang dihadapi siswa dalam ujian akhir semester (UAS) mendorong mereka untuk menghadapi berbagai tuntutan tugas. Tuntutan siswa tersebut muncul karena adanya perubahan pada berbagai aspek fungsional individu, antara lain fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut siswa untuk melakukan penyesuaian diri, adaptasi merupakan proses individu dalam merespon tuntutan lingkungan dan kemampuan mengatasi stres.

Adapun tugas yang diberikan kepada siswa di MAS Miftahussalam bisaanya berupa mengerjakan soal yang ada dibuku lembar kerja siswa (LKS). Mereka diberi tugas dalam waktu yang singkat sehingga beberapa dari mereka

merasa kewalahan dalam mengerjakan tugas dan menghadapi ujian. Belum lagi bagi mereka yang mengikuti les tambahan baik les yang mereka ikuti di sekolah maupun diluar sekolah. Ada beberapa dari mereka di yang dorong oleh orang tua mereka untuk mengikuti les di dua tempat sekaligus, disekolah dan diluar sekolah. Hal seperti itu memang bagus untuk anak tetapi hal tersebut juga berpengaruh untuk menjadikan mereka stress dalam menghadapi ujian.

Siswa sering menghadapi tekanan dan stres yang tinggi dalam menghadapi ujian akhir semester. Ujian ini merupakan evaluasi penting terhadap pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajari selama satu semester, serta mempengaruhi hasil akademik dan kemajuan siswa. Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, mempengaruhi performa belajar, dan secara negatif memengaruhi kesejahteraan mental siswa. Fenomena stres yang dialami siswa telah menjadi masalah yang diterima secara luas dan meluas di kalangan ilmuwan, peneliti, pendidik, dan pembuat kebijakan (pemerintah) di berbagai negara.

Stres yang dialami oleh siswa sebelum dan selama ujian akhir semester dapat memiliki dampak negatif terhadap kinerja mereka. Stres yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi daya ingat, dan mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah. Oleh karena itu, penting untuk mencari metode yang efektif dalam mengurangi tingkat stres pada siswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Ada beberapa siswa yang dituntut untuk mengikuti kelas tambahan didua tempat sekaligus di sekolah dan diluar sekolah. Jika mereka tidak mengikuti kelas tambahan maka orang tua mereka akan menyalahkan kegagalan siswa tersebut hanya karna ia tidak mengikuti kelas tambahan.

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang, dan ujian akhir semester merupakan salah satu bentuk evaluasi yang digunakan untuk mengukur pemahaman dan kemampuan siswa dalam menguasai materi pelajaran. Bagi siswa, menghadapi ujian akhir semester dapat menjadi momen yang menegangkan dan stres, karena hasil ujian tersebut akan mempengaruhi prestasi akademik mereka. Upaya yang dilakukan sekolah untuk menciptakan lingkungan kondusif dapat berpengaruh terhadap stress para siswa.

Secara umum ada beberapa faktor yang akan memicu stress salah satunya adalah lingkungan, seperti suara bising, suhu udara (panas dan dingin), polusi udara, dll. Dalam permasalahan ini, yang tampak pada lingkungan MAS Miftahussalam yaitu suara bising dan suhu udara. Dimana dilingkungan sekolah ini terdapat 7 tingkatan pendidikan, mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK), Madrasah Diniyah Awaliyah (MDA), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Madrasah Tsanawiyah (MTs), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah Swasta (MAS). Sehingga dilingkungan tersebut rentan dengan suara kebisingan, dengan adanya 7 tingkatan pendidikan mereka membedakan bel sekolah dan mereka meletakkan alat pengeras suara (*speaker*) didalam kelas. Yang dimana hal tersebut dapat mengganggu proses belajar mengajar dan membuat para siswa kehilangan fokus dengan suara bel yang tiba-tiba berbunyi.

Lingkungan kelas merekapun tidak terlalu besar dikarenakan ada 7 tingkatan pendidikan. Jika cuaca sedang panas maka kelas mereka akan terasa gerah dan siswa tidak bisa fokus dalam belajar karena suhu ruang yang panas. Fasilitas yang diberikan sekolah seperti kipas angin yang ada diatas papan tulis, tetapi kipas

angin itu hanya mampu menyejukkan siswa yang duduk dibarisan depan sementara bagi mereka yang duduk ditengah hingga ke belakang tidak mendapatkan angin. Dan ada beberapa kelas yang tidak mendapat pencahayaan yang cukup, karena kelas mereka tertutup oleh asrama yang ada di sebelah kelas mereka.

Selain itu faktor sosial, salah satunya kompetisi dengan teman. Dilihat dari lingkungan MAS Miftahussalam kompetisi mereka bukan hanya dengan teman sekelas dan beda kelas. Melainkan mereka harus berkompetisi dengan siswa lain dari siswa SMA dan SMK. Tidak banyak orangtua dari para siswa menekankan harapan yang terlalu tinggi, sehingga secara tidak sadar dapat membebani para siswa. Yang menjadikan siswa merasa tertekan jika mereka gagal dan tidak sesuai dengan harapan orangtua mereka. Bahkan ada beberapa siswa yang mengalami kekerasan secara fisik dikarenakan mereka gagal dan tidak sesuai dengan harapan orangtua mereka.

Dalam Desmita (2017), Fimian dan Cross mengatakan bahwa anak dengan stres tinggi di sekolah lebih cenderung untuk melakukan aksi protes dan berbicara di belakang punggung guru, membuat kegaduhan dan lelucon di kelas, serta dapat mengalami sakit kepala bahkan sakit perut. Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan dukungan lingkungan terhadap kebutuhan psikologis remaja kerap kali menyebabkan mereka kehilangan kemampuan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Ketika remaja menghadapi situasi atau kondisi yang dapat memicu stres.

Oleh karena itu dibutuhkan manajemen stress pada para siswa agar stress mereka mengalami penurunan. Penurunan stress adalah proses mengurangi atau menghilangkan tekanan, ketegangan, atau beban emosional yang dirasakan

oleh seseorang. Stress dapat muncul dari berbagai faktor seperti tuntutan pekerjaan, masalah pribadi, hubungan sosial, atau situasi yang tidak menyenangkan. Jika tidak ditangani dengan baik, stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang.

Penurunan stress melibatkan pemahaman tentang efek negatif stres pada tubuh dan pikiran manusia. Stres dapat memicu respon "*fight or flight*" dalam tubuh, yang meningkatkan produksi hormon stres seperti *kortisol* dan *adrenalin*. Jika stres berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, gangguan pencernaan, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan masalah mental seperti kecemasan dan depresi. Penurunan stress menjadi penting karena memiliki manfaat yang signifikan bagi individu dan masyarakat luas secara keseluruhan.

Siswa SMA sering menghadapi tekanan dan stres yang tinggi dalam menghadapi ujian akhir semester. Ujian ini merupakan evaluasi penting terhadap pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajari selama satu semester, serta mempengaruhi hasil akademik dan kemajuan siswa. Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, mempengaruhi performa belajar, dan secara negatif memengaruhi kesejahteraan mental siswa.

Salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres adalah teknik relaksasi *deep breathing*. Teknik ini fokus pada pengaturan pernapasan dengan menghirup secara perlahan dan dalam, kemudian menghembuskan napas secara perlahan pula. *Deep breathing* didasarkan pada prinsip bahwa mengatur pernapasan dapat memicu respons relaksasi dalam tubuh, mengurangi stress, dan mengembalikan keseimbangan fisiologis

Teknik relaksasi pernapasan *deep breathing* dapat digunakan secara mandiri untuk kecemasan dan tanpa bimbingan ahli. Tidak diperlukan media atau peralatan lain untuk berlatih teknik relaksasi nafas dalam, namun teknik ini membutuhkan tempat yang cukup nyaman.

Latihan pernapasan dalam telah terbukti efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan umum, serangan panik dan *agorafobia*, depresi, gugup, ketegangan otot, pembengkakan dan kelelahan (Davis 2016). Stress tidak hanya terjadi saat ulangan dan ujian, tetapi juga bisa muncul saat mempersiapkan tugas sekolah atau syarat keberhasilan sekolah.

Teknik relaksasi *deep breathing* merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stress dan ketegangan dengan cara mengatur ritme pernapasan. Teknik pernapasan yang tepat dapat membantu siswa menjadi tenang, tetapi pernapasan yang tidak tepat dapat memperburuk stress.

Hasil penelitian yang dilakukan Suyono (2016) menunjukkan adanya penurunan tingkat stres menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan *treatment* (perlakuan) dengan teknik relaksasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syatoto (2018) dalam jurnalnya menyebutkan bahwa sebagai variabel perlakuan, teknik relaksasi pernapasan mengakibatkan atau mempengaruhi variabel stress, memberikan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan yang dilakukan efektif yang bertujuan untuk mengurangi stress pada siswa.

Berdasarkan obeservasi yang telah di lakukan di MAS Miftahussalam pada kelas XI, diperoleh informasi bahwa adanya beberapa siswa yang mengalami stress atau ketegangan dalam menghadapi ujian akhir semester (UAS). Mereka merasakan stress karena mereka takut tidak mendapatkan nilai yang cukup dalam ujian akhir

semester (UAS). Serta terlalu banyaknya ujian yang akan mereka hadapi dapat memicu mereka menjadi stress. Selain itu anak kelas XI merupakan siswa yang lulus pada tahun 2020 atau lulusan *pandemic* sehingga sebelum memasuki sekolah *luring* mereka merasa santai karena belajar melalui media online. Sehingga ketika mereka dihadapkan pada pembelajaran tatap muka mereka merasa kewalahan dan kurang mempersiapkan diri dengan tugas-tugas yang diberikan dan ujian-ujian yang akan mereka hadapi.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Stress Untuk Mengurangi Keluhan Fisik Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di MAS Miftahussalam.”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah ada pengaruh pemberian teknik relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan stress pada siswa kelas XI dalam menghadapi ujian akhir semester di MAS Miftahussalam.

1.3 Tujuan Penelitian

Secara empiris penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang muncul, hipotesis dari permasalahan tersebut yaitu: Ada pengaruh pemberian tehknik relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang potensi *deep breathing* sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi stres pada siswa, sehingga dapat membantu meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan mereka.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sampel

Manfaat bagi sampel ialah agar sampel dapat mengetahui salah satu cara penurunan stress dengan baik dan benar.

b. Bagi Sekolah

Manfaat bagi lingkungan sekolah sebagai materi bagi pengajar atau guru BK (Bimbingan Konseling) di lingkungan sekolah untuk membimbing dan membina siswa dalam mengelola stress.

c. Bagi Guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan teknik relaksasi *deep breathing* sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan akademik siswa. Dan diharapkan guru BK mampu menerapkan teknik ini dalam waktu 5 menit sebelum pembelajaran dimulai setiap harinya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stress

2.1.1 Pengertian Stress

Menurut kamus Webster (dalam Aryahi 2016), stres berasal dari bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Istilah stress atau ketegangan dikemukakan oleh Donsu (2017) stress merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara individu dengan lingkungannya yang saling memengaruhi itu dinamakan dengan interaksi transaksional yang didalamnya terdapat proses penyesuaian.

Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif (Smith, 2016). Stres menurut Lazarus dan Folkman diartikan sebagai reaksi psikis dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang yang akan mengganggu kesejahteraan hidupnya (dalam Aryahi 2016), dan menurut Hans Selye (dalam Aryahi 2016), stres merupakan suatu respons tubuh yang nonspesifik dari berbagai tuntutan.

