

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI ATTENTION FOCUSING EXERCISE UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA MAN 1 PROGRAM KEAGAMAAN JEMBER

Izzatul Noor Aisyah Putrie^{1,a)}, Weni Kurnia Rahmawati²⁾, Ika Romika Mawaddati³⁾, Nailul Fauziyah⁴⁾
^{1,2,3,4)}Universitas PGRI Argopuro Jember
^{a)}Email: ichnoura927@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang pengaruh penerapan teknik relaksasi *attention focusing exercises* untuk mengurangi stres akademik siswa MAN 1 (proram keagamaan) Jember. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah seluruh siswa kelas XI MAN 1 (Pendidikan keagamaan) Jember dengan sampel sebanyak 10 siswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan, kuesioner, rubrik penilaian analitik, observasi, dan wawancara. Sebelum disebarkan angket diuji validasi dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Match Pairs Test. Hasil penelitian adalah : Terdapat pengaruh penerapan teknik relaksasi *attention focusing exercises* untuk mengurangi stres akademik siswa MAN 1 (Program Keagamaan) Jember. Hal ini dibuktikan setelah pemberian treatment dengan teknik relaksasi selama 4 kali intervensi terdapat hasil perhitungan rata-rata pada saat pretest dan posttest mengalami pengurangan tingkat stres akademik siswa. Pada pretest diperoleh skor rata-rata 149 dan skor rata-rata pada posttest pertama adalah 143 dengan selisih 6 poin skor, posttest kedua 135 dengan selisih 8 poin skor, posttest ketiga 124 dengan selisih 11 poin skor, dan posttest terakhir 115 dengan selisih 9 poin skor. Dan didapatkan pada anilisis data menggunakan Uji Wilcoxon Match Pairs Test nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar .005 yang berarti lebih kecil daripada 0,05 maka bisa diartikan bahwa ada perbedaan tingkat stres akademik siswa yang signifikan untuk pretest dan posttest (hipotesis diterima). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa teknik relaksasi *attention focusing* bahwa ada perbedaan pada tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang signifikan

Kata Kunci : *Teknik Relaksasi, Stres Akademik.*

Abstract

This study discusses the effect of applying relaxation techniques attention focusing exercises to reduce academic stress for students of MAN 1 (religious program) Jember. This type of research is quantitative research. The population is all students of class XI MAN 1 (religious education) Jember with a sample of 10 students. Data collection methods using questionnaires, analytic assessment rubrics, observations, and interviews. Before distributing the questionnaire, it was tested for validation and reliability. The data analysis technique used is the Wilcoxon Match Pairs Test. The results of the study are: There is an effect of applying the relaxation technique attention focusing exercises to reduce the academic stress of the students of MAN 1 (Religious Program) Jember. This is proven after giving treatment with relaxation techniques for 4 times the intervention, there is an average calculation result during the pretest and posttest experiencing a reduction in students' academic stress levels. In the pretest, an average score of 149 was obtained and the average score in the first posttest was 143 with a difference of 6 score points, the second posttest was 135 with a difference of 8 score points, the third posttest was 124 with a difference of 11 score points, and the last posttest was 115 with a difference of 9 points score. And obtained in data analysis using the Wilcoxon Match Pairs Test Asymp value. Sig. (2-tailed) of .005, which means it is smaller than 0.05, so it can be interpreted that there is a significant difference in students' academic stress levels for the pretest and posttest (hypothesis accepted). So it can be concluded that the attention focusing relaxation technique that there is a significant difference in the stress level of final year students

Keywords: *Relaxation Techniques, Academic Stress.*

PENDAHULUAN

Stres merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan stres merupakan bagian dari kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari, ada orang yang harus tergesa-

gesa bangun, membereskan pekerjaan rumah, lupa atau tidak sempat sarapan, berlari untuk mengejar kendaraan umum, sekolah atau menjalani aktivitas, berkonflik dengan teman atau orang lain, kehabisan uang padahal harus membeli keperluan harian, dan sebagainya. Semua itu dapat memunculkan stres. Keadaan ini biasa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, remaja, maupun anak-anak. Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari, menurut WHO stress adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial. Bila seseorang yang telah mengalami stress mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang orang tersebut tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distres.

