

INTERVENSI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RELAKSASI SEBAGAI STRATEGI PENGELOLAAN STRES SISWA *FULL DAY SCHOOL*

Muqarramah Fitri¹, Teuku Fadhli², M. Zainuddin³, Intan Maulida⁴, Lalu Ricky Untala Samudra⁵

Prodi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Jabal Ghafur^{1,2,4}

Prodi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika^{3,5}

e-mail: mzainuddin@undikma.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika peserta didik menghadapi tuntutan akademik yang tinggi serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan berbagai tugas pembelajaran. Fenomena ini sering dialami oleh siswa yang mengikuti sistem pembelajaran *full day* karena intensitas kegiatan belajar yang lebih padat dibandingkan dengan sistem sekolah reguler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dalam mengurangi stres akademik pada siswa yang menerapkan sistem *full day*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test and post-test* yang melibatkan 8 siswa kelas XI SMAN 3 Unggul Sigli yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui angket stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 55,375 pada *pre-test* menjadi 75,375 pada *post-test* dengan nilai signifikansi ($\text{sig.} < 0,05$), yang menandakan adanya penurunan tingkat stres akademik setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi mampu membantu siswa mengelola ketegangan emosional, meningkatkan kemampuan mengontrol diri, serta menurunkan tingkat stres akademik yang dialami selama mengikuti sistem pembelajaran *full day*. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dapat digunakan sebagai alternatif strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengatasi stres akademik secara lebih efektif.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Bimbingan Kelompok, Teknik Relaksasi.*

ABSTRACT

Academic stress is a psychological condition that arises when students face high academic demands and limited time to complete various learning tasks. This phenomenon is often experienced by students who participate in the *full-day school* system due to the more intensive learning activities compared to the regular school system. This study aims to determine the effectiveness of group guidance with relaxation techniques in reducing academic stress among students implementing the *full-day school* system. This research employed a quantitative approach using a *one group pre-test and post-test* design involving 8 eleventh-grade students of SMAN 3 Unggul Sigli selected through purposive sampling. Data were collected using an academic stress questionnaire that had been tested for validity and reliability and were analyzed using the *paired sample t-test* with the assistance of SPSS version 22. The results showed an increase in the average score from 55.375 in the pre-test to 75.375 in the post-test with a significance value ($\text{sig.} < 0.05$), indicating a decrease in students' academic stress levels after the implementation of group guidance with relaxation techniques. These findings indicate that

the application of group guidance with relaxation techniques helps students manage emotional tension, improve self-control, and reduce the level of academic stress experienced during the *full-day school* learning system. Therefore, group guidance services with relaxation techniques can be used as an alternative intervention strategy in school counseling services to help students cope with academic stress more effectively.

Keywords: *Academic Stress, Group Guidance, Relaxation Techniques.*

PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan di era modern menuntut lembaga pendidikan untuk terus meningkatkan kualitas pembelajaran agar mampu menjawab tantangan global. Berbagai kebijakan pendidikan dikembangkan guna menciptakan sistem pembelajaran yang lebih efektif, efisien, serta mampu mengoptimalkan potensi peserta didik. Salah satu inovasi kebijakan pendidikan yang diterapkan di berbagai sekolah adalah program *full day school*, yaitu sistem pembelajaran yang memperpanjang durasi aktivitas belajar siswa di sekolah agar kegiatan akademik, pembinaan karakter, serta pengembangan keterampilan sosial dapat dilaksanakan secara lebih intensif dan terstruktur. Melalui sistem ini diharapkan siswa memperoleh kesempatan belajar yang lebih luas dan terarah. Menurut Soeli et al. (2021), sistem *full day school* menempatkan siswa berada di lingkungan sekolah dalam waktu yang lebih lama sehingga sebagian besar aktivitas belajar, pembinaan karakter, dan kegiatan pengembangan diri dilakukan di sekolah. Kebijakan ini pada dasarnya dirancang untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif sekaligus mendukung pengembangan potensi siswa secara menyeluruh, baik dari aspek akademik maupun nonakademik.