Stress merupakan satu kata yang sering diucapkan oleh orang-orang dalam aktivitas kehidupannya manakala ia mengalami ketegangan atau menghadapi suatu masalah. Clonninger (2017) mengatakan, stress adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Kendall dan Hammen (2017) mengemukakan, stress terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan

individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Maramis (2017) mengatakan, bahwa stress adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan seseorang. Dari pernyataan ini, factor penting yang ditekankan adalah adaptasi agar keseimbangan selalu terjaga di dalam diri kita. Kartono dan Gulo (2017) mengemukakan empat defenisi stress sebagai berikut:

- 1) Sebagai suatu stimulus yang menegangkan daya psikologis dan fisiologis organisme;
- 2) Sejenis frustasi dengan aktivitas terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu, tapi tidak terhalangi, yang disertai perasaan khawatir dalam pencapaian tujuan tersebut;
- 3) Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem berupa tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada diri dan pribadi; dan
- 4) Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis yang disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Dari beberapa pendapat diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa stress merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa cemas atau tegang dalam menghadapi berbagai masalah yang dapat menimbulkan reaksi fisiologis, emosi, kognitif, maupun prilaku.

2.1.2 Penyebab atau Sumber Stres

Kondisi stress dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut stresor. Stresor adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stress.

Secara umum, stresor diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu:

- 1) Stresor internal adalah suatu penyebab stres yang berasal dari dalam diri seorang individu seperti rasa bersalah, demam, hamil, dan menopause.
- 2) Stresor eksternal, merupakan penyebab stress yang berasal dari luar diri seseorang dapat berupa perubahan dalam keluarga, perubahan suhu lingkungan dan tekanan dari pasangan.

Davis, dkk (2017) mengemukakan pengalaman yang menyebabkan stress berasal dari tiga sumber, yaitu

1. Lingkungan, yang bersahabat menuntut kita untuk menyesuaikan diri dengan cuaca, suara, kepadatan, tuntutan intrapersonal, tekanan waktu, standar penampilan, dan berbagai ancaman rasa aman dan harga diri seperti konflik atau permusuhan. Ada beberapa peristiwa dilingkungan kita yang tidak bisa dikendalikan sepenuhnya yang dapat menyebabkan stress seperti: pemutusan hubungan kerja, gunung meletus, gempa bumi, banjir, dan tanah longsor.
2. Tubuh (fisiologi), pertumbuhan yang cepat pada remaja, menopause pada wanita, proses menua, penyakit kecelakaan, nutrisi yang buruk, gangguan tidur, dan semuanya ini membebani tubuh kita. Reaksi

pada ancaman dan perubahan lingkungan juga menyebabkan perubahan dalam tubuh yang menyebabkan stress.

3. Pikiran, otak kita menafsirkan dan menerjemahkan perubahan yang kompleks pada lingkungan dan menetapkan waktu menekan tombol panic. Cara kita menafsirkan mempresepsikan, dan melebel pengalaman pada saat ini dan yang diprakirakan pada masa yang akan datang dapat menyebabkan stress atau rileks.

Bernadette M. Gadzella mengkonstruksikan alat ukur yang bernama *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) untuk mengidentifikasi stress akademik pada mahasiswa. SLSI menggambarkan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa di dalam maupun diluar kampus berdasarkan sumber stress dan reaksi terhadap stress (dalam Putra, 2015). Adapun sumber stress terdiri daeri lima kategori yaitu:

1. Frustrasi, penundaan rutinitas harian dalam mencapai tujuan, kekurangan sumber daya yang tersedia (uang untuk membeli buku, pulsa dan sebagainya), kegagalan dalam mencapai tujuan, perasaan terasingkan dalam lingkungan sosial, masalah percintaan dan kehilangan kesempatan meskipun individu tersebut sudah memenuhi kriteria kualifikasi.
2. Konflik, memiliki dua hal atau lebih sesuatu yang diinginkan dan yang tiddak diinginkan dengan tujuan serta dampak positif dan negative tertentu.
3. Perubahan. Perubahan-perubahan dinamika kehidupan termasuk perubahan yang mengganggu kehidupan seseorang.

4. Pemaksaan diri. Keinginan seseorang untuk selalu bersaing agar mendapatkan pengakuan, perhatian, dan disukai oleh orang lain.
5. Tekanan. Kompetisi, *deadline*, kelebihan beban kerja, dan tanggung jawab kerja dan target yang ingin dicapai.

Dapat disimpulkan dari pendapat diatas bahwa sumber stress bisa berasal dari dalam individu seperti rasa bersalah, sakit, hamil dan *menopause*. Selain itu sumber stress juga bisa berasal dari lingkungan, seperti suhu udara, suara bising, dll.

2.1.3 Faktor – Faktor Penyebab Stres

Penyebab stress remaja menurut Gadzela dan Baloglu (dalam Aryani 2016) dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*eksternal sources*). Stress yang berkaitan dengan faktor *internal* meliputi:

1. Frustrasi, terjadi karena motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan dan frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri. Sebagai contoh, individu yang telah berjuang keras dalam menghadapi ujian tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi.
2. Konflik, terjadi ketika seseorang berada dibawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang

berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang bisaa dialami, yaitu sebagai berikut.

- a) Konflik menjauh-menjauh. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai. Misalnya, seorang siswa yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai jelek apalagi sampai tidak naik kelas.
 - b) Konflik mendekat-mendekat. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya. Misalnya, ada suatu kegiatan kerja kelompok yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat yang sama juga ada film yang menarik untuk ditonton.
 - c) Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjerat dalam situasi, ia tertarik pada sesuatu tetapi ia sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan lebih sulit untuk diselesaikan. Misalnya, ketika siswa yang akan menghadapi ujian. Ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan belajar semaksimal mungkin, namun ia juga tidak bisa menghindari untuk bermain game online dengan teman-temannya.
3. Tekanan (*Pressures*), seseorang dapat mengalami tekanan dari dalam maupun dari luar dirinya atau dari keduanya. Ambisi personal yang bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak diluar diri. Tekana sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak tugas, tetapi bila menumpuk lama kelamaan dapat menjadi stress yang hebat.

4. *Self-Imposed*, berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya, saya harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi dikelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua.

Stress juga dapat disebabkan dari faktor *eksternal* yaitu:

1. Keluarga. Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stress bagi anak. Orang tua yang terus-menerus bertengkar atau orang tua yang jarang dirumah mungkin akan menjadikan anak bermasalah dikemudian hari. Kondisi stress 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 stress.
2. Sekolah. Stress yang berkaitan sekolah terbagi dua:
 - a) *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 akhir.
 - b) *Peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebaya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stress siswa.
3. Lingkungan Fisik. Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak

nyaman dan merasakan stress. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di sekitar rumah yang ramai sehingga tidak dapat berkonsentrasi belajar.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stress.

Davis (dalam Aryani (2016)), menyebutkan ada tiga sumber stress, yaitu:

- a. Lingkungan, meliputi kondisi alam sekitar seperti cuaca, kepadatan dan sebagainya maupun hubungan sosial seperti tuntutan interpersonal, standar penampilan serta berbagai macam ancaman rasa aman dan harga diri.
- b. Tubuh. Stress yang kedua termasuk ke dalam aspek fisiologis. Perubahan yang terjadi pada tubuh dapat memicu terjadinya stress. Perubahan tersebut misalnya pertumbuhan yang cepat pada remaja, menopause pada wanita, proses menua, penyakit, kecelakaan, kurangnya latihan, nutrisi yang buruk, dan gangguan tidur. Respon kita pada ancaman dan perubahan lingkungan juga menyebabkan perubahan dalam tubuh yang menyebabkan keadaan stress.
- c. Pikiran. Stress dimulai dari penilaian seseorang yang bersangkutan terhadap situasi. Dengan kata lain, cara seorang individu menafsirkan, mempersepsikan, dan memberi label pada pengalamannya serta prediksi mengenai masa depan akan menentukan stress individu yang bersangkutan tersebut.

Dilihat dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor stress itu terbagi ke dalam 2 faktor, yaitu *internal* dimana faktor ini meliputi sesuatu yang berasal dari dalam diri seperti frustasi, konflik, tekanan, *self-imposed*. Lalu faktor *eksternal* yang bisa berasal dari luar seperti, keluarga, sekolah, dan lingkungan.

2.1.4 Aspek-Aspek Stres

Palmer (2007), mengungkapkan aspek-aspek stress, yaitu:

- a. Psikologis. Aspek psikologis tersebut meliputi: rasa marah, cemas, gelisah, takut, malu, tertekan atau merasa rendah diri, bersalah, cemburu, perubahan suasana hati, mengurangi harga diri, merasa lepas kendali, tak berdaya, membunuh ide sendiri, berpikir *paranoid*, tidak dapat berkonsentrasi, mengganggu pikiran, pikiran *negative* atau gambaran sesuatu yang tidak baik, pemikiran diluar kendali, berpikir tentang bunuh diri atau kematian meningkatnya aktifitas melamun, memiliki citra diri yang buruk, dan mimpi buruk.
- b. Perilaku. Aspek perilaku ini misalnya: perilaku pasif, perilaku *agresif*, mudah marah, menggampangkan segala sesuatu, penundaan, peningkatan konsumsi alkohol, peningkatan konsumsi kafein (dalam teh dan kopi), aktivitas makan tidak teratur, pola tidur terganggu (seperti bangun lebih awal), mengeluh, mengepalkan tangan, memukul dengan kepala tangan (seperti meja, tembok, dll), perilaku *komplusif* atau *implusif*, *obsesif-komplusif*, manajemen waktu yang buruk, prestasi kerja menurun, membolos, makan, berbicara, atau berjalan dengan cepat, gugup.

c. *Fisiologis* atau Fisik. Aspek *fisiologis* atau fisik, sebagai berikut: mulut kering, tangan lembap, sering *flu* atau *infeksi*, jantung berdebar-debar, sesak nafas, nyeri di dada, pingsan, *migraine*, sakit kepala, sakit punggung, gangguan pencernaan, diare, sindrom iritasi usus, sembelit, kulit alergi, asma, keringat berlebihan, perubahan pola menstruasi, perubahan berat badan yang cepat, sariawan.

Hardjan (2013) menggambarkan bahwa aspek stress terdiri dari:

- a. Fisikal. Respon yang berkaitan dengan keadaan fisik yang timbul akibat adanya stress yang berupa sakit kepala, pusing, gatal pada kulit, gangguan pencernaan, banyak melakukan kesalahan dalam bekerja dan insomnia.
- b. *Emosional*. Respon yang berkaitan dengan pengendalian emosi karena adanya stress yang berupa perasaan gelisah atau cemas, mudah marah, mudah merasa sedih, depresi, gugup, terlalu peka, mudah tersinggung, dan mudah menangis.
- c. Kognitif. Respon yang berkaitan dengan gangguan pada system kognitif yang berupasulit berkonsentrasi, mudah lupa, daya ingat menurun, produktivitas kerja rendah, sulit membuat keputusan, sering melamun, dan pikiran kacau.
- d. *Interpersonal*. Respon yang berkaitan dengan gangguan terhadap hubungan dengan orang lain. Misalnya, kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, dan suka mencari-cari kesalahan orang lain.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan dari aspek-aspek stress yaitu terdiri dari, psikologis seperti rasa marah, cemas, gelisah, dan bentuk emosi lainnya. Lalu perilaku seperti *agresif*, mudah marah, dll. Selanjutnya aspek *fisiologis* atau fisik tangan lembab, *migraine*, keringat berlebihan, dll.

2.1.5 Bentuk dan Ciri-ciri Stress

Stress sudah menjadi bagian hidup masyarakat. Mungkin manusia bisa yang belum pernah merasakan stress. Stress kini menjadi manusiawi selama tidak berlarut-larut berkepanjangan. Priyoto (2014) dalam bukunya mengklasifikasikan berdasarkan gejalanya, stress dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

1. Stress Ringan. Stress ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini bisa saja berlangsung beberapa menit atau jam. Stresor ringan bisa saja tidak disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai. Stress yang ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.
2. Stress Sedang. Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan

rekan; anak yang sakit; atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stress. Sedang ciri-cirinya yaitu, sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan.

3. Stress Berat, adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan pernikahan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis, dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi stress, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu, sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, *negativistik*, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, dll.