Stres memiliki berbagai macam gejala diantaranya : gelisah, muka pucat, jantung berdebar, sulit tidur atau tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkerang atau bahkan berlebih, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, mulai merasakan keluhan sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih. Tidak semua bentuk stress mempunyai konotasi negative, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dinamakan eustres. stress akademik dapat dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, pelajaran tertentu yang diajarkan oleh guru yang ditakuti atau tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Remaja yang sedang berada pada tahap stress seringkali tidak menyadari bahwa dirinya sedang stress. Padahal, hal ini sangat penting untuk diketahui gara keadaannya tidak semakin memburuk. Pada umumnya stress mampu mempengaruhi suasana hati, waktu tidur, energi, dan menurunkan nafsu makan. Selain tanda-tanda tersebut remaja yang sedang stress cenderung ingin mencoba memecahkan masalahnya sendiri. Setelah gagal mungkin dia akan menangis dan merasa bahwa dunia seakan berakhir.

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan di lapangan, stress pada siswa SMA juga dirasakan oleh beberapa siswa di MAN 1 Jember. Sekolah ini terkenal dengan sistemnya yaitu *full day school*, jam sekolah dimulai pada pukul 06.30 sampai dengan 15.30. Dengan adanya program sekolah *full day school* yang mewajibkan siswanya untuk mengikuti kegiatan sekolah dari pagi hingga petang, membuat sebagian besar dari mereka merasa stress. mereka merasa karena terlalu lama jam pembelajaran yang berlaku membuat mereka kurang istirahat dan pula selain tugas disekolah yang mereka kerjakan mereka masih mendapat tugas rumah.

Tekanan dari orang tua untuk anaknya agar anaknya selalu memiliki nilai yang bagus di akademik juga menjadi salah satu penyebab stress siswa disana. Dan tekanan sosial dari tetangga-tetangga dan saudara-saudara yang sering membandingkan nilai anak-anak mereka membuat tekanan semakin banyak sehingga mereka semakin merasa stress. Setelah peneliti mewawancarai salah satu siswa di MAN 1 Jember, diketahui bahwa stress akademik disekolah tersebut sudah menjadi hal umum. Dan siswa tersebut juga mengatakan bahwa guru bimbingan konseling di sekolah tersebut kebanyakan hanya berfokus kepada kenakalan siswanya sedangkan untuk masalah stress akademik belum ada solusi yang bisa dilakukan oleh siswanya. Karena kebanyakan siswanya juga tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami stress.

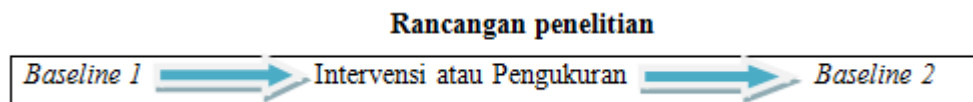
Beberapa indikasi stress yang dialami oleh siswa di sekolah tersebut adalah banyak dari mereka mengeluhkan masalah sakit fisik seperti sakit perut dan sakit kepala, jam tidur menjadi tidak menentu, nafsu makan menjadi naik turun. Dan juga mereka menjadi cenderung menarik diri dari kegiatan yang biasanya mereka sukai. Siswa yang mengalami stress akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

Berdasarkan fenomena tersebut, perlu teknik yang tepat untuk mengatasi atau mengurangi dampak stress akademik. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress akademik salah satunya adalah dengan melakukan relaksasi. Relaksasi

menurut miltenberger (2004) dibedakan menjadi empat macam yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), relaksasi pernafasan (*diaphragmatic breathing*), relaksasi dengan cara meditasi (*attention focusing excercises*), dan yang terakhir adalah relaksasi perilaku (*behavioural relaxation training*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, karena Peneliti memberikan intervensi pada sasaran penelitian. Eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini menyangkut subjek individu. Dalam Sunanto, Takeuchi, dan Nakata (2005) menyatakan bahwa eksperimen yang ini termasuk pada kategori penelitian *single subject research* atau di sebut SSR. Sedangkan rancangan penelitian yang digunakan adalah pola A-B-A.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah seluruh siswa kelas XI MAN 1 (Pendidikan keagamaan) Jember dengan sampel sebanyak 10 siswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan, kuesioner, rubrik penilaian analitik, observasi, dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pretest/Baseline

