

THE EFFECTS OF RELAXATION TECHNIQUE ON ACADEMIC ANXIETY OF SEMESTER STUDENTS 8 STUDY PROGRAM STUDY CONSTRUCTION THROUGH GROUPS COUNSELING IN RIAU UNIVERSITY

Lasmaria Pilijaya¹, Elni Yakub², Tri Umari³

Lasmaria Pilijaya¹, Elni Yakub², Tri Umari³

e-mail:lasmariapilijaya@gmail.com,elniyakub19@gmail.com, triumari2@yahoo.com

Phone Number : 081276828501

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to determine the effect of relaxation techniques on academic anxiety in the 8th semester students of the Counseling Study Program through group counseling at the University of Riau. This type of research is a quantitative study with an experimental method using the research design One-Group Pretest-Posttest Design. The measuring instrument used in this study is the academic anxiety scale consisting of 50 items before the validity, and after the validity is obtained valid items number 32 items with validity of 0,531 and reliability of 0,890. The subjects of this study were 7 students in the 8th semester of the Guidance Counseling Study Program who were identified as having academic anxiety. The data analysis technique used is non-parametric statistical techniques using the Wilcoxon test. The results of the study proved that the research hypothesis was accepted. For this reason, it can be concluded that there are differences in behavior scores off task before and after being given treatment in the form of relaxation techniques. From the results of the spearman rank test it was obtained 0.008 while the correlation coefficient of r^2 was 0.883, thus there was an effect of 78% on academic anxiety of 8th semester students in the Counseling Study Program through group counseling at the University of Riau.*

Key Words: *Relaxation, Students Academic Anxiety*

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER 8 PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING MELALUI KONSELING KELOMPOK DI UNIVERSITAS RIAU

Lasmaria Piliijaya¹, Elni Yakub², Tri Umari³
e-mail:lasmariapiliijaya@gmail.com, elniyakub19@gmail.com, triumari2@gmail.com
Nomor Telepon: 082386947323

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling melalui konseling kelompok di Universitas Riau. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One- Group Pretest- Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan akademik yang terdiri dari 50 item sebelum divaliditas, dan setelah divaliditas diperoleh item valid sejumlah 32 item dengan validitasnya sebesar 0,531 dan reliabilitasnya sebesar 0,890. Adapun subjek penelitian ini sebanyak 7 orang mahasiswa semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling yang teridentifikasi memiliki kecemasan akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian diterima. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan akademik sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa teknik relaksasi. Dari hasil uji *rank spearman* di peroleh 0,008 sedangkan koefisien kolerasi r^2 adalah 0,883 dengan demikian terdapat pengaruh teknik relaksasi sebesar 78% terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling melalui konseling kelompok di Universitas Riau .

Kata Kunci: Relaksasi, Kecemasan Akademik Mahasiswa

PENDAHULUAN

Gangguan yang umum dialami mahasiswa semester 8 adalah kecemasan akademik terhadap skripsi. Skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam pengerjaan skripsi tidak jarang mahasiswa mengalami kendala.

Yohanes Enggar Harususilo dalam kompas.com (2019) mengemukakan bahwa penelitian membuktikan 75 persen orang memiliki gangguan kecemasan umumnya menunjukkan berbagai gejalanya sebelum memasuki usia 22 tahun. Bahkan penelitian terbaru dilakukan pada mahasiswa di Amerika menyatakan 80 persen mahasiswa sering stres dan 13 persen lainnya sudah didiagnosis penyakit mental seperti depresi dan gangguan kecemasan.

Student Minds dalam tirto.id (2019) mengatakan bahwa stres menjadi problem kedua yang paling biasa dirasakan mahasiswa. Apabila tidak ditangani dengan baik, ketegangan psikis ini bisa memburuk dan memunculkan isu kesehatan mental lain seperti depresi, perfeksionisme, gangguan obsesif kompulsif, dan lain-lain. Berdasarkan penelitian Rosdiana Putri Arsaningtias dari Universitas Airlangga terhadap 221 mahasiswa, diketahui bahwa mereka mengalami stres dengan berbagai macam level ketika sedang mengerjakan skripsi. Ia mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres berat (25,8%) sedangkan sisanya merasakan stres normal (23,1%), stres ringan (12,7%), stres sedang (15,8%), dan stres sangat berat (22,6%). Sementara itu, riset Muhammad Solih Nasution dan kawan-kawan berjudul "*Pengaruh Penulisan Skripsi Terhadap Simtom Depresi dan Simtom Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2014*" (2018) menyebutkan, dari 84 subjek penelitian, ada 76 orang yang mengalami simtom kecemasan dengan level sedang dan ringan.