Candra, dkk (2017) dalam bukunya memaparkan dampak akibat stress, faktor-faktor yang mempengaruhi reaksi terhadap stressor adalah sebagai berikut:

1. Pengalaman sebelumnya. Seseorang yang pernah mengalami situasi stressfull pada umumnya mampu menghadapi dengan baik jika situasi yang menyebabkan stress muncul lagi

2. Informasi. Informasi mengenai suatu peristiwa stressfull dapat memberikan persiapan kepada seseorang untuk menerima keadaan tersebut sehingga mengurangi intensitas dari stress.
3. Perbedaan individu. Sebagian orang berusaha untuk melindungi diri mereka dari dampak stress seperti penyangkalan atau melepaskan diri dari situasi tersebut.
4. Dukungan sosial, dampak dari peristiwa stress dipengaruhi sistem sosial. Dukungan dan empati dari orang lain sangat membantu mengurangi stress.
5. Kontrol, kepercayaan seseorang untuk mengontrol situasi yang menyebabkan stress dapat mengendalikan situasi akibat stress.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri stress berbeda dengan bentuk dari stress tersebut. Jika dalam keadaan stress ringan ciri yang ditimbulkan yaitu, semangat meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, dan lain-lain. Untuk yang mengalami stress sedang akan menimbulkan ciri seperti, mules, perasaan tegng, gangguan tidur, dan lain-lain. Untuk stress berat akan memunculkan ciri seperti sulit beraktivitas, sulit tidur, penurunan konsentrasi, dll.

2.2 Relaksasi Deep Breathing

2.2.1 Pengertian Relaksasi *Deep Breathing*

Deep breathing relaxation merupakan suatu usaha melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, sehingga menstimulasi reseptor regang paru secara perlahan, merangsang saraf parasimpatis dan menghambat saraf simpatis (Nipa, 2017). Latihan *deep breathing* adalah tindakan yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernafasan secara lambat dan dalam sehingga menimbulkan efek relaksasi (Tarwoto, 2011).

Xiao Ma, dkk (2017) mendefinisikan teknik *deep breathing relaxation* sebagai pelatihan tubuh dan pikiran yang efisien untuk menangani kondisi psikomatis. *Deep Breathing* ialah salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar. *Deep Breathing* merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, *hipertensi*, gangguan pernapasan, dan lain-lain.

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat diatas bahwa Relaksasi *Deep Breathing* adalah teknik menarik napas dengan lambat dan dalam untuk mengatur napas serta merilekskan tubuh.

2.2.2 Manfaat Relaksasi *Deep Breathing*

Menurut Agras (2015), relaksasi dapat digunakan untuk mengatasi dan mengurangi tekanan darah tinggi, sakit kepala (termasuk didalamnya migraine). Selain itu, relaksasi juga efektif untuk mengatasi insomnia dan penyakit *renauld* yang menyerang sistem *vaskular*. Penelitian yang dilakukan oleh Irvine

mendukung Agras (2015) bahwa relaksasi lebih unggul dibandingkan kegiatan fisik ringan dalam mengurangi tekanan darah tinggi. Manfaat lain yang dapat dirasakan oleh klien setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat lebih tenang, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Berikut manfaat dari latihan relaksasi:

- a. Mengistirahatkan dan memulihkan kondisi mental dan fisik.
- b. Memperkuat daya penguasaan diri, termasuk penguasaan emosi
- c. Memperkuat pendirian dan rasa percaya diri
- d. Meningkatkan kesabaran
- e. Memperkuat daya tahan terhadap penderitaan
- f. Memperkuat intuisi dan firasat
- g. Memudahkan untuk mendapat inspirasi, ide, dan daya cipta, dan
- h. Memperkuat daya pikir dalam menemukan cara dalam memecahkan setiap masalah.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat relaksasi *deep breathing* yaitu dapat merilekskan otot-otot yang tegang, mengembalikan proses pernapasan seperti keadaan awal dan dapat menenangkan.

2.2.3 Tujuan Relaksasi *Deep Breathing*

Menurut (Smeltzer, 2013) menyatakan bahwa tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, Meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik ini juga dilakukan dengan tujuan menstabilkan gula darah dalam tubuh. Menurut Setyoadi (2011) bahwa tujuan dari relaksasi adalah:

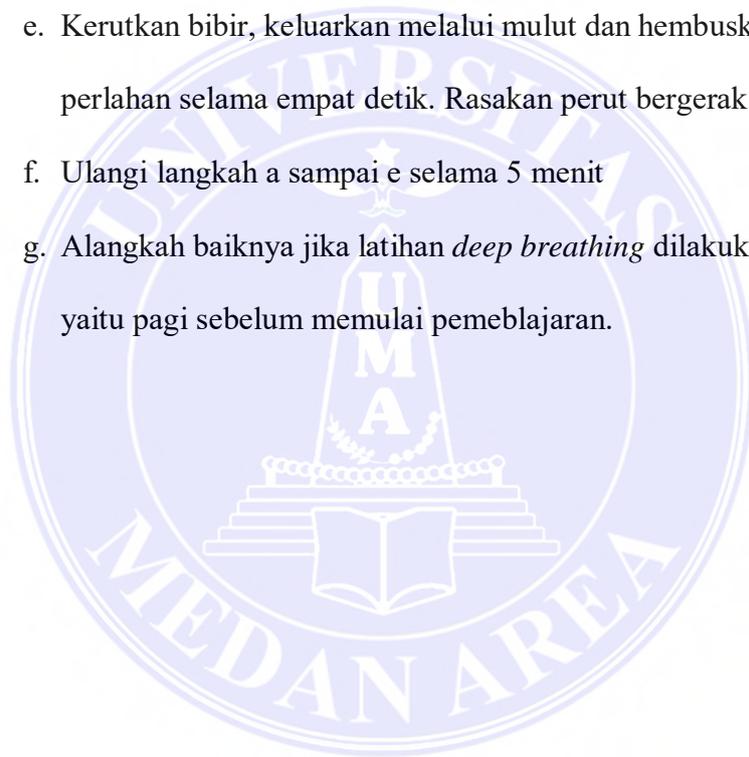
- a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolik.
- b. Mengurangi distritmia jantung, kebutuhan oksigen.
- c. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks
- d. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
- e. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.
- f. Mengatasi insomnia
- g. Membangun emosi dari emosi negatif

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan tujuan dari *deep breathing* yaitu, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan konsentrasi, mengatasi insomnia, dll.

2.2.4 Metode *Deep Breathing*

Deep Breathing adalah salah satu teknik pengontrolan napas dan relaksasi. Langkah-langkah melakukan latihan *Deep Breathing* yaitu sebagai berikut (Tarwoto, 2015):

- a. Atur siswa dengan posisi duduk dengan senyaman mungkin
- b. Tangan kanan diletakkan di depan dada, dan tangan kiri diletakkan di depan perut.
- c. Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik napas selama empat detik, rasakan perut mengembang saat menarik napas.
- d. Tahan napas selama empat detik
- e. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama empat detik. Rasakan perut bergerak ke bawah.
- f. Ulangi langkah a sampai e selama 5 menit
- g. Alangkah baiknya jika latihan *deep breathing* dilakukan sekali sehari, yaitu pagi sebelum memulai pembelajaran.



2.3 Hubungan *Deep Breathing* Dengan Penurunan Stress

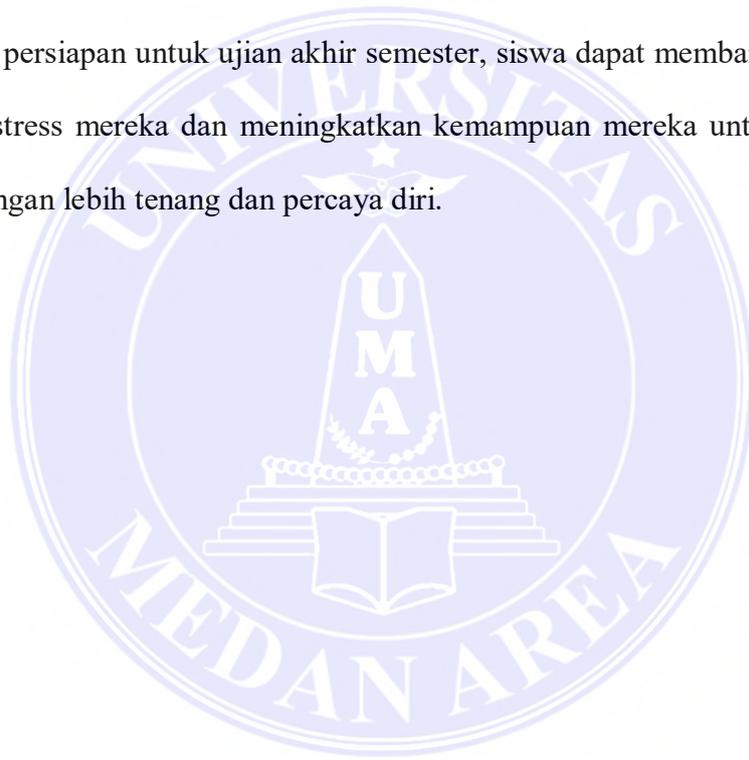
Stress menghadapi ujian atau test adalah salah satu bentuk stress yang lumrah dihadapi oleh hampir semua orang, bagaimana kita sebaiknya menangani stress tersebut. Dengan melakukan relaksasi *deep breathing*, dapat mengurangi gejala fisik stress yang ditimbulkan seperti detak jantung yang cepat, pernapasan dangkal, tekanan darah tinggi, dan ketegangan otot. Dengan melakukan relaksasi *deep breathing*, dapat membantu tubuh merasa lebih tenang dan rileks. Hal tersebut dikarenakan pada saat kita melakukan *deep breathing*, tekanan darah kita menjadi terkontrol dengan baik dan paru-paru akan kembali pada keadaan normal.

Ketika melakukan *deep breathing*, ada hubungan yang terjadi antara *deep breathing* dengan penurunan stress pada saat menghadapi ujian. Dimana dengan melakukan *deep breathing* dapat meningkatkan konsentrasi siswa, karna pada saat proses melakukan pernapasan dalam (*deep breathing*) dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak. Hal ini dapat membantu siswa untuk tetap fokus dan konsentrasi selama ujian, mengurangi *distraksi* yang mungkin muncul akibat stress. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