Data *pretest/baseline* dilakukan untuk mengetahui siswi yang mengalami stres akademik dalam tingkatan sedang ke tinggi. Sebelum melaksanakan layanan teknik *selftalk*, Terlebih dahulu peneliti menyebarkan angket dan *informed consent* kepada seluruh siswi kelas 11 MAN 1 (program keagamaan) Jember yang berjumlah 26 siswi, untuk menentukan subjek penelitian. Berdasarkan hasil skor pretest atau baseline siswa yang akan diberikan treatment berupa teknik relaksasi *attentio focusing excercises* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Pretest/Baseline Tingkat Stres Akademik

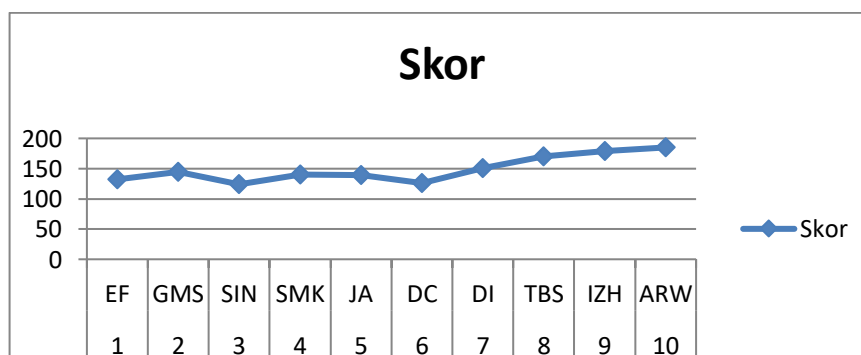
No	Nama Responden	Jumlah	Skor	Kategori	Kode
		Skor	%		
1	MH	120	60%	C	3
2	ADS	121	61%	S	4
3	AZF	89	45%	C	3
4	NAB	114	57%	C	3
5	CDPC	107	54%	C	3
6	KBW	115	58%	C	3
7	AFR	80	40%	TS	2
8	DN	88	44%	C	3
9	ZA	90	45%	C	3
10	NA	99	50%	C	3
11	PKM	100	50%	C	3
12	DV	87	44%	C	3
13	VN	91	46%	C	3
14	DQ	98	49%	C	3
15	KK	98	49%	C	3
16	KZ	90	45%	C	3

17	EF	132	66%	S	4
18	GMS	145	73%	S	4
19	SIN	124	62%	S	4
20	SMK	140	70%	S	4
21	JA	139	70%	S	4
22	DC	126	63%	S	4
23	DI	151	76%	S	4
24	TBS	170	85%	SS	5
25	IZH	179	90%	SS	5
26	ARW	185	93%	SS	5

Peneliti mengambil hasil *pretest* yang paling tinggi, berdasarkan data di atas peneliti menemukan 10 siswi, berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan memberikan treatment berupa teknik relaksasi *attention focusing exercises* pada 10 siswi tersebut. Hasil analisa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Data Siswa Yang Memiliki Tingkat Stres Akademik Tinggi

No	Nama Responden	Skor	Skor %	Kategori	Kode
1	EF	132	66%	S	4
2	GMS	145	73%	S	4
3	SIN	124	62%	S	4
4	SMK	140	70%	S	4
5	JA	139	70%	S	4
6	DC	126	63%	S	4
7	DI	151	76%	S	4
8	TBS	170	85%	SS	5
9	IZH	179	90%	SS	5
10	ARW	185	93%	SS	5
Rata-rata nilai		149	74%		