Anselma Lucyana (2015) dalam risetnya mengatakan bahwa gejala kognitif (kesulitan konsentrasi dan mudah lupa), perilaku (membentak orang lain), mental (menyalahkan diri sendiri, cepat marah, tidak tenang, serta mimpi buruk), juga fisik (sakit kepala atau punggung, sesak napas, diare, atau gatal-gatal) adalah contoh simtom stres yang ditunjukkan mahasiswa kala tegang mengerjakan skripsi.

Timbulnya stres di atas, menurut penelitian Kresna Dwi Aryawan, bisa karena penyebab dari dalam dan luar diri. Lewat riset berjudul "*Gambaran Stresor dan Koping Stres dalam Proses Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016*" (2017), Kresna Dwi menjelaskan faktor seperti motivasi diri, kesulitan mencari serta memahami literatur, karakter dosen pembimbing yang sulit dipahami.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap beberapa mahasiswa semester 8, di Universitas Riau sebagian dari mereka mengalami kecemasan akademik dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut menjadi kendala dalam penyelesaian skripsi.

Teknik relaksasi merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi tekanan darah dan perasaan cemas dengan melatih klien untuk dapat santai melalui kesanggupan untuk mengendorkan otot kapan saja mereka kehendaki. Sasaran dari teknik relaksasi adalah mengurangi tingkat kecemasan individu secara umum, membuat senang, dan pernyataan nyaman.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berencana untuk meneliti ada tidaknya pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Riau. Oleh karena itu, tujuan dari

penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi melalui konseling kelompok, (2) untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kecemasan akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi melalui konseling kelompok, (3) untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi melalui konseling kelompok terhadap kecemasan akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Riau. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret hingga bulan Mei 2019. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang mahasiswa yang ditarik dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala kecemasan akademik. Data dianalisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui gambaran kecemasan akademik mahasiswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik relaksasi dapat dilihat pada tabel 1.1 dibawah ini.

Tabel 1 Gambaran Kecemasan Akademik Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi

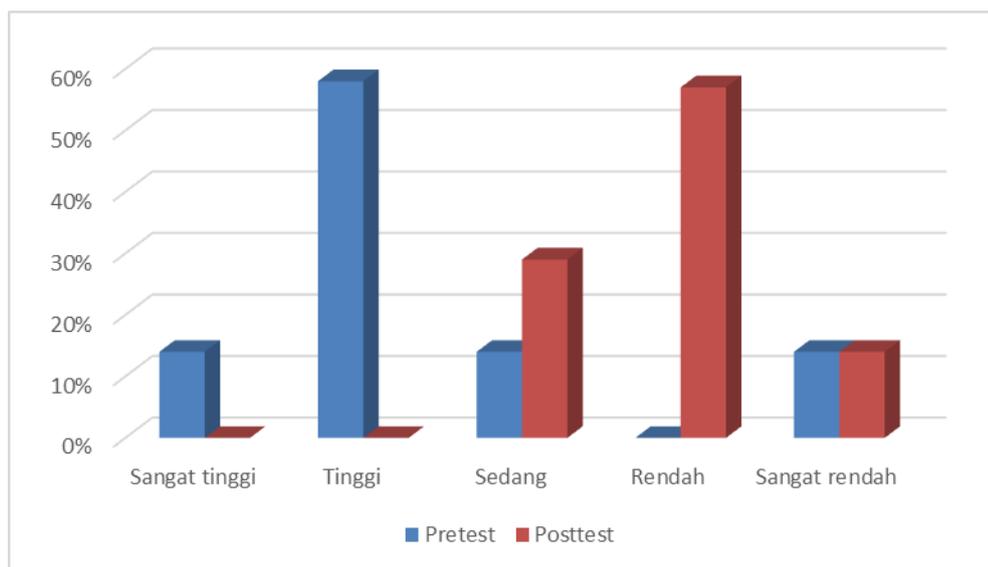
Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
Sangat tinggi	137-160	1	14	0	0
Tinggi	111-136	4	58	0	0
Sedang	85-110	1	14	2	29
Rendah	59-84	0	0	4	57
Sangat Rendah	≤ 58	1	14	1	14

Sumber: Data Olahan Peneliti (2019)