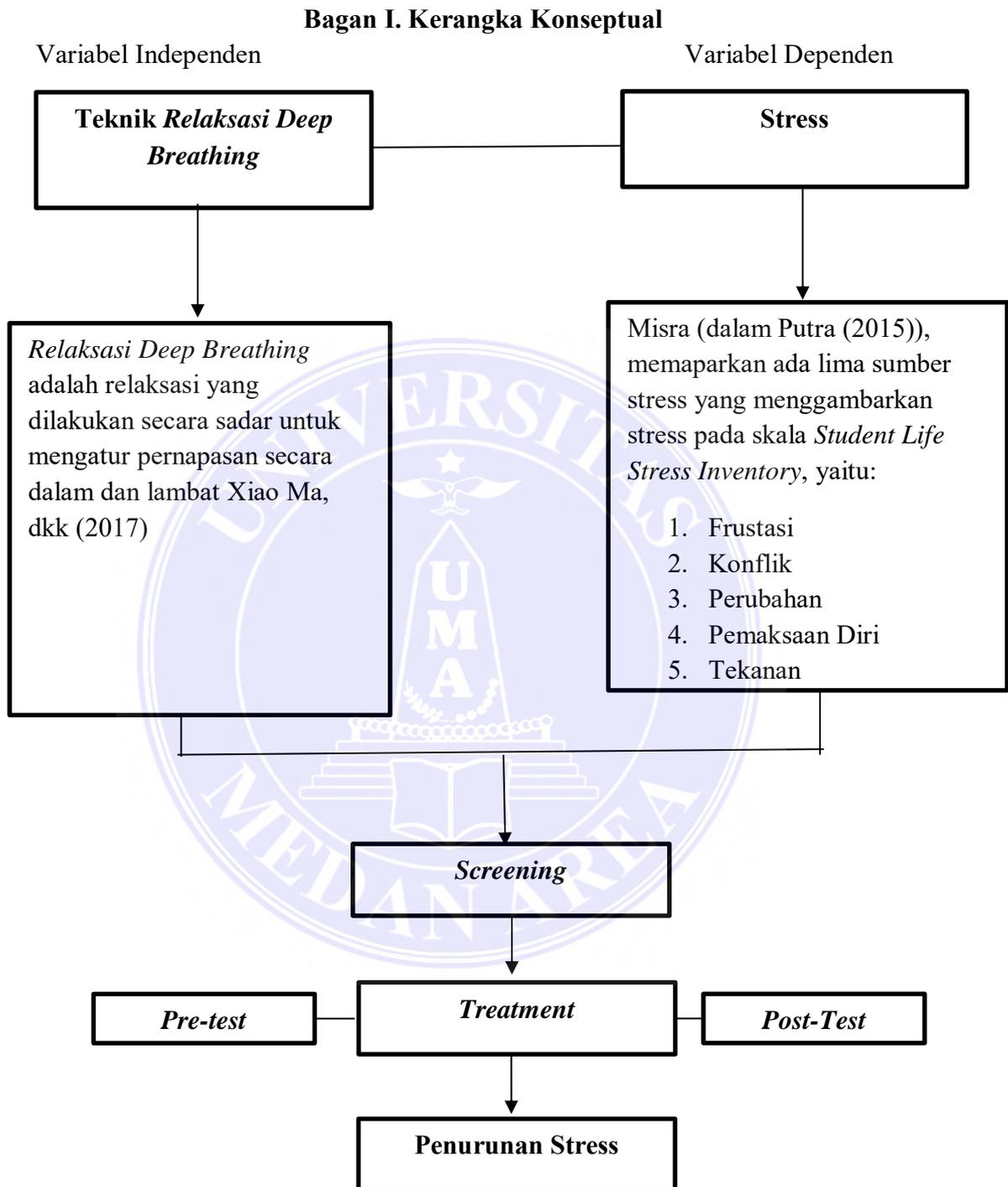
Hasil penelitian yang dilakukan Rasyidin, dkk (2021) mengatakan bahwa teknik relaksasi terbukti dapat menurunkan tingkat stress pada siswa dalam menghadapi ujian. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Verawaty, dkk (2020) dalam jurnalnya menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh pada penurunan level stress siswa dalam menghadapi ujian akhir dan diukung pula oleh hasil penelitian lain yang selaras dilakukan oleh Larson, dkk (2011) dalam jurnalnya menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam yang diterapkan pada siswa

dengan stress menghadapi ujian membawa perubahan dan penurunan tingkat kecemasan yang mereka memiliki.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa, teknik *deep breathing* adalah cara yang efektif untuk mengurangi stress, baik secara fisik maupun mental. Serta, teknik relaksasi *deep breathing* berpengaruh dalam penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Dan dengan melakukan relaksasi *deep breathing* secara teratur sebagai bagian dari rutinitas persiapan untuk ujian akhir semester, siswa dapat membantu mengurangi tingkat stress mereka dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi ujian dengan lebih tenang dan percaya diri.



2.4 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAS Miftahussalam yang terletak di Jl. Darussalam No.26 ABC, Sei Sikambing D, Medan Petisah, Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2023-24 Februari 2023.

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Bahan

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: kertas, pulpen dan internet (pengolahan data).

3.2.2 Alat

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang bermanfaat untuk menjawab permasalahan penelitian. Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrument penelitian yang digunakan. Adapun instrument yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah: untuk skala screening menggunakan DASS 42, dimana soal yang digunakan hanya 14 soal yaitu soal nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Untuk soal berupa tes tertulis yaitu *pretest* yang diberikan kepada siswa sebelum dilakukan perlakuan dan *posttest* yang diberikan setelah perlakuan yaitu penerapan metode eksperimen. Menggunakan instrumen skala *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikonstruksikan oleh Bernadette M. Gadzella pada tahun 1991 yang digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

3.3 Metodologi Penelitian

3.3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

3.3.2 Desain Penelitian

Dalam penelitian eksperimen, pengujian terhadap pengaruh variabel bebas (perlakuan atau *treatment*) terhadap variabel terikat dapat dilakukan melalui beberapa cara. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *The One-Group Pretest-Posttest Design*. Dimana desain ini menambahkan adanya ukuran *pretest* yang diberikan kepada responden.

Tabel I. Eksperimen Desain *The One-Group Pretest-Posttest Design*

Pre-test	Perlakuan	Post-test
O ₁	X	O ₂

Ket :

O₁ : Penilaian sebelum perlakuan (*pre-test*)

X : Perlakuan (*treatment*)

O₂ : penilaian setelah perlakuan (*post-test*)

3.3.3 Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menentukan identifikasi variabel sebagai berikut:

Variabel Bebas (x) : *Relaksasi Deep Breathing*

Variabel Terikat (y) : Stress

3.3.4 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

a. *Relaksasi Deep Breathing*

Relaksasi Deep Breathing adalah teknik menarik napas dengan lambat dan dalam untuk mengatur napas serta merileks kan tubuh.

b. Stress

Stress merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa cemas atau tegang dalam menghadapi berbagai masalah yang dapat menimbulkan reaksi fisiologis, emosi, kognitif, maupun prilaku.

3.3.5 Teknik Pengumpulan Data

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan cara-cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Tes dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Screning Tes

Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat stress para siswa dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)*, yang digunakan dalam tes ini terdiri dari 14 pernyataan dari total keseluruhan 42 pernyataan. adapun 14 pernyataannya yaitu dimulai dari nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Dengan memberikan skor 0, tidak sesuai dengan diri saya atau tidak pernah,

skor 1 sesuai, skor 2 sering, skor 3 sangat sesuai. Level stress dikatakan normal apabila total skornya 0-14, ringan 15-18, sedang 19-25, berat 26-33, dan sangat berat ≥ 34 .

2. Tes Awal (*Pre-Test*)

Tes awal adalah tes yang diberikan kepada para siswa sebelum diberikannya perlakuan. Tes awal terdiri dari 54 pernyataan yang bertujuan untuk melihat apakah siswa mengalami stress sebelum ujian dan sebagai pembanding dari tes akhir

3. Tes Akhir (*Post-Test*)

Ter akhir adalah tes yang diberikan setelah perlakuan selesai. Soal tes akhir (*pre-test*) berjumlah 54 pernyataan. Tujuan dari tes ini untuk melihat hasil dari perlakuan yang telah dilakukan kepada siswa apakah mampu menurunkan kecemasan mereka dalam meghadapi ujian.

3.3.6 Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas yaitu seberapa jauh instrument itu benar-benar mengukur apa (objek) yang hendak diukur. Makin tinggi validitas suatu instrument, makin baik instrument itu untuk digunakan (Yusuf, 2014).

b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda (Yusuf, 2014). Wrightstone (dalam

Yusuf, 2014) mengatakan bahwa reliabilitas sebagai suatu perkiraan tingkat (*degree*) konsistensi atau kesetabilan antara pengukuran ulangan dan pengukuran pertama dengan menggunakan instrumen yang sama.

3.3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu t-test. Menurut Jhon Tukey, teknik analisis data adalah proses menganalisis data termasuk menafsirkan data yang sudah dilakukan analisa. Selain itu, analisis data juga termasuk teknik pengumpulan data karena proses pengumpulan data juga menentukan seberapa akurat data yang akan digunakan.

3.3.8 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing kelas dalam penelitian ini dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan tes ini berlaku untuk tes awal dan tes akhir. Untuk menghitung normalitas data dalam penelitian ini digunakan K-S (*Kolmogorov Smirnov*).

3.3.9 Uji Homogenitas

Fungsi uji Homogenitas Varians adalah untuk mengetahui apakah sampel ini berhasil dari populasi dengan varians yang sama, sehingga hasil dari penelitian ini berlaku bagi populasi. Untuk menghitung homogenitas varians dalam penelitian ini digunakan *Levene tos*.

3.4 Populasi Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Sugiyono (2016) berpendapat bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas XI yang berjumlah 60 siswa.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari kelas XI yang berjumlah 20 siswa untuk penelitian. Pertimbangan dalam menentukan sampel pada penelitian ini yaitu berdasarkan observasi peneliti disekolah tersebut bahwa siswa mengalami stress yang sama dalam menghadapi ujian akhir semester. Yang diukur dengan menggunakan skala *DASS* dengan hasil skor 26-33 yang termasuk dalam kategori stress tinggi.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian yaitu. Surat perizinan meliputi pengumpulan data tes dari alat ukur (skala) dan data penelitian dengan mengirimkan surat pengantar dari Fakultas Psikologi dengan surat nomor 378/FPSI/01.10/II/2023 ke Madrasah Aliyyah Swasta Miftahussalam. Jalan Darussalam No. 26 ABC, Sei Sikambing D, Medan Petisah, selanjutnya peneliti melakukan penelitian setelah mendapat ijin dari Madrasah Aliyyah Swasta Miftahussalam. Setelah selesai melakukan pendataan, peneliti mengajukan surat bukti telah selesai melakukan

penelitian dari Madrasah Aliyyah Swasta Miftahussalam dengan nomor surat 086/MAS-MIF/KTPS/56/V/2023.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini yaitu skala siap pakai. Skala yang digunakan untuk screening yaitu *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) dan untuk *pre-test* dan *pos-tes* yaitu menggunakan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikonstruksikan oleh Bernadette M. Gadzella.

3.5.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 06 Maret 2023 setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah. Sebelum melakukan penelitian, dilakukan screening yang bertujuan untuk mendapatkan sampel sesuai dengan kriteria. Adapun jumlah sampel yang diambil ialah 20 siswa yang sesuai dengan karakteristik penelitian, yaitu siswa yang mengalami kecemasan yang sama dalam menghadapi ujian.

Dalam penelitian ini ada tiga tahap yang harus dilakukan. *Pertama*, peneliti memberika skala *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal objek penelitian sebelum dilakukannya perlakuan (*treatment*). Setelah itu peneliti memberikan arahan untuk mengerjakan *pre-test* tersebut. *Kedua*, peneliti melakukan perlakuan (*treatment*). Sebelum dilakukannya relaksasi *deep breathing* peneliti melakukan pemanasan atau uji coba untuk mengetahui seberapa lama mereka mampu menahan napas ketika dalam keadaan cemas. Setelah dirasa cukup, lalu peneliti melakukan perlakuan (*treatment*) tersebut secara berulang

selama 10 menit. *Ketiga*, setelah melakukan relaksasi *deep breathing*, sampel diberikan skala *post-test* untuk mengetahui kondisi mereka sesudah dilakukannya perlakuan (*treatment*) tersebut.

Selanjutnya, sesudah peneliti mengumpulkan seluruh data yang diperlukan maka setelahnya memindahkan jawaban (*respon*) yang diberikan subjek kedalam Microsoft Excel. Selanjutnya peneliti melanjutkan menganalisis data pada masing-masing variable. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan stress dalam menghadapi ujian akhir semester di Madrasah Aliyyah Swasta (MAS) Miftahussalam. Setelah data selesai dianalisis selanjutnya membuat pembahasan dan kesimpulan.

3.5.4 Tahapan Penelitian

Tahapan-tahapan yang hendak dilaksanakan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Persiapan Penelitian

- a. Melakukan *screening* serta wawancara pada beberapa siswa untuk mengetahui kondisi lapangan agar ketika penelitian dilakukan tidak ada lagi kekeliruan. *Screening* dilakukan untuk mengetahui para sampel yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian, dalam *screening* digunakan skala untuk mengetahui stress yang mereka alami homogen atau sama yang memiliki skor dari 26-33 yang dikategorikan kedalam stress berat. Skala yang digunakan yaitu *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)*.

- b. Setelah dilakukannya screening, peneliti menyusun proposal penelitian.
- c. Mempersiapkan surat perizinan penelitian kepada pihak yang berkepentingan
- d. Mempersiapkan instrument yang akan peneliti gunakan, yaitu kuisoner *pre-test* dan *post-test*.