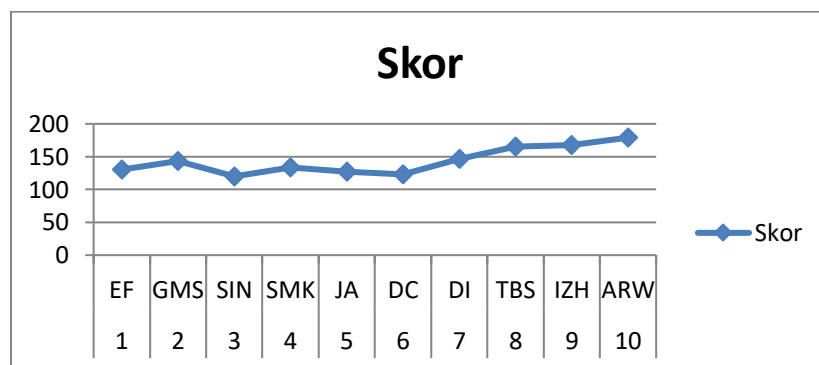
Gambar 2. Data Grafis Pretest

Hasil Pelaksanaan Teknik Relaksasi

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Juni 2023 penelitian ini dilakukan kepada 10 siswi MAN 1 (Program Keagamaan) Jember, intervensi akan dilakukan di asrama putri MAN 1 Jember.

Tabel 3. Hasil Intervensi Pertama Terhadap 10 Subjek

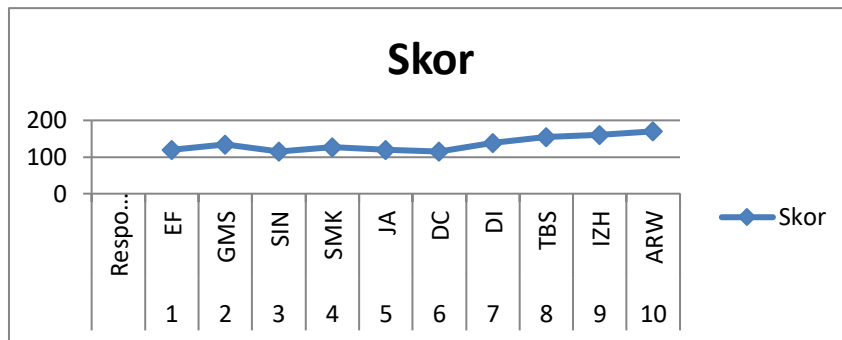
No	Nama Responden	Skor	Skor%	Kategori	Kode
1	EF	130	65%	S	4
2	GMS	143	71%	S	4
3	SIN	120	60%	S	4
4	SMK	134	67%	S	4
5	JA	127	63%	S	4
6	DC	123	61%	S	4
7	DI	147	73%	S	4
8	TBS	165	82%	SS	5
9	IZH	168	84%	SS	5
10	ARW	179	89%	SS	5
Rata-Rata Nilai		143	71%		

**Gambar 3. Data Grafis Posttest Pertama**

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ada penurunan presentase tingkat stress yang dialami oleh setiap subjek. Penurunan rata-rata nilai skor adalah sebanyak 6 dan penurunan persentase nilai adalah sebanyak 3%.

Tabel 4. Hasil Intervensi Kedua Terhadap 10 Subjek

No	Nama Responden	Skor	Skor%	Kategori	Kode
1	EF	120	60%	C	3
2	GMS	135	67%	S	4
3	SIN	115	57%	C	3
4	SMK	127	63%	S	4
5	JA	120	60%	C	3
6	DC	115	57%	C	3
7	DI	139	69%	S	4
8	TBS	154	77%	S	4
9	IZH	160	80%	S	4
10	ARW	170	85%	SS	5
Rata-Rata Nilai		135	67%		

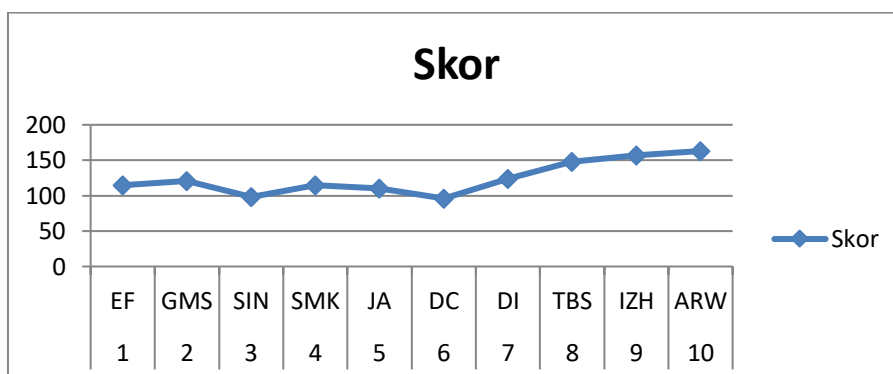


Gambar 4. Data Grafis Postest Kedua

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ada penurunan presentase tingkat stres yang dialami oleh setiap subjek, setelah dilakukannya intervensi kedua. Penurunan rata-rata nilai skor sebanyak 8 dan penurunan persentase nilai adalah sebanyak 4%