Meskipun sistem *full day school* dirancang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, penerapan sistem tersebut juga dapat menimbulkan berbagai tantangan bagi siswa. Durasi belajar yang panjang, tuntutan akademik yang tinggi, serta keterbatasan waktu istirahat dapat menimbulkan tekanan psikologis pada peserta didik apabila tidak diimbangi dengan strategi pengelolaan pembelajaran yang tepat. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan program *full day school* dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa karena mereka harus menyesuaikan diri dengan intensitas kegiatan belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan sistem sekolah reguler (Nurhayati & Alfiani, 2023). Stres akademik muncul ketika peserta didik merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang harus dipenuhi dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki (Tibus & Ledesma, 2021). Kondisi ini memperlihatkan bahwa peningkatan intensitas kegiatan belajar tidak selalu berbanding lurus dengan kesejahteraan psikologis siswa apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikopedagogis yang memadai. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan antara tujuan ideal penerapan sistem *full day school* yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran dengan kenyataan di lapangan yang menunjukkan bahwa sebagian siswa justru mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi.

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul sebagai respons individu terhadap tuntutan belajar yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki. Kondisi ini dapat memengaruhi aspek emosional, kognitif, maupun perilaku siswa dalam proses pembelajaran. Gejala stres akademik dapat terlihat melalui berbagai indikator seperti kelelahan fisik, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan berlebihan, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya perasaan tertekan dalam menghadapi tugas dan evaluasi pembelajaran. Jika kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar serta kesejahteraan psikologis siswa (Nuralita & Thristy, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa di berbagai konteks pendidikan masih tergolong

cukup tinggi sehingga memerlukan perhatian khusus dari pihak sekolah dan tenaga pendidik (Pratiwi & Ismanto, 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan stres akademik menjadi bagian penting dalam upaya menciptakan proses pembelajaran yang sehat dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMAN 3 Unggul Sigli, ditemukan beberapa gejala stres akademik yang dialami oleh siswa. Sebagian siswa menunjukkan tanda-tanda kelelahan seperti menguap berulang kali, kurang fokus saat proses pembelajaran berlangsung, serta terlihat gelisah ketika menghadapi tugas akademik. Selain itu, beberapa siswa juga mengaku mengalami kesulitan tidur, merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, serta memiliki waktu istirahat yang terbatas di rumah akibat padatnya aktivitas belajar di sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa memerlukan perhatian dan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah konseling kelompok, karena layanan ini memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan strategi yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik (Ginting & Daulay, 2025). Pendekatan kelompok juga memberikan ruang bagi siswa untuk membangun keterampilan sosial, meningkatkan rasa saling memahami, serta mengembangkan kemampuan pemecahan masalah secara kolaboratif.

Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengurangi stres akademik adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan metode yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis sehingga individu mampu mencapai kondisi yang lebih tenang dan stabil secara emosional. Penerapan teknik relaksasi dalam konseling kelompok tidak hanya membantu siswa menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga meningkatkan kemampuan mengontrol emosi serta menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam membantu siswa mengurangi stres akademik melalui proses latihan pengendalian diri, refleksi pengalaman, dan interaksi positif antar anggota kelompok (Puspitasari & Asni, 2024). Selain itu, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan teknik psikologis tertentu mampu menurunkan kecemasan akademik siswa secara signifikan (Heiriyah & Aminah, 2022; Ilmi et al., 2025; Riza et al., 2023). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks sekolah reguler atau pada variabel kecemasan akademik secara umum. Oleh karena itu, penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam mengurangi stres akademik pada sekolah yang menerapkan sistem *full day school* masih relatif terbatas. Keterbatasan kajian tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana efektivitas teknik relaksasi dalam konteks sistem pembelajaran dengan durasi belajar yang lebih panjang. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan mengkaji efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi sebagai upaya untuk mengurangi stres akademik siswa pada sekolah yang menerapkan sistem *full day school*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang diperoleh berupa angka yang dianalisis menggunakan teknik statistik. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui secara objektif pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi terhadap tingkat