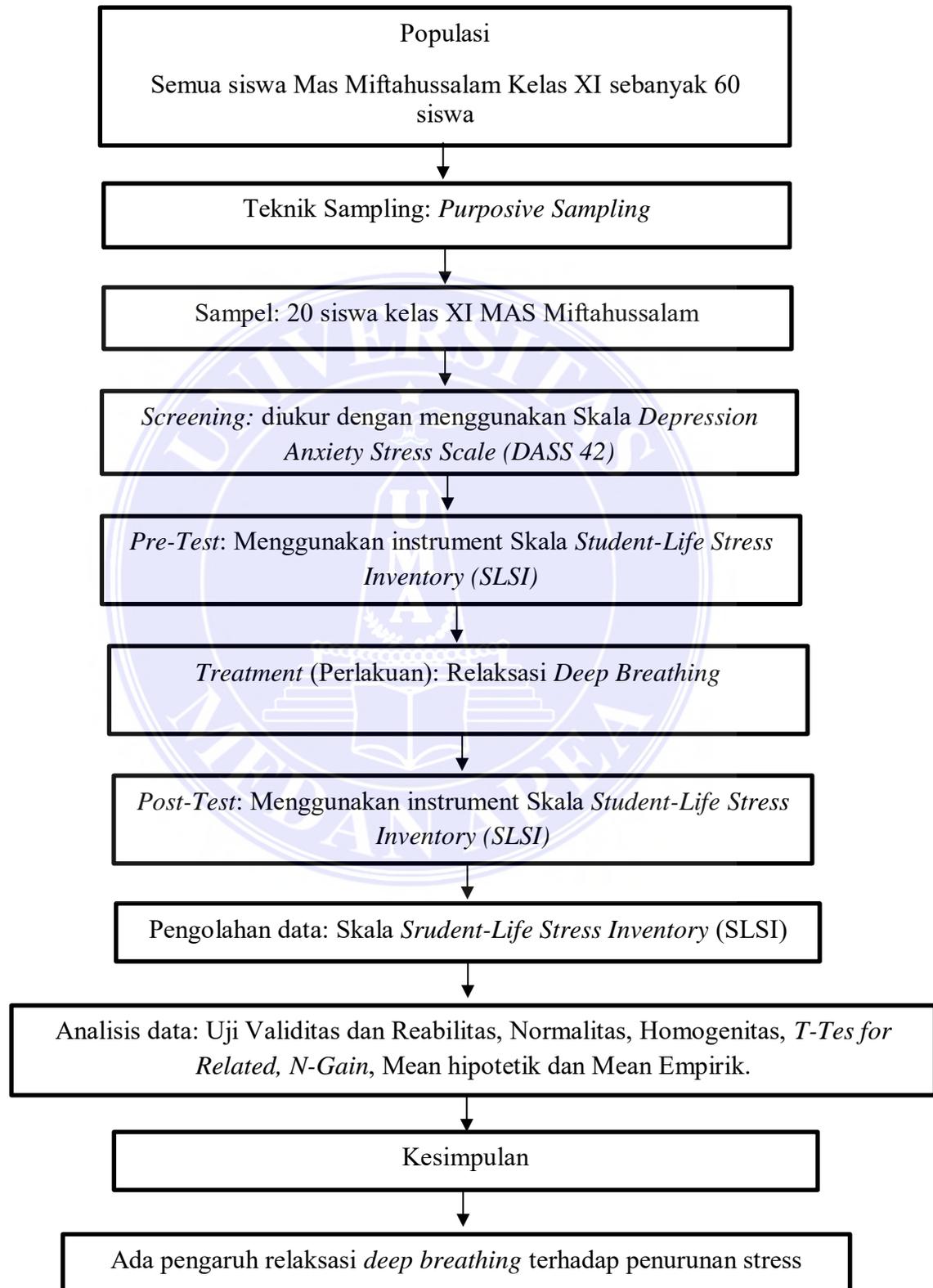
2. Tahap Pelaksanaan

- a. Setelah mendapatkan sampel yang homogen melalui *screening* yang sebelumnya, sampel yang telah sesuai dengan kriteria. Selanjutnya peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kepada para siswa mengenai *Deep Breathing* dan manfaar dari *Deep Breathing*.
- b. Selanjutnya peneliti memeberikan kusioner pre-test untuk mengetahui keadaan para siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) *deep breathing*. Pada tahap ini peneliti memberikan waktu 10 menit untuk mengisi kusioner. Kusioner yang digunakan yaitu *Student - Life Stress Inventory*.
- c. Kemudian setelah selesai mengisi kusioner, selanjutnya memasuki tahap ke-2 yaitu pemberian perlakuan (*treatment*) *deep breathing*. Sebelum memulainya peneliti melakukan simulasi (pemanasan) selama 5 menit. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui kemampuan dasar tiap individu dalam menahan napas. Setelah melakukan simulasi, peneliti melakukan *treatment* *deep breathing*, perlakuan ini diberikan selama 5 menit.

- d. Setelah selesai memberikan perlakuan (*treatment*) peneliti memberikan kusioner post-test untuk mengetahui keadaan para siswa setelah dilakukannya relaksasi *deep breathing* apakah ada penurunan atau tidak. Kusioner yang digunakan yaitu *Student - Life Stress Inventory*
3. Tahap Pengolahan Data
 - a. *Editing*, merupakan upaya pemeriksaan kebenaran data kembali yang telah didapa dari penelitian yang dikumpulkan. Editing data bisa dilakukan ketika melakukan pengumpulan data atau setelah data semua terkumpul.
 - b. *Coding*, merupakan pemberian kode untuk beberapa jumlah data dalam beberapa kategori. Kode yang diberikan berupa angka atau huruf untuk membedakan sampel atau hasil yang dilakukan, yakni sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi *deep breathing*.
 - c. *Entry Data*, merupakan kegiatan memasukan data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan untuk menentukan hasil yang didapat dari intervensi yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan *entry data* dengan memasukkan nama responden, usia, jenis kelamin, serta hasil dari sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi *deep breathing*.

3.5.5 Alur Penelitian

Bagan II. Alur Penelitian



3.5.6 Keterbatasan Penelitian

Dalam proses penelitian ini peneliti berupaya untuk melaksanakan dengan maksimal sesuai dengan tahap demi tahap yang sudah direncanakan sebelum dilakukannya penelitian ini. Tetapi pada pelaksanaannya penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu:

- a. Adanya keterbatasan waktu pada saat proses pengumpulan data *pre-test*, *treatment*, dan *post-test* ditempat penelitian dikarenakan ruangan yang kami gunakan akan digunakan oleh dewan guru untuk rapat.
- b. Selain itu keterbatasan peneliti memaparkan modul relaksasi *deep breathing*.
- c. Dalam penelitian ini kurang teliti dan hati-hati dalam melakukan prosedur penelitian di awal yaitu pada tahap *screening*.

Disatu sisi adanya keterbatasan dana dalam penelitian ini maka penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan serta jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, dengan sangat senang hati peneliti mengharapkan adanya kritik yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Bagian pertama bab ini menjelaskan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan bagian selanjutnya berisi saran yang dapat digunakan untuk pihak tertentu.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sebelumnya sudah dijabarkan di bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil perhitungan analisis dengan metode *T-tes for Related*, diketahui terdapat perbedaan antara stress pada data *pre-tes* dan *post-tes* dimana $T = -26.989$ dengan $p = 0.00 < 0,050$. Artinya hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada pengaruh pemberian tehknik relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah terhadap penurunan stres diterima.
2. Hasil mean hipotetikanya dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala yang berjumlah 43 butir dan diformat menggunakan skala *Likert* dengan 5 pilihan jawaban, maka mean hipotetikanya adalah $\{(43 \times 1) + (43 \times 5)\} / 2 = 129.000$. Sementara mean empirik variabel Stres data *pre-tes* 123.250, stres data *post-tes* sebesar 110.600. Berdasarkan perbandingan nilai rata-rata (mean) hipotetik dengan nilai rata-rata (mean) empirik, dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dinyatakan sedang dan data *post-test* dinyatakan sedang.
3. Nilai SD variable stress data *pre-test* adalah 25,408. Sedangkan untuk variabel stress data *pos-test* memiliki nilai SD sebesar 28,143.

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa stress pada data *pre-tes* dan *post-tes* dinyatakan sedang, dikarenakan meskipun nilai rata-rata hipotetiknya lebih besar dari nilai rata-rata empirik, namun perbedaannya tidak melebihi 1 SD. Sehingga, dengan begitu maka hal ini sejalan dengan asumsi hipotesis, ada pengaruh pemberian teknik relaksasi *deep breathing* terhadap penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah

4. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi *deep breathing* berpengaruh terhadap penurunan stress yang dialami para siswa saat menghadapi ujian akhir semester.

5.2 Saran

1. Sampel Penelitian

Kepada para sampel dalam penelitian ini kedepannya mampu menurunkan stress dengan melakukan teknik relaksasi *deep breathing* ini dengan baik agar mampu memajemen stress dengan baik dimanapun berada dan dihadapkan dengan masalah apapun.

2. Sekolah

Semoga pihak sekolah dapat menerapkan teknik ini bukan hanya pada saat menjelang ujian tetapi menerapkannya dimata pelajaran tertentu. Sehingga para siswa tidak kewalahan dan siap saat menghadapi hari esok ataupun menghadapi ujian yang akan datang.

3. Peneliti Selanjutnya

Kedepannya bagi para peneliti selanjutnya mampu untuk bisa menyempurnakan teori-teori yang digunakan, dengan teori-teori baru yang

nantinya akan semakin berkembang baik mengenai teknik relaksasi *deep breathing* maupun teori mengenai penurunan stress. Serta untuk peneliti selanjutnya diharapkan membuat modul dan melampirkannya, serta didampingi terapis yang *expert* dalam melakukan teknik relaksasi ini. Serta membuat jadwal pertemuan 1 hari sebelum ujian dilakukan, untuk melakukan teknik relaksasi *deep breathing* ini. Dan diharapkan kepada peneliti selanjutnya menambahkan variabel baru atau kelompok kontrol.