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada kecemasan akademik mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. Sebelum diberikan treatment teknik relaksasi kecemasan akademik mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi 14% atau 1 orang mahasiswa, kategori tinggi 58% atau 4 orang

mahasiswa, kategori sedang 14% atau 1 orang mahasiswa, kategori sangat rendah 14% atau 1 orang mahasiswa. Sesudah diberikan treatment teknik relaksasi kecemasan akademik mahasiswa menurun menjadi kategori sedang pada angka 29% atau 2 orang mahasiswa, kategori rendah 57% atau 4 orang mahasiswa, dan sangat rendah 14% atau 1 orang mahasiswa.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:



Gambar 1 Grafik Kecemasan Akademik Sebelum dengan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Melalui Konseling Kelompok

Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa sebelum diberikan teknik relaksasi berada pada kategori sangat tinggi 14%, kategori tinggi 58%, kategori sedang 14%, kategori sangat rendah 14%. Sesudah diberikan treatment teknik relaksasi kecemasan akademik mahasiswa menurun menjadi kategori sedang pada angka 29%, kategori rendah 57%, dan sangat rendah 14%. Artinya terdapat perbedaan kecemasan akademik mahasiswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik relaksasi.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam konseling kelompok terhadap kecemasan akademik mahasiswa dapat dilihat dari tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok dan partisipasi aktif anggota kelompok saat melakukan latihan teknik relaksasi sehingga terjadi perubahan pada kecemasan akademik mahasiswa.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, dan ketiga dilaksanakan melalui tahap-tahap konseling kelompok, serta melalui tahapan yang ada didalam prosedur pelaksanaan teknik relaksasi. Pada pelaksanaan treatment pertama proses dari pelaksanaan teknik relaksasi sangat baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, serta latihan teknik relaksasi yang mereka lakukan sesuai dengan rancangan yang diatur oleh PK.

Peningkatan pelaksanaan teknik relaksasi ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik juga terjadi pada pertemuan kedua dan dan ketiga, karena pada pertemuan ini lebih melatih anggota kelompok untuk mempraktikkan cara

melakukan teknik relaksasi. Dari segi dinamika kelompok, pada pelaksanaan konseling kelompok masing-masing anggota kelompok terbuka menceritakan masalah yang sedang dialami dan menunjukkan perhatian serta mau menanggapi masalah anggota kelompok lainnya.

Untuk mengetahui perbedaan kecemasan akademik mahasiswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik relaksasi maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 20 pada tabel 1.2 dibawah ini.

Tabel 2 Perbedaan Kecemasan Akademik Mahasiswa Sebelum dengan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi

Test Statistics ^a	
	posttest – pretest
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi ($0,018 < \alpha 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik relaksasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji *rank spearman* dengan SPSS versi 20 pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3 Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa
Correlations

		pretest	posttest
pretest	Correlation Coefficient	1.000	.883**
	Sig. (2-tailed)	.	.008
	N	7	7
posttest	Correlation Coefficient	.883**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.008	.
	N	7	7

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

Sumber: Olahan Data SPSS 20

Berdasarkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi ($0,008 < \alpha (0,05)$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,883.

Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,883)^2 \times 100\% \\ &= 0,883 \times 100\% \\ &= 78\%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa adalah 78% sedangkan 22% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama tiga kali pertemuan, diketahui terdapat perbedaan dan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan teknik relaksasi. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa kecemasan akademik mahasiswa sebelum diberikan *treatment* teknik relaksasi berada pada kategori sangat tinggi 1 orang, kategori tinggi 4 orang, kategori sedang 1 orang, kategori sangat rendah 1 orang, dan sesudah diberikan *treatment* teknik relaksasi kecemasan akademik mahasiswa menjadi kategori sedang 2 orang, kategori rendah 4 orang, dan sangat rendah 1 orang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Retno Yuli Hastuti, Ayu Arumsari (2015) terhadap 18 orang responden menunjukkan bahwa sebelum perlakuan didapatkan hasil cemas sedang sebanyak 18 orang (100%) dan setelah mendapat perlakuan menjadi 15 orang (83,3%) mengalami cemas ringan dan 3 orang (16,7%) mengalami cemas sedang.

Kemudian penelitian yang dilakukan Istiana Nurcahyani, Lutfi Fauzan (2016) menyebutkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stres belajar siswa SMA.