stres akademik siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest–Posttest Design* yang termasuk dalam eksperimen semu (*quasi experimental design*), yaitu penelitian yang menggunakan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol sebagai pembanding. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) untuk mengetahui kondisi awal stres akademik siswa dan setelah perlakuan (*posttest*) untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang dilaksanakan secara terstruktur melalui beberapa tahap, yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap kegiatan inti berupa latihan relaksasi dan diskusi pengalaman, serta tahap penutup yang berfokus pada refleksi dan penguatan strategi pengelolaan stres.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 3 Unggul Sigli yang berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil identifikasi awal, diperoleh 8 siswa yang menunjukkan tingkat stres akademik sehingga dipilih sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan menggunakan instrumen angket stres akademik yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat stres siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Instrumen angket yang digunakan telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur dalam mengungkapkan tingkat stres akademik siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan sehingga dapat diketahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam mengurangi stres akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari proses pengumpulan dan pengolahan data yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung. Penyajian hasil difokuskan pada temuan utama yang berkaitan dengan perubahan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Data diperoleh melalui pengukuran menggunakan angket stres akademik yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel agar memudahkan pembaca memahami perbedaan skor yang diperoleh responden sebelum dan setelah perlakuan diberikan.

Data awal yang diperoleh menunjukkan tingkat stres akademik siswa sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Setelah perlakuan diberikan, dilakukan pengukuran kembali untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada tingkat stres akademik siswa. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* menjadi dasar untuk melihat kecenderungan perubahan yang dialami oleh responden selama penelitian berlangsung. Hasil pengukuran tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Hasil Pretest dan Posttest Stres Siswa

No	Nama	Pretest	Posttest
1	RW	57	79
2	AA	53	73

3	MA	55	75
4	DD	59	77
5	SS	51	73
6	AZ	53	79
7	QH	56	76
8	MA	59	71
Jumlah		443	603
Rata-rata		55,375	75,375

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat adanya perubahan skor antara hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh oleh responden. Secara umum, skor setelah perlakuan menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan diberikan. Perubahan ini menggambarkan adanya perbedaan kondisi yang dialami siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis siswa, khususnya dalam pengelolaan stres akademik.

Untuk mengetahui secara lebih jelas apakah perubahan yang terjadi antara skor *pretest* dan *posttest* tersebut bersifat signifikan secara statistik, dilakukan analisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dari dua pengukuran yang dilakukan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Analisis ini juga bertujuan untuk memastikan apakah perubahan yang terjadi bukan sekadar kebetulan, tetapi benar-benar merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan. Hasil analisis statistik tersebut disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Independent Sample T-Test

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval
Pretest–Posttest	-13.677	14	.000	-20.000	-23.136 – -16.864

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari batas signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang bermakna setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Perbedaan nilai rata-rata antara kedua pengukuran tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berkontribusi terhadap perubahan kondisi siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam membantu mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi mampu menurunkan tingkat stres siswa yang mengikuti sistem pembelajaran *full day school*. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana diskusi, tetapi juga sebagai media pengembangan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik yang mereka alami. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman belajar, mengekspresikan perasaan yang berkaitan dengan tekanan akademik, serta mendapatkan dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya. Proses interaksi tersebut memungkinkan siswa mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif sehingga mereka mampu menghadapi tuntutan akademik dengan cara yang lebih positif dan terarah. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok memberikan ruang yang konstruktif bagi siswa untuk memahami permasalahan yang mereka alami sekaligus menemukan alternatif solusi secara bersama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa konseling kelompok memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi kejenuhan belajar dan tekanan psikologis yang muncul selama proses pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok secara terstruktur mampu menurunkan kejenuhan belajar mahasiswa setelah mengikuti beberapa sesi layanan konseling. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi kelompok yang terarah dapat membantu peserta didik memahami permasalahan yang mereka alami sekaligus menemukan alternatif pemecahan masalah secara bersama. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dinamika kelompok dalam proses konseling memberikan pengaruh positif terhadap kondisi emosional peserta didik (Saragi et al., 2023). Dalam konteks ini, dinamika kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi antaranggota, tetapi juga sebagai proses pembelajaran sosial yang memungkinkan individu memperoleh perspektif baru dalam memahami tekanan akademik yang mereka hadapi.