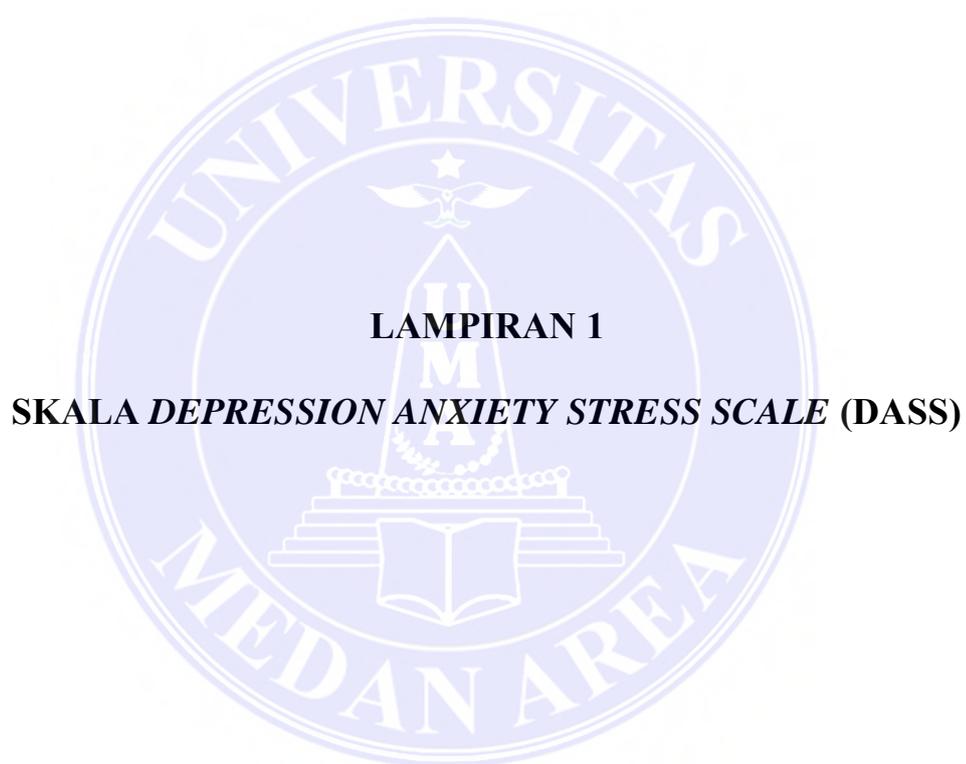


DAFTAR PUSTAKA

- Agras. (1984). Manfaat Relaksasi. In P. Prof. Johana E Prawitasari, *Psikologi Klinis* (p. 262). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Archer. (1991). Managing anxiety and stress. In J. New York: Brunner-Routledge.
- Arjanto P, S. M. (2020). Deskripsi Stres Peserta Didik Saat Mengikuti Ujian Nasional pada Jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 103-110.
- Atmanegara, S. P. (2021). *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Kediri Jawa Timur: Strada Press.
- Candra, I. G. (2017). Stres. In *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (p. 105). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Clonninger. (2017). Pengertian Stres. In I. G. I Wayan Candra, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (p. 104). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Davis, d. (2017). Penyebab Stres. In I. G. I Wayan Candra, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (p. 111). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Davidson, G. &. (1976). Pembahasan Penelitian Prawitasari. In P. Prof. Johana E Prawitasari, *Psikologi Klinis* (p. 272). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Desmita, M. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Ddidik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fatahilah A, S. R. (2017). Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. *Journal of Physical Education and Sports* , 211-217
- Falkman, L. d. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Stres. In I. G. I Wayan Candra, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (p. 123). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Aggota IKAPI).
- Folkman, L. &. (1984). Stress. In S, *Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Gatchel, G. d. (1986). Pembahasan Penelitian Prawitasari. In P. Prof. Johana E Prawitasari, *Psikologi Klinis* (p. 273). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Gulo, K. d. (2017). Pengertian Stres. In I. G. I Wayan Candra, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (p. 105). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Hakim, D. T. (2004). Manfaat Latihan Relaksasi. In *Mengatasi Gangguan Mental & Fisik* (pp. 42-43). Depok: Wisma Hijau.

- Hammen, K. d. (2017). Pengertian Stress. In I. G. I Wayan Candra, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (p. 104). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Heidi A. Larson, A. M. (2011). Effects of Relaxation and Deep-Breathing on High School Students: ACT Prep. *JCI*, 16-27.
- Hersen, B. &. (1979). Teori Relaksasi. In P. Prof. Johana E. Prawitasari, *Psikologi Klinis* (p. 263). Yogyakarta: Penerbit Erlangga.
- Korchin. (1976). Ketegangan. In P. Prof. Johana E Prawitasari, *Psikologi Klinis* (p. 264). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nipa, N. (2017). Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialis di rumah sakit pendidikan Universitas Hasanuddin. Skripsi. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Maramis. (2017). Pengertian Stres. In I. G. I Wayan Candra, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (p. 105). Yogyakarta: Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Nurchayani I, L. F. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1-6.
- Prasetyo, S. M. (2020). *Metodologi Penelitian Eksperimen*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
- Prawita, J. E. (2011). Hubungan Relaksasi terhadap Penurunan Stress Dalam Menghadapi Ujian. In *Psikologi Klinis* (pp. 264-273). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Prawitasari, J. E. (2011). Pengertia Stress. In *Psikologi Klinis* (pp. 263-264). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Priyoto. (2014). Bersahabat dengan Stress hadapi Ujian. In *Konsep Manajemen Stress* (pp. 19-22). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putra. S. D (2015). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen *Student-Life Stress Inventory* Dengan Metode *Confirmatory Factor Analysis*. *JP3I*, Vol. IV. No. 3.
- Rasyidi, T. I. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 865-877.
- Selye, H. (1981). Ketegangan. In P. Prof. Johana E Prawitasari, *Psikologi Klinis* (p. 264). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sherman, B. C. (2009). Ketegangan. In P. Prof. Johana E Prawitasari, *Psikologi Klinis* (p. 266). Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Suyono, T. D. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 115-120.
- Syatoto, I. A. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi *Deep Breathing* Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 435-448.
- Subekti T, M. S. (2011). Metode Relaksasi Untuk Menurunkan Stres dan Keluhan Tukak Lambung pada Penderita Tukak Lambung Kronis. *Jurnal Psikologi*, 147 – 163.
- Verawaty, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 16-21
- Wardana, I. M. (2016). Tingkat Stres Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester Di SMAN 4 Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 1-4.
- Wolpe, J. d. (1976). Teori dan Hasil Penelitian Relaksasi. In P. Prof. Jhonana E. Prawitasari, *Psikologi Klinis Pengantar Terapan Mikro & Makro* (pp. 262-264). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Xiao Ma, Yue, Z., Gong, Z., Zhang, H., Duan, N., Shi, Y., Wei, G., & Li, Y. (2017). *Effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults*. *Frontiers in Psychology*, 8(874), 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00874



*Depression Anxiety Stress Scale (DASS)***Identitas Responden**

1. Nama :
2. Kelas :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

Inventori ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Terdapat dua pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0: Tidak ada atau tidak pernah

1: Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2: Sering

3: Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat

Selanjutnya, saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan Saudara/i. tidak ada jawaban yang benar ataupun yang salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i.

No.	Aspek Penelitian	0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				

2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh				
8	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10	Pesimis				
11	Mudah merasa kesal				
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13	Merasa sedih dan depresi				
14	Tidak sabaran				
15	Kelelahan				
16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				
19	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Merasa hidup tidak berharga				
22	Sulit untuk beristirahat				

23	Kesulitan dalam menelan				
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27	Mudah marah				
28	Mudah panik				
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak bisaa dilakukan				
31	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33	Berada pada keadaan tegang				
34	Merasa tidak berharga				
35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36	Ketakutan				
37	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Merasa hidup tidak berarti				
39	Mudah gelisah				
40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41	Gemetar				
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				



LAMPIRAN 2

SKALA *STUDENT- LIFE INVENTORY* (Pre-Tes dan Pos-Tes)

Student-Life Stress Inventory

Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

Inventori ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 1 : Tidak pernah** terjadi dengan saya
- 2 : Jarang** terjadi dengan saya
- 3 : Kadang-kadang** terjadi dengan saya
- 4 : Sering** terjadi dengan saya
- 5 : Selalu** terjadi dengan saya

Selanjutnya, saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan Saudara/i. tidak ada jawaban yang benar ataupun yang salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i.

No	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1.	Saya merasa putus asa ketika saya terlambat dalam mencapai tujuan yang saya inginkan					

2.	Saya merasa tidak tau berbuat apa-apa ketika saya menemui kesulitan					
3.	Saya merasa jengkel ketika saya menemui kesulitan dan tidak punya jalan keluarnya					
4.	Saya merasa marah kepada diri saya sendiri ketika saya gagal untuk mencapai tujuan yang saya inginkan					
5.	Saya merasa malu dan marah ketika saya dijauhi teman-teman dan lingkungan saya					
6.	Saya selalu merasa kecewa dan sedih ketika putus cinta					
7.	Saya selalu merasa menyesal ketika tidak bisa memanfaatkan kesempatan yang ada					
8.	Saya merasa bingung ketika dihadapkan kepada dua pilihan yang menyenangkan					
9.	Saya sering merasa bingung ketika dihadapkan kepada dua pilihan yang tidak menyenangkan bagi saya					
10.	Sebelum saya bertindak saya selalu mempertimbangkan hal baik dan hal buruk yang akan terjadi.					

11.	Menurut saya, dikelas saya merasa tertekan karena saya sering menganggap bahwa belajar adalah sebuah kompetisi yang harus saya ikuti					
12.	Saya sering merasa tertekan karena saya selalu dikejar <i>deadline</i> atau tugas yang selalu tertinggal					
13.	Saya merasa lelah dan capek ketika saya melakukan aktivitas yang berlebihan					
14.	Dikelas saya mempunyai hubungan yang tidak baik dengan teman saya sehingga membuat saya menjadi tertekan					
15.	Saya mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan					
16.	Saya ingin memperbaiki kesalahan yang saya perbuat saat itu juga					
17.	Seringkali saya merasa hidup dan tujuan saya amat terganggu dengan masalah-masalah yang saya punya					
18.	Saya ingin sekali ikut berkompetisi di dalam kelas, agar saya dipandang dan diakui pintar oleh teman-teman saya					

19.	Saya ingin dicintai oleh semua orang yang ada dilingkungan saya					
20.	Seringkali saya merasakan khawatir yang berlebihan					
21.	Saya sering menunda pekerjaan yang sepele, sehingga tugas sekolah menjadi menumpuk dan sulit saya kerjakan					
22.	Ketika menghadapi permasalahan saya sering menemukan solusi tanpa bantuan orang lain					
23.	Saya sering merasa cemas ketika akan menghadapi ujian					
24.	Saya mudah berkeringat ketika menghadapi sesuatu masalah					
25.	Ketika menghadapi sebuah tekanan terkadang saya merasa bicara saya agak gagap karena sulit untuk berbicara					
26.	Tubuh saya seringkali merasa gemetar ketika menghadapi masalah					
27.	Seringkali saya bergerak dengan cepat tanpa control ketikaa merasa tertekan dan stress					

28.	Saya sering merasa kelelahan yang luar biasa ketika menghadapi masalah, padahal apa yang saya kerjakan hanya hal yang mudah dikerjakan					
29.	Saya sering mengalami gangguan pencernaan					
30.	Saya sering merasa susah untuk bernapas bila sedang menghadapi masalah					
31.	Saya sering merasakan punggung saya menjadi sakit sekali					
32.	Ketika saya merasa stress saya sering merasakan sakit dan alergi pada kulit saya					
33.	Ketika merasa stress kepala saya sering sakit					
34.	Saya sering merasa sakit pada radang sendi saya					
35.	Saya sering demam ketika stress					
36.	Ketika mendapat masalah dan merasa stress berat badan saya berkurang					
37.	Ketika mendapat masalah dan merasa stress berat badan saya bertambah					
38.	Ketika mendapat masalah saya sering merasa sulit tidur					

39.	Seringkali ketika mendapat masalah dan merasa stress saya banyak tidur					
40.	Saya sering merasa takut jika mendapatkan nilai jelek ketika ulangan					
41.	Ketika mendapat masalah hal yang pertama saya lakukan adalah marah					
42.	saya setring merasa bersalah jika saya mengecewakan seseorang					
43.	Saya sering merasa berduka ketika saya mendapatkan hal yang tidak sesuai dengan yang saya harapkan					
44.	Saya sering menangis ketika merasa stress					
45.	Ketika saya mendapatkan masalah saya lebih memilih menyakiti orang lain dari pada menyakiti diri saya sendiri					
46.	Ketika saya mendapatkan masalah saya selalu melakukan hal yang menyakiti diri saya sendiri. (Conothnya: memukul tembok sampai tangan berdarah, cutting, dll)					

47.	Ketika merasa stress hal yang saya lakukan adalah merokok secara berlebihan, karena dapat mengurangi rasa stress saya					
48.	Saya seringkali merasa marah terhadap orang lain ketika saya mendapatkan masalah yang membuat saya stress					
49.	Saya selalu mempertahankan pendapat saya walaupun itu salah dan saya tidak mau untuk menarik kata-kata yang saya ucapkan					
50.	Ketika saya menghadapi masalah yang sulit, seringkali saya ingin berusaha untuk bunuh diri					
51.	Saya lebih suka menyendiri ketika merasa stress					
52.	Saya selalu menganalisis bagaimana situasi sekitar ketika saya mendapati suatu masalah					
53.	Saya selalu mempunyai strategi yang tepat ketika masalah saya selalu menekan saya					
54.	Saya selalu membuat keputusan tanpa memikirkan dampak yang akan terjadi pada saya					