Tabel 5. Hasil Intervensi Ketiga Terhadap 10 Subjek

No	Nama Responden	Skor	Skor %	Kategori	Kode
1	EF	115	57%	C	3
2	GMS	121	60%	C	3
3	SIN	98	49%	C	3
4	SMK	115	57%	C	3
5	JA	110	55%	C	3
6	DC	96	48%	C	3
7	DI	124	62%	S	4
8	TBS	148	74%	S	4
9	IZH	157	78%	S	4
10	ARW	163	81%	SS	5
Rata-Rata Nilai		124	62%		

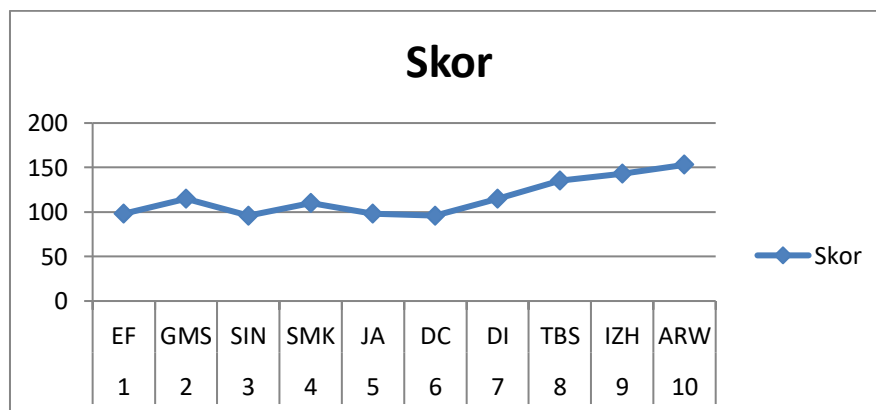


Gambar 5. Data Grafis Postest Ketiga

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ada penurunan presentase tingkat stres yang dialami oleh setiap subjek, setelah dilakukannya intervensi ketiga. Penurunan rata-rata nilai skor adalah sebanyak 11 dan penurunan persentase nilai adalah sebanyak 5%

Tabel 6. Hasil Intervensi Keempat Terhadap 10 Subjek

No	Nama Responden	Skor	Skor%	Kategori	Kode
1	EF	98	49%	C	3
2	GMS	115	57%	C	3
3	SIN	96	48%	C	3
4	SMK	110	55%	C	3
5	JA	98	49%	C	3
6	DC	96	48%	C	3
7	DI	115	57%	C	3
8	TBS	135	67%	S	4
9	IZH	143	71%	S	4
10	ARW	153	76%	S	4
Rata-Rata Nilai		115	57%		

**Gambar 6. Data Posttest Keempat**

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ada penurunan presentase tingkat stres yang dialami oleh setiap subjek, setelah dilakukannya intervensi ketiga. Penurunan rata-rata nilai skor adalah sebanyak 9 dan penurunan persentase nilai adalah sebanyak 5%.