Selain itu, penggunaan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. Teknik relaksasi membantu individu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis sehingga siswa menjadi lebih tenang dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Melalui latihan relaksasi yang dilakukan secara terarah, siswa dapat belajar mengontrol respons tubuh terhadap stres sehingga tingkat kecemasan dan tekanan akademik dapat berkurang secara bertahap. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam pendekatan behavioral mampu menurunkan stres akademik siswa secara signifikan (Larasmita et al., 2023; Nurcahyani & Fauzan, 2024). Secara psikologis, latihan relaksasi membantu menstabilkan respons fisiologis tubuh yang berkaitan dengan stres, seperti ketegangan otot dan peningkatan detak jantung, sehingga individu dapat mencapai kondisi emosional yang lebih stabil ketika menghadapi tuntutan akademik.

Efektivitas teknik relaksasi juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi dapat membantu individu mengurangi *burnout* akademik serta meningkatkan keseimbangan emosional. Teknik ini bekerja dengan cara menurunkan aktivitas fisiologis tubuh yang berkaitan dengan stres sehingga individu dapat merasakan kondisi yang lebih rileks dan nyaman. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi mampu menurunkan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa serta membantu mereka mengelola tekanan akademik dengan lebih baik (Ariani et al., 2023). Selain itu, terapi relaksasi otot progresif juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah (Deanira et al., 2025). Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa

pendekatan relaksasi merupakan salah satu strategi intervensi psikologis yang efektif untuk membantu peserta didik mengelola tekanan akademik yang muncul selama proses pembelajaran.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah, konseling kelompok merupakan salah satu strategi yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pengendalian diri serta kemampuan mengelola emosi. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa dapat belajar memahami pengalaman orang lain, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih positif terhadap permasalahan yang mereka hadapi. Penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat membantu meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan dalam lingkungan belajar (Nugroho, 2023). Selain itu, pendekatan konseling kelompok dengan berbagai teknik intervensi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan coping terhadap stres akademik (Salsabilla et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan psikologis yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa berbagai teknik dalam konseling kelompok, seperti *self management*, *self instruction*, maupun pendekatan *mindfulness*, dapat memberikan dampak positif terhadap pengelolaan stres dan perilaku siswa. Pendekatan tersebut membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, kemampuan mengatur perilaku, serta strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan berbagai teknik intervensi mampu mengurangi *burnout* akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Pratiwinata & Tohdeng, 2023; Palenza et al., 2025; Khasanah et al., 2025). Selain itu, penerapan pendekatan *mindfulness* juga terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik yang muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi (Fadilla & Srienturi, 2025). Keberagaman pendekatan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki fleksibilitas dalam penerapan teknik intervensi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan psikologis peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan dari berbagai penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi merupakan salah satu strategi yang efektif dalam menurunkan stres siswa yang mengikuti sistem *full day school*. Teknik relaksasi membantu siswa mencapai kondisi psikologis yang lebih tenang sehingga mereka dapat menghadapi tuntutan belajar dengan lebih baik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi teknik relaksasi dalam layanan bimbingan kelompok tidak hanya berperan dalam mengurangi tekanan emosional siswa, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan pengelolaan stres yang lebih adaptif dalam jangka panjang. Penurunan skor stres yang terlihat pada hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan teknik relaksasi sebagai salah satu strategi intervensi praktis dalam membantu siswa mengatasi stres akademik yang muncul akibat tuntutan pembelajaran yang intensif. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi stres akademik di sekolah.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat stres siswa yang mengikuti sistem pembelajaran *full day school* di SMAN 3 Unggul Sigli. Temuan ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik relaksasi mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengontrol respons emosional selama proses pembelajaran. Melalui kegiatan konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman belajar, serta memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya. Proses tersebut berkontribusi dalam membantu siswa memahami sumber stres yang mereka alami sekaligus mengembangkan strategi yang lebih positif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Selain itu, penerapan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan kelompok juga membantu siswa mencapai kondisi psikologis yang lebih tenang sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai tekanan selama proses belajar. Dengan demikian, integrasi teknik relaksasi dalam layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengurangi stres akademik di lingkungan sekolah. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa program bimbingan dan konseling di sekolah perlu mengembangkan layanan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Ke depan, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variasi teknik intervensi lain dalam konseling kelompok serta melibatkan jumlah responden yang lebih luas agar hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, E. N., Sari, N. P., & Putro, H. Y. S. (2023). Effectiveness of Relaxation Techniques in Reduce Academic Burnout in Guidance and Counseling Students Class of 2021 Lambung Mangkurat University. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 5(1). <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/10805>
- Deanira, H. R., Faizah, H. N., Munir, M., Hakim, L., Firdayanti, D. M., & Claudiasari, R. (2025). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Academic Stress Levels in Adolescents Class XII in Public Senior High School. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 8(1), 109–118. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v8i1.515>
- Fadilla, K. S. D. N., & Srianturi, Y. (2025). The Effectiveness of Mindfulness Implementation on Academic Stress among First-Year University Students. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 6(1), 56–66. <https://doi.org/10.32627/jeco.v6i1.1851>
- Ginting, S. A. B., & Daulay, N. (2025). Group Counseling Services Using the Creative Problem-Solving Technique to Reduce Students' Academic Stress. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2), 105-113. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/96185>
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294-303. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Ilmi, Y., Kiswanto, A., & Zamroni, E. (2025). Mereduksi Kecemasan Akademik Melalui Konseling Kelompok Teknik Relaksasi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 10-17. <https://doi.org/10.30653/001.202591.413>