1. Skoring Screening DASS 42

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Jumlah
1	R1	0	1	2	1	1	2	1	1	0	0	0	1	2	1	13
2	R2	2	1	1	0	0	0	2	2	2	1	1	2	0	2	16
3	R3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	32
4	R4	1	3	2	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	13
5	R5	2	1	0	0	1	2	0	0	0	2	2	3	1	1	15
6	R6	1	1	1	0	0	0	2	1	2	0	0	1	1	0	10
7	R7	2	0	0	0	1	1	1	0	3	1	1	0	1	1	12
8	R8	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	32
9	R9	1	1	0	0	1	1	1	3	0	1	1	2	1	0	13
10	R10	3	1	1	0	0	2	2	1	3	0	0	0	1	1	15
11	R11	1	2	1	0	1	1	2	0	0	0	1	1	1	3	14
12	R12	2	1	2	2	3	2	0	1	2	2	2	3	2	3	27
13	R13	1	2	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	0	0	12
14	R14	2	1	0	0	1	1	2	3	0	0	0	2	1	2	15
15	R15	2	1	2	2	3	2	0	1	1	2	2	3	2	3	26
16	R16	1	1	1	1	1	1	3	0	1	1	1	1	0	0	13
17	R17	2	1	2	3	2	0	2	2	2	1	3	3	2	3	28
18	R18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15
19	R19	1	2	2	2	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	10
20	R20	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16
21	R21	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	33
22	R22	1	2	1	1	1	2	0	0	0	0	0	1	2	1	12
23	R23	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28

24	R24	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2	8
25	R25	2	2	2	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	13
26	R26	2	1	2	2	3	2	0	1	1	2	2	3	2	3	26
27	R27	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	2	2	14
28	R28	2	3	3	3	2	2	1	1	0	2	3	2	2	1	27
29	R29	1	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	3	2	14
30	R30	2	1	1	0	0	0	2	1	2	0	0	0	1	1	11
31	R31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
32	R32	3	1	2	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	2	14
33	R33	2	0	1	1	1	1	1	0	2	2	1	2	0	0	14
34	R34	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	31
35	R35	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	0	2	20
36	R36	3	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	2	1	15
37	R37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	28
38	R38	0	2	1	2	1	1	1	0	0	0	1	2	1	1	13
39	R39	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	10
40	R40	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	31
41	R41	0	0	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	0	1	16
42	R42	2	1	2	1	0	3	0	0	0	0	1	1	2	1	14
43	R43	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	0	2	1	29
44	R44	1	1	0	2	0	0	0	1	1	1	1	1	2	3	14
45	R45	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	2	2	18
46	R46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
47	R47	3	1	1	1	0	0	2	2	0	0	1	1	2	1	15
48	R48	1	0	1	1	1	3	1	2	1	0	1	2	1	0	15

49	R49	2	2	2	2	2	1	1	0	0	1	1	0	2	0	16
50	R50	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	0	1	3	29
51	R51	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	0	2	2	3	14
52	R52	3	1	0	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	29
53	R53	2	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
54	R54	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	1	2	1	1	29
55	R55	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	11
56	R56	1	0	1	3	2	0	0	1	2	1	3	1	1	2	18
57	R57	0	2	1	0	0	1	2	3	1	2	1	1	0	0	14
58	R58	3	2	2	3	3	1	0	2	2	0	2	3	2	1	26
59	R59	1	0	0	0	0	0	0	2	1	2	1	2	1	2	12
60	R60	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	30

Keterangan:

= Sampel yang sesuai dengan kriteria

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat Parah	>28	>20	>34

Ket: Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu yang mengalami stress tingkat parah dengan skor 26-33.

2. Data Mentah Pre-Tes

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Nur Fadhilah Fitri	16	Perempuan	1	1	1	3	2	2	4	3	1	4	3	4	3	3	1	5	3	1	2
2	M. Fadhly Haruati	17	Laki-laki	2	2	3	1	1	2	4	1	2	4	3	4	5	3	3	4	5	3	2
3	Hasrina Arum Maulida	16	Perempuan	3	2	2	2	2	1	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3
4	Qanita Najla	16	Perempuan	5	3	3	5	2	1	5	4	3	5	3	5	5	1	4	5	5	3	4
5	M. Fazli Hasan	17	Laki-laki	3	3	2	3	5	4	4	3	3	4	4	5	2	3	3	2	4	3	3
6	Imam Agung	17	Laki-laki	1	3	3	2	3	4	5	4	2	5	1	1	1	1	4	5	3	5	5
7	Aufa Yumna Syaifa'at	16	Perempuan	4	4	3	5	2	2	5	4	4	5	2	3	4	2	3	5	4	4	4
8	M. Fikri Azizan	16	Laki-laki	3	3	3	2	1	2	4	5	4	5	1	2	3	1	2	4	2	1	1
9	Naufal Diman	16	Laki-laki	3	3	3	2	1	2	4	4	4	5	1	3	1	1	2	5	1	1	1
10	Dinda Ayu	16	Perempuan	2	3	2	2	1	1	3	2	2	3	1	2	3	1	1	3	1	1	4
11	Naufal Aqilah	17	Laki-laki	5	3	3	3	3	1	4	3	4	5	3	2	3	2	3	4	3	2	4
12	Tora S. Pakpahan	17	Laki-laki	3	3	4	2	1	1	4	5	3	3	2	3	4	2	4	4	3	4	3
13	Ainun Jarlah	16	Perempuan	3	2	1	2	1	3	4	2	2	5	1	1	3	1	2	4	1	5	5
14	Farah Allisyah Firanti	17	Perempuan	4	4	4	4	5	2	4	3	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5
15	Sri Mutiara Samel	18	Perempuan	1	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	2	4	4	2	4	5	4	4
16	Sarah Azzura Firanti	17	Perempuan	1	4	3	2	5	4	2	5	3	5	4	4	5	4	2	3	4	4	2
17	Safina Cinta B	16	Perempuan	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	3	1	1	4
18	Hayul Falah	17	Perempuan	4	2	5	5	3	4	4	5	1	5	3	1	5	1	2	5	5	3	3
19	Adhe Safira	16	Perempuan	5	3	4	5	3	4	5	2	3	5	1	3	4	2	3	5	5	3	5
20	Shafa Zahwa Nalia	17	Perempuan	1	2	3	1	1	1	2	3	4	5	1	2	2	1	4	5	2	1	2

X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
3	3	3	4	4	3	3	4	2	1	1	1	1	3	0	3	1	3	1	4	2	5	1	4	1	1
1	4	4	4	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	4	5	5	4	5	1	4	1
4	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	4	2	5	4	4	4	1
5	4	5	4	0	5	4	4	5	3	4	5	1	5	4	2	1	3	1	4	2	1	5	3	4	1
2	3	4	3	1	2	3	2	3	2	4	4	1	2	1	2	1	1	2	4	2	3	2	2	1	2
3	3	5	3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	4	1	3	2	5	5	2	1	1
5	4	2	3	2	4	2	4	3	2	3	1	4	2	1	2	3	4	2	5	3	4	5	2	1	1
4	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	3	1	1	1
3	4	4	3	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	4	2	1	1	1
4	2	3	5	4	4	3	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	1
4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	1	1
4	4	3	2	4	3	1	2	3	1	1	4	1	3	5	1	1	3	1	4	1	3	4	3	1	2
3	1	2	3	1	4	5	1	4	3	1	1	1	1	1	1	3	4	1	5	2	5	5	5	1	1
5	5	5	5	3	5	5	3	5	3	3	1	1	1	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	1	5	4	3	3	2	3	3	4	1
5	5	3	4	4	4	5	2	3	2	2	3	1	4	1	1	5	1	4	1	4	5	3	2	5	2
3	2	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	5	1	3	5	3	3	3	4	1	1
4	3	3	2	3	5	4	2	5	1	3	2	1	5	2	5	5	2	5	1	3	5	5	5	5	1
5	3	4	3	4	3	2	4	5	3	2	3	2	3	2	5	4	4	3	3	3	4	4	4	5	1
4	2	4	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	4	4	2	5	5	2	1	1

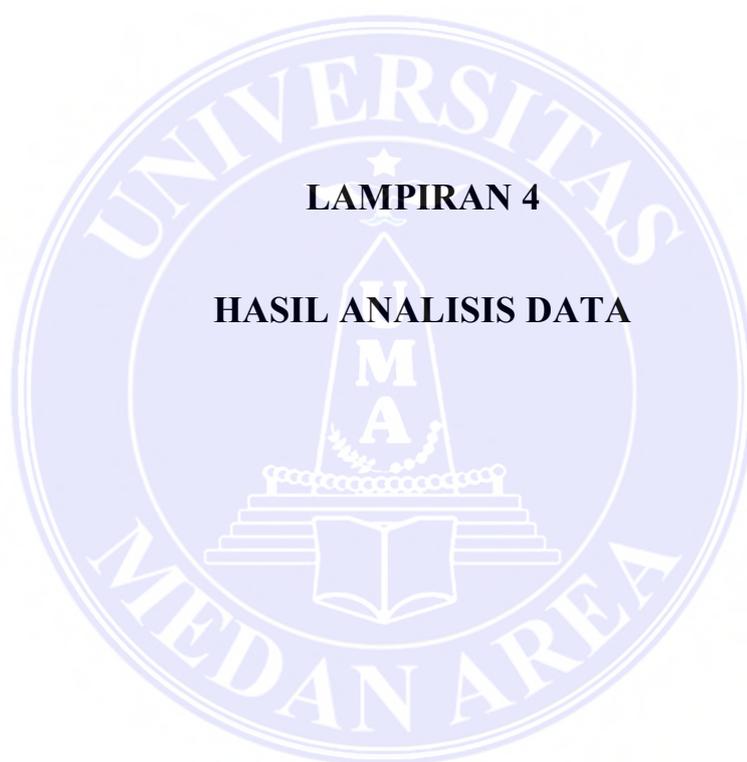
AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG
46	47	48	49	50	51	52	53	54	Jumlah
1	1	1	1	1	1	2	1	1	120
1	1	2	3	2	2	4	3	3	133
3	1	2	1	1	5	2	3	2	137
3	1	2	1	2	5	4	3	1	178
1	4	1	2	1	2	1	1	1	136
5	5	5	5	1	5	5	5	3	156
2	1	3	1	1	4	4	3	1	164
1	3	1	2	1	2	2	3	2	121
1	1	2	2	1	4	4	4	3	119
3	1	2	1	1	4	3	3	4	144
3	1	3	2	1	4	4	3	4	149
4	1	3	2	1	4	2	2	1	143
2	1	3	1	1	2	1	4	1	129
1	1	5	3	1	5	5	3	5	207
3	3	3	3	3	3	3	3	3	166
1	1	4	4	1	4	4	3	4	173
1	1	1	3	1	3	2	1	1	115
1	5	5	3	1	3	4	5	5	185
5	1	3	1	4	5	5	3	5	190
1	1	2	1	1	4	5	4	1	119