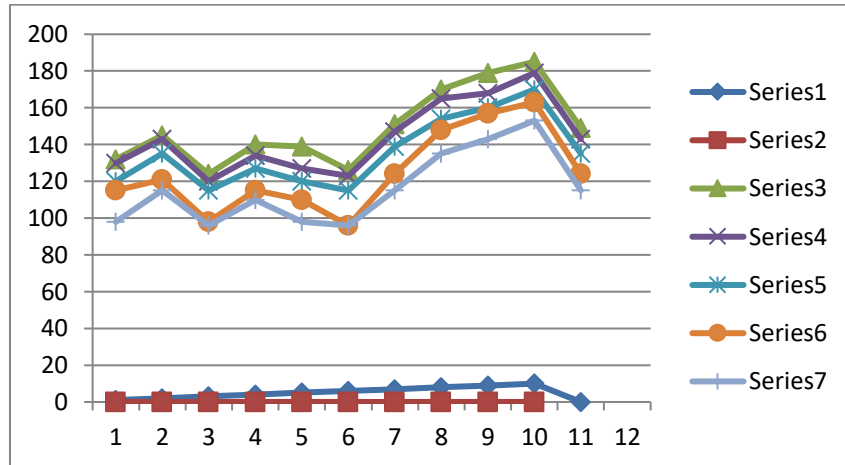
Hasil Data Deskripsi Posttest

Pemberian *posttest* kepada siswa MAN 1 Jember bertujuan untuk mengetahui perbandingan skor ketika masa baseline dan setelah dilakukannya intervensi, Dan untuk mengetahui perubahan tingkat stres yang dialami siswa setelah dilakukannya treatment berupa teknik relaksasi *attention focussing exercises*. Hasil posttest ditunjukkan dalam tabel berikut :

Tabel 7. Hasil Posttest Stres akademik Siswa MAN 1 Jember

No	Nama	Skor	Skor %	Postest 1		Postest 2		Postest 3		Postest 4	
				Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%
1	EF	132	66%	130	65%	120	60%	115	57%	98	49%
2	GMS	145	73%	143	71%	135	67%	121	60%	115	57%
3	SIN	124	62%	120	60%	115	57%	98	49%	96	48%
4	SMK	140	70%	134	67%	127	63%	115	57%	110	55%
5	JA	139	70%	127	63%	120	60%	110	55%	98	49%
6	DC	126	63%	123	61%	115	57%	96	48%	96	48%
7	DI	151	76%	147	73%	139	69%	124	62%	115	57%

8	TBS	170	85%	165	82%	154	77%	148	74%	135	67%
9	IZH	179	90%	168	84%	160	80%	157	78%	143	71%
10	ARW	185	93%	179	89%	170	85%	163	81%	153	76%
Rata-Rata		149	74%	143	71%	135	67%	124	62%	115	57%



Gambar 7. Data Keseluruhan Postest

Tabel 8. Perbandingan Hasil Pretest dan Postest

Rata – Rata	Pretest	Postest 1	Postest 2	Postest 3	Postest 4
	149	143	135	124	115
Perbandingan	-	6	8	11	9

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa 7 dari 10 siswa mengalami penurunan tingkat stres, dari kategori stres menurun menjadi cukup. Sedangkan, 3 siswa lainnya mengalami penurunan, dari kategori sangat stres menurun menjadi stres.

PEMBAHASAN

Hasil Uji Validitas

Peneliti menguji validitas angket sejumlah 70 respondem yaitu N=70 dengan taraf signifikan 5% maka r tabel 0.235 (Sugiyono, 2016).

Tabel 9. Hasil Uji Validitas

No Item Soal	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1	0,235	0,639	Valid
2	0,235	0,450	Valid
3	0,235	0,674	Valid
4	0,235	0,672	Valid
5	0,235	0,726	Valid
6	0,235	0,538	Valid
7	0,235	0,671	Valid
8	0,235	0,166	Tidak Valid
9	0,235	0,416	Valid
10	0,235	0,741	Valid
11	0,235	0,67	Valid
12	0,235	0,395	Valid

13	0,235	0,790	Valid
14	0,235	0,710	Valid
15	0,235	0,374	Valid
16	0,235	0,616	Valid
17	0,235	0,670	Valid
18	0,235	0,442	Valid
19	0,235	0,528	Valid
20	0,235	0,571	Valid
21	0,235	0,573	Valid
22	0,235	0,770	Valid
23	0,235	0,654	Valid
24	0,235	0,777	Valid
25	0,235	0,602	Valid
26	0,235	0,796	Valid
27	0,235	0,655	Valid
28	0,235	0,334	Valid
29	0,235	0,648	Valid
30	0,235	0,788	Valid
31	0,235	0,746	Valid
32	0,235	0,801	Valid
33	0,235	0,575	Valid
34	0,235	0,715	Valid
35	0,235	0,611	Valid
36	0,235	0,654	Valid
37	0,235	0,636	Valid
38	0,235	0,721	Valid
39	0,235	0,671	Valid
40	0,235	0,505	Valid
41	0,235	0,573	Valid
42	0,235	0,770	Valid
43	0,235	0,654	Valid
44	0,235	0,777	Valid
45	0,235	0,602	Valid
46	0,235	0,796	Valid
47	0,235	0,655	Valid
48	0,235	0,334	Valid
49	0,235	0,648	Valid
50	0,235	0,788	Valid
51	0,235	0,746	Valid
52	0,235	0,801	Valid
53	0,235	0,575	Valid
54	0,235	0,715	Valid
55	0,235	0,611	Valid
56	0,235	0,654	Valid
57	0,235	0,636	Valid
58	0,235	0,721	Valid
59	0,235	0,671	Valid
60	0,235	0,505	Valid

Butir pernyataan yang valid : 59 butir.
Butir pernyataan yang tidak valid : 1 butir.