- Khasanah, F. A., Kiswanto, A., & Lestari, I. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Negatif Tiktok Pada Siswa Kelas IX B Di SMP 4 BAE. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 55-64.
<https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/2155>
- Larasmita, Y., Marjo, H. K., & Badrujuman, A. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 90-100.
<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.122.10>
- Nugroho, A. (2023). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 120-129. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.2072>
- Nuralita, N. S., & Thristy, I. (2021). Mengenali dan Mengatasi Stres di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Prodikmas Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 55-58.
<https://jurnal.umsu.ac.id:444/index.php/prodikmas/article/view/7684>
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 15. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol1/iss1/15/>
- Nurhayati, T., & Alfiani, D. A. (2023). Pengaruh Program Full Day School terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas 5 MI Al-Washliyah Perbutulan Sumber Kabupaten Cirebon. *Indonesian Journal of Elementary Education (IJEE)*, 5(2), 1-11.
<https://doi.org/10.24235/ijee.v5i2.11014>
- Palenza, N. R., Firman, F., & Netrawati, N. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Burnout Akademik. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15653062>
- Pratiwi, P. C., & Ismanto, H. S. (2025). Tingkat Stres Akademik Siswa Santi Witya Serong School Thailand. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(2).
<https://ejournal.iaimu.org/index.php/dawa/article/view/31>
- Pratiwinata, T., & Tohdeng, T. (2023). Reducing Academic Stress with Group Counseling with A Combination of Relaxation Techniques and Reading Al-Qur'an. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 4(1), 73-83.
<https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i1.73-83>
- Puspitasari, D., & Asni, A. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 99 Jakarta. *Journal on Education*, 6(4), 20766-20674. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6168>
- Riza, J. K., Wiyono, B. B., Hambali, I. M., Muslihati, M., & Al Karni, N. I. A. (2023). Group Counseling of Cognitive Restructuring and Murattal Al-Qur'an Relaxation Techniques to Alleviate Indonesian Muslim University Students' Academic Anxiety: Does it Work Effectively?. *KONSELOR*, 12(4), 245-258. <https://doi.org/10.24036/0202312428-0-86>
- Salsabilla, N. A., Rachmawati, U., Tawakkal, I., & Novitasari, Z. (2024). Group Counseling With Stress Inoculation Training To Improve Students' Coping Stress. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 13(2), 135-143.
<https://doi.org/10.15294/h88jzr53>
- Saragi, M. P. D., Hidayah, N., & Pradona, S. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Sumatera

- Utara. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 88-97.
<http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9117>
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. N. S., & Lakoro, D. D. K. (2021). Tingkat stres siswa pada sekolah yang menerapkan sistem full day school. *Jambura Nursing Journal*, 3(1), 1-11.
<https://doi.org/10.37311/jnj.v3i1.9822>
- Tibus, E. D., & Ledesma, S. K. G. (2021). Factors of Academic Stress: Do They Impact English Academic Performance?. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1446-1454. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1327581>