3. Data Mentah Post-Tes

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Nur Fadhilah Fitri	16	Perempuan	3	1	3	3	2	1	4	3	1	4	4	3	3	3
2	M. Fadhly Haruati	17	Laki-laki	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2
3	Hasrina Arum Maulida	16	Perempuan	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	4	4	2
4	Qanita Najla	16	Perempuan	3	2	4	3	1	1	3	4	4	3	3	4	3	1
5	M. Fazli Hasan	17	Laki-laki	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	3	3
6	Imam Agung	17	Laki-laki	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	2	2	1	1
7	Aufa Yumna Syafa'at	16	Perempuan	4	3	4	4	2	2	4	3	4	5	2	3	4	2
8	M. Fikri Azizan	16	Laki-laki	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	1	3	1
9	Naufal Diman	16	Laki-laki	1	1	1	1	1	2	3	2	1	4	1	1	1	1
10	Dinda Ayu	16	Perempuan	2	2	2	3	1	1	2	3	3	3	1	2	3	1
11	Naufal Aqilah	17	Laki-laki	3	3	2	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	2
12	Tora S. Pakpahan	17	Laki-laki	2	3	3	2	1	1	5	3	3	2	1	4	4	2
13	Ainun Jariah	16	Perempuan	3	2	1	3	1	3	3	4	1	3	1	1	4	2
14	Farah Allisyah Firanti	17	Perempuan	4	4	4	4	5	3	4	5	4	5	5	5	5	4
15	Sri Mutiara Samel	18	Perempuan	1	2	3	3	2	2	4	3	4	5	1	3	4	2
16	Sarah Azzura Firanti	17	Perempuan	4	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	4
17	Safina Cinta B	16	Perempuan	1	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	1
18	Hayyul Falah	17	Perempuan	4	2	4	3	3	3	4	4	1	3	1	2	4	1
19	Adhe Safira	16	Perempuan	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	1	4	4	2
20	Shafa Zahwa Nalia	17	Perempuan	1	2	2	1	1	1	3	3	4	4	1	4	3	1

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	0	1	2	1	2	1	1	2	2
3	4	4	3	2	3	2	4	3	3	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1
2	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3
2	3	2	3	2	2	2	2	0	1	3	1	2	2	2	1	2	1	1	1
2	5	3	4	5	2	3	3	3	2	1	3	3	4	1	3	1	1	1	1
3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	4	2
3	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1
3	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	1	2	3
3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1
5	4	3	4	2	3	4	3	1	4	2	2	3	3	1	1	4	1	3	4
1	4	3	4	5	3	1	2	3	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1
2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	3	1	1	1
4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	1	1	1	2	3	3	1	4	3
4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	2	3
2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	2
3	3	5	2	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	1	3	1	3	3	1
3	3	4	3	3	5	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4
3	4	2	1	1	4	3	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2

35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	Jumlah
2	3	1	3	1	3	2	3	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	118
3	4	1	2	4	5	2	5	5	1	1	1	1	2	1	1	3	4	2	3	127
1	2	1	3	4	4	2	4	3	4	2	2	1	2	3	1	5	2	2	2	137
2	1	3	2	4	3	2	4	3	3	1	3	1	2	1	2	3	3	4	2	150
2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	4	2	2	1	1	2	2	1	102
1	3	1	3	2	3	1	4	4	1	1	4	5	4	4	2	4	4	4	2	142
1	2	3	4	3	5	3	4	4	3	1	1	1	3	1	1	3	4	2	1	153
1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	81
2	1	1	1	3	1	2	4	2	1	1	1	1	2	2	1	3	3	4	2	88
1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	1	3	1	1	2	1	3	4	2	3	136
1	2	1	3	2	4	2	3	4	3	1	2	1	2	2	1	3	3	3	2	133
1	1	3	1	4	2	2	3	2	1	2	4	1	2	2	1	3	2	1	3	134
1	1	3	3	1	3	2	3	3	5	1	2	1	4	1	1	3	1	3	1	119
1	5	1	5	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	1	5	5	5	5	207
2	2	4	4	2	3	3	4	4	4	1	4	1	3	3	3	4	4	4	2	156
3	5	1	3	1	3	4	2	3	5	1	1	1	3	4	1	5	4	3	4	159
1	1	3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	2	3	1	3	2	2	3	115
3	5	2	3	1	3	5	4	3	5	1	1	5	3	3	1	3	4	4	3	159
4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	1	3	2	3	3	4	4	4	177
1	2	2	1	1	4	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	1	105



LAMPIRAN 4

HASIL ANALISIS DATA

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Scale: stres

Case Processing Summary

		N	%
	Valid	40	100.0
Cases	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	139.4500	818.356	.445	.932
VAR00002	139.5750	819.635	.689	.931
VAR00003	139.3250	812.584	.674	.931
VAR00004	139.3500	806.797	.674	.931
VAR00005	139.9750	804.640	.666	.931

VAR00006	139.8000	832.728	.299	.933
VAR00007	138.5250	829.743	.383	.933
VAR00008	138.7750	835.204	.305	.933
VAR00009	139.3500	832.438	.308	.933
VAR00010	138.1000	825.785	.455	.932
VAR00011	139.9250	825.763	.366	.933
VAR00012	139.1250	822.471	.405	.933
VAR00013	138.7500	814.449	.567	.932
VAR00014	140.1250	828.369	.382	.933
VAR00015	139.3250	842.738	.154	.934
VAR00016	138.1000	838.400	.254	.934
VAR00017	139.0250	800.640	.699	.931
VAR00018	139.2500	807.269	.569	.931
VAR00019	138.8500	807.823	.580	.931
VAR00020	138.5750	806.302	.714	.931
VAR00021	138.9500	811.997	.638	.931
VAR00022	138.7250	831.846	.402	.933
VAR00023	139.1000	814.400	.547	.932
VAR00024	139.4750	823.333	.382	.933
VAR00025	139.1750	811.481	.567	.932
VAR00026	139.6250	806.958	.585	.931
VAR00027	139.6250	812.907	.622	.931
VAR00028	139.3500	797.977	.717	.930
VAR00029	140.3500	832.490	.425	.933
VAR00030	139.9750	811.204	.674	.931

VAR00031	139.8500	819.105	.464	.932
VAR00032	140.8250	843.071	.252	.934
VAR00033	139.6250	829.420	.328	.933
VAR00034	140.0500	840.613	.166	.934
VAR00035	140.3500	831.208	.312	.933
VAR00036	139.7000	803.497	.582	.931
VAR00037	139.9750	841.717	.133	.935
VAR00038	139.3750	803.830	.633	.931
VAR00039	139.6250	856.804	-.080	.936
VAR00040	138.7000	834.318	.244	.934
VAR00041	139.3750	809.317	.597	.931
VAR00042	138.3500	832.182	.329	.933
VAR00043	138.6250	825.881	.390	.933
VAR00044	139.1750	812.917	.409	.933
VAR00045	140.7500	841.423	.239	.934
VAR00046	139.9750	831.820	.256	.934
VAR00047	140.3000	858.831	-.099	.937
VAR00048	139.5000	805.744	.680	.931
VAR00049	139.9000	827.015	.360	.933
VAR00050	140.7250	836.410	.369	.933
VAR00051	138.7000	811.036	.616	.931
VAR00052	138.8750	808.574	.582	.931
VAR00053	139.0750	828.276	.356	.933
VAR00054	139.6250	802.087	.632	.931

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
142.0500	852.510	29.19778	54



Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

treatment

Case Processing Summary

treatment	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre tes	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
postes	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

treatment	Statistic	Std. Error		
stres pre tes	Mean	123.2500	5.68140	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	111.3587	
		Upper Bound	135.1413	
	5% Trimmed Mean	121.8889		
	Median	115.0000		
	Variance	645.566		
	Std. Deviation	25.40799		
	Minimum	90.00		
	Maximum	181.00		
	Range	91.00		
	Interquartile Range	44.75		
	Skewness	.692	.512	

	Kurtosis		-.345	.992
	Mean		110.6000	6.29302
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	97.4286	
		Upper Bound	123.7714	
	5% Trimmed Mean		109.2222	
	Median		111.5000	
	Variance		792.042	
postes	Std. Deviation		28.14324	
	Minimum		61.00	
	Maximum		185.00	
	Range		124.00	
	Interquartile Range		33.50	
	Skewness		.578	.512
	Kurtosis		1.452	.992

Extreme Values

treatment		Case Number	Value
	1	14	181.00
	2	18	158.00
Highest	3	19	157.00
	4	16	152.00
	5	4	149.00
Lowest	1	17	90.00

	2	20	93.00
	3	8	97.00
	4	1	99.00
	5	9	100.00
	1	34	185.00
	2	39	141.00
Highest	3	36	136.00
	4	38	133.00
	5	35	128.00
postes	1	28	61.00
	2	29	68.00
Lowest	3	25	79.00
	4	40	84.00
	5	37	93.00

Tests of Normality

treatment	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre tes	.157	20	.200*	.935	20	.197
postes	.116	20	.200*	.962	20	.587

*. This is a lower bound of the true significance.

Lilliefors Significance Correction

2. Uji Homogenitas

Descriptives

stres

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum
					Lower Bound	Upper Bound	
pre tes	20	123.2500	25.40799	5.68140	111.3587	135.1413	90.00
postes	20	110.6000	28.14324	6.29302	97.4286	123.7714	61.00
Total	40	116.9250	27.22874	4.30524	108.2168	125.6332	61.00

Descriptives

stres

	Maximum
pre tes	181.00
postes	185.00
Total	185.00

Test of Homogeneity of Variances

stres

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.004	1	38	.948

3. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 treatment	1.5000	40	.50637	.08006
Pair 1 stres	116.9250	40	27.22874	4.30524

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 treatment & stres	40	-.235	.144

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 treatment - stres	-115.42500	27.35230	4.32478	-124.17269

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference
					Upper
Pair 1 treatment - stres	-106.67731	-26.689	39	.000	

4. Uji Deskriptif

5. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
stres	40	61.00	185.00	116.9250	27.22874
Valid N (listwise)	40				

5. Hasil Uji Gain Test

	A	B	C	D	E	F
1	pre test	post tes	psttest-prettes	skor maks-prettes	Column1	Column2
2	99	100	1	83	0,012	rendah
3	108	103	-5	74	-0,068	rendah
4	113	112	-1	69	-0,014	rendah
5	149	124	-25	33	-0,758	rendah
6	111	79	-32	71	-0,451	rendah
7	125	113	-12	57	-0,211	rendah
8	137	127	-10	45	-0,222	rendah
9	97	61	-36	85	-0,424	rendah
10	100	68	-32	82	-0,390	rendah
11	117	113	-4	65	-0,062	rendah
12	128	111	-17	54	-0,315	rendah
13	113	103	-10	69	-0,145	rendah
14	105	98	-7	77	-0,091	rendah
15	181	185	4	1	4,000	tinggi
16	132	128	-4	50	-0,080	rendah
17	152	136	-16	30	-0,533	rendah
18	90	93	3	92	0,033	rendah
19	158	133	-25	24	-1,042	rendah
20	157	141	-16	25	-0,640	rendah
21	93	84	-9	89	-0,101	rendah



LAMPIRAN 5
SURAT PERIZINAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolang Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8225331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 378/FPSI/01.10/H/2023
Lampiran : -
Hal : Penelitian

23 Februari 2023

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
Sekolah MAS Miftahussalam Medan
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Annisa Nadila**
NPM : **198600243**
Program Studi : **Ilmu Psikologi**
Fakultas : **Psikologi**

untuk melaksanakan pengambilan data di **Sekolah MAS Miftahussalam Medan, Jl. Darussaiaam No. 26 ABC** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Stress Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di MAS Miftahussalam Medan"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat



Ali Alifia, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 11/10/23



YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM MIFTAHUSSALAM
MADRASAH ALIYAH SWASTA MIFTAHUSSALAM

NSS: 131212710022 NPSN : 60728336 No. IZIN OPERASIONAL : 2058 Tahun 2015
(AKREDITASI "A")

Jl. Darussalam No. 26 ABC Telp. (061) 4567710
KECAMATAN MEDAN PETISAH - MEDAN

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 086/MAS-MIF/KTIPS/S.6/V/2023

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : RIZAL MAHFUD, S.Sos
NIP : -
Jabatan : Ka. Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan

Dengan ini Menerangkan bahwa Mahasiswa/i yang beridentitas:

Nama Mahasiswa : ANNISA NADILA
NIM : 198600243
Program Studi : Ilmu Psikologi Universitas Medan Area

Telah selesai melaksanakan Penelitian di MAS Miftahussalam Medan Pada Tanggal 23 Februari s/d 19 Mei 2023 untuk Memperoleh data dalam penyusunan skripsi dengan judul "*Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Stress Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di MAS Miftahussalam*".

Demikian Surat Keterangan Selesai Penelitian ini kami keluarkan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 20 Mei 2023

Kepala MAS Miftahussalam


Rizal Mahfud, S.Sos