Hasil Uji Reabilitas

Menurut Sudaryono (2016) Sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, di dalam hal ini suatu hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, selama aspek yang diukur dari dalam diri subjek belum atau tidak berubah. Uji reabilitas angket menggunakan *Reabilitas Cronbach's Alpha*. *Cronbach's Alpha* digunakan untuk menentukan apakah suatu instrument penelitian reliable atau tidak, bila jawaban responden berbentuk skala, seperti 1-3, 1-5, 1-7 atau jawaban responden yang menginterpretasikan penilaian tingkat stress. Menurut Ayuni (2015) uji reabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan koefisien reabilitas minimal 0,6 sehingga dapat dikatakan instrument sudah reliabel.

Tabel 10. Uji Reabilitas

		N	%
Cases	Valid	70	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	70	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.975	60

Hasil Uji Wilcoxon

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon Match Pairs Test*. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi dengan data berbentuk ordinal. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan tingkat stres akademik siswa yang signifikan sebelum dan sesudah adanya pemberian teknik relaksasi *attention focusing excercises*. Peneliti menguji 10 siswa yang kemudian diberikan treatment menggunakan teknik relaksasi *Attention Focusing Excercises*, untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi *attention focusing excercises* terhadap stres akademik siswa MAN 1 Program Keagamaan Jember. Sebelum di berikan treatment terlebih dahulu saya memberikan lembar pretest untuk mengetahui tingkatan stres akademik yang sedang mereka alami.

Tabel 11. Selisih Hasil Pretest dan Postest

	Pretest	Postest 1	Postest 2	Postest 3	Postest 4
Rata – Rata	149	143	135	124	115
Perbandingan	-	6	8	11	9
Selisih	-	6	8	11	9

Berikut ini adalah hasil dari uji wilcoxon, pngujian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25.00, dengan uji wilcoxon :

Tabel 12. Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics ^a	
posttest - pretest	
Z	-2.809 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa MAN 1 (program keagamaan) diperoleh hasil ada pengaruh penerapan teknik relaksasi *attention focusing exercises* dalam mengurangi stres akademik siswa MAN 1 (program keagamaan) Jember.

Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil uji wilcoxon selama masa baseline hingga masa intervensi. Dari empat kali intervensi juga posttest dapat dilihat bahwa negative ranks atau selisih (negative) antara tingkat stres akademik siswa terdapat 10 data negatif (N) yang artinya 10 siswa mengalami penurunan tingkat stres akademik dari nilai pretest dan posttest, mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 5.50 sedangkan jumlah positif atau *sum of rank* adalah sebesar 55.00. Ini menunjukkan adanya penurunan dari pretest ke posttest.

Postive ranks atau selisih(positif) antara tingkat stres akademik siswa untuk pretest dan posttest adalah 0 baik pada nilai N, Mean Rank, dan juga Sum Rank. Ties adalah kesamaan nilai pretest dan posttest, disini nilai ties adalah 0 maka dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pretest dan posttest.

Berdasarkan tabel test ststistics dapat dinyatakan bahwa didapatkan nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar .005 yang berarti lebih kecil daripada 0,05 maka bisa diartikan bahwa ada perbedaan tingkat stres akademik siswa yang signifikan untuk pretest dan posttest (hipotesis diterima). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa teknik relaksasi *attention focusing exercises* memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa MAN 1 Jember.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dalam proses penyelesaian karya tulis ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Terutama keluarga besar penulis, khususnya yang penulis cintai, sayangi dan hormati yaitu Mulyadi dan Rasuliyah Sri Mampuni yang telah menjadi sumber inspirasi, motivasi dan kekuatan bagi penulis sehingga dengan doa dan usaha dari beliau penulis bisa menyelesaikan karya tulis ini. Selain itu pada kesempatan ini penulis juga ingin menyatakan dengan penuh hormat ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Basuki Hadi Prayogo, S.TP. ,M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Argopuro Jember
2. Ibu Lutfiyah,S.Pd.,M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember
3. Ibu Weni Kurnia Rhmawati, S.Pd, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I