Selanjutnya Suyono, Triyono, Dany M. Handarini (2016) menyampaikan hasil penelitiannya terhadap 7 orang siswa kelas X SMA yang mengalami stres akademik sedang dan rendah dalam menghadapi ujian mengalami penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi.

Penelitian selanjutnya oleh Ibnu Maulana Affandi, Ruhyana (2017) menunjukkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh terapi relaksasi napas dalam dan hypnosis lima jari terhadap tingkat stress mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Selanjutnya Endang wijayanti (2016) dalam penelitiannya yang bertujuan untuk menemukan penyebab kecemasan dan upaya untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional mengatakan bahwa setelah melakukan konseling selama 3 kali pertemuan melalui pendekatan *Rasional Emotif Therapy* dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional yang dialami konseli dan memperbaiki sistem pembelajaran siswa dengan maksimal.

Hasil penelitian selanjutnya oleh Indriana Bil Resti (2014) menyampaikan dalam hasil penelitiannya didapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif yang diberikan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan gejala stres yang dirasakan oleh kedua subjek yang mempunyai penyakit asma.

Kemudian penelitian Dominikus David Biondi Situmorang, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman (2018) menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy* secara signifikan efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa *millennials* pada saat *pretest vs. posttest*, *pretest vs. Follow up*, dan *posttest vs. follow-up*.

Terakhir Inta Abid Failasuf Syatoto (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa teknik relaksasi *deep breathing* dapat berpengaruh dalam penurunan kecemasan akademik siswa.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan akademik mahasiswa sebelum dilaksanakan teknik relaksasi melalui konseling kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi.
2. Tingkat kecemasan akademik mahasiswa sesudah dilaksanakan teknik relaksasi melalui konseling kelompok sebagian berada pada kategori sedang dan rendah.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan akademik mahasiswa sebelum dan sesudah dilaksanakan teknik relaksasi.
4. Terdapat pengaruh positif teknik relaksasi melalui konseling kelompok terhadap kecemasan akademik mahasiswa.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis penelitian, pembahasan, temuan penelitian dan kesimpulan, ada beberapa saran dan rekomendasi untuk beberapa pihak terkait dalam penelitian ini:

1. Kepada mahasiswa program studi bimbingan konseling hendaknya dapat memanfaatkan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan *skill* teknik relaksasi.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar menambah jumlah pertemuan *treatment* dan dapat meneliti teknik yang lain untuk mengurangi kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, Pambudi Rahardjo. 2013. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea*. (Online). 1(1).
[Http://Jurnalnasional.Ump.Ac.Id/Index.Php/Psychoidea/Article/View/257](http://Jurnalnasional.Ump.Ac.Id/Index.Php/Psychoidea/Article/View/257)
(diakses 23 Februari 2019).
- Ahmad Susanto. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Prenadamedia Group. Jakarta.
- Amru badran. 2006. *Bebas Dari Stres dengan Rileksasi dan Olahraga*. Khalifa. Jakarta Timur.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT Refika Aditama. Bandung.S
- Edi Purwanta. 2012. *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Gema agung, Meita Santi Budiani. 2013. Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Character*. 01(02). (Online).
<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/1883/5294> (diakses 23 Februari 2019).
- Ibnu Maulana Affandi. 2017. *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Indriana Bil Resti. 2014. Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 02(01). (Online).
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1766> (diakses 20 April 2019).
- Istiana Nurcahyani, Lutfi Fauzan. 2016. Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*. 1(1): 1-6. (Online).
[Http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Bk](http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Bk) (diakses 23 Februari 2019).
- L, Robert & Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.

- Latipun. 2006. *Psikologi konseling*. UMM Pres. Malang.
- Nelson, Richard Jones. 2011. *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Rasimin dan Muhammad Hamdi. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara. Jakarta.
- T, Samuel Gladding. 2012. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. PT. Indeks. Jakarta.
- Warta madrasah. 2017. *Konseling kelompok; pengertian, tujuan, teknik dan prosesnya*. (Online). <http://www.wartamadrasahku.com/2017/03/konseling-kelompok-pengertian-tujuan.html> (diakses 15 April 2019).
- Winkel, W.S dan M.M. Srihastuti. 2007. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Media Abadi. Yogyakarta.
- Yohanes Enggar Harususilo. 2018. "Wahai Mahasiswa, Waspada 7 Bahaya Mental Ini (1)". *Kompas.com*, 25 juli 2018. (Online). <http://kompas.com/> (diakses 25 Februari 2019).