4. Ibu Ika Romika Mawaddati, M.Pd.i. Selaku Dosen Pembimbing II
5. Seluruh dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember yang telah banyak memberikan ilmu, mendidik dan membimbing selama peneliti menempuh pendidikan di almamater tercinta.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*". Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling 2, 41-48. 2016. Penerbit: Edukasi Mitra Grafika.
- Anderson, Scarvia B, et.al and Associates. 2017. *Validitas Konstruk (construct validity) Dan Uji Reabilitas Instrumen*. California: Jossey-Bass, Inc. Publisher.
- Ayani. 2015. *Rumus Alpha's Cronbach Dalam Uji Reabilitas Instrumen Penelitian*. Jurnal Publication 16.
- Barseli, Mufadhal, Dkk. 2018. *Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar*. Padang. Vol. 4, No. 1
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Klinis Abnormal Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI Press)
- Juliawati, Dosi, Dkk. 2019. *Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapi Ujian Nasional*. Padang. Vol. 2, No. 1
- Jumiati. 2018. *Mengatasi Stres Belajar Dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018*. Medan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- Kamiliah, Hikmatul, Dan Lin Ervina. 2015. *Perbedaan Kemandirian Remaja Yang Tinggal Di Pesantren Dengan Remaja Yang Tinggal Di Rumah*. Jember. Vol, 11, No. 1.
- Kustanti, Erviana, Dan Arif Widodo. 2008. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Surakarta. Vol. 1, No. 3
- Maghfiroh, Nasruliyah Hikmatul. 2010. *Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi Dalam Menurunkan Tingkat Stress*. Thesis Non Peer Reviewed Book. E-print Universitas Muhamadiyah Malang.
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Ningsih, Fitriyah. 2016. *Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. Yogyakarta.
- Papalia, D. E. (2008). Dkk.(2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta.
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2010). *Mosby's Pocket Guide To Nursing Skills And Procedures- E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Priyoto, W. (2014). *Kebutuhan Dasar Keselamatan Pasien*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keperawatan. Cetakan Ke-3*.
- Sarastika, P. (2014). *Buku Pintar Tampil Percaya Diri; Rahasia Sukses Tampil Percaya Diri Di Segala Situasi*. Yogyakarta: Araska.
- Sari, G. R., & Subandi, S. (2015). *Akulturasi Psikologis Para Self-Initiated Expatriate*. *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, 1(1), 3-29.
- Selye, H. (2015). *Person-Centered Communication And Stress: The Eighth C— Calmness. Person-Centered Communication With Older Adults: The Professional Provider's Guide*, 109.

- Shuster, W. D., Bonta, J., Thurston, H., Warnemuende, E., & Smith, D. R. (2005). *Impacts Of Impervious Surface On Watershed Hydrology: A Review*. *Urban Water Journal*, 2(4), 263-275.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung; C. V. Alfabeta
- Suyono. 2016. *Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA*. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan* 5 (2).
- Sudaryono.2016.*Uji Reabilitas Terhadap Instrmen Penelitian*. Yogyakarta: ANDI.
- Tsitsi, T., Charalambous, A., Papastavrou, E., & Raftopoulos, V. (2017). *Effectiveness Of A Relaxation Intervention (Progressive Muscle Relaxation And Guided Imagery Techniques) To Reduce Anxiety And Improve Mood Of Parents Of Hospitalized Children With Malignancies: A Randomized Controlled Trial In Republic Of Cyprus And Greece*. *European Journal Of Oncology Nursing*, 26, 9-18.
- Wangsa, A. A. (2010). *Penataan Kawasan Wisata Pantai Bira Kecamatan Bonto Bahari Kabupaten Bulukumba (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar)*.
- Yuliawati, Dosi. 2019. *Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapi Ujian Nasional*. Kerinci
- Zami, V. (2021). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Selama Pandemi Covid-19. *Socio Humanus*, 3(3), 265-271.