

PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES BELAJAR SISWA

Nurul Aisyah Al Magfirah¹, Imam Pribadi², Marhani³

¹aisyahalmagfirah18@gmail.com, ²imampribadi@umpalopo.ac.id, ³marhani@umpalopo.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of group counseling with deep breathing relaxation techniques in reducing learning stress levels among students at SMAN 5 Palopo. A quantitative quasi-experimental approach was employed, utilizing a one group pretest-posttest design. Participants consisted of ten Grade XI students selected through purposive sampling based on indicators of high learning stress. Data were collected using a validated Likert-scale stress questionnaire administered before and after the intervention. The results revealed a significant reduction in learning stress following the intervention, with the mean pretest score of 137.00 decreasing to a posttest mean of 108.20. This difference was confirmed statistically through a Paired Sample T-Test, yielding a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These findings demonstrate that group counseling integrated with deep breathing relaxation is effective in alleviating student learning stress. Future research is recommended to expand the sample size, include a control group, and explore the long-term sustainability of the intervention's effects across diverse school settings.

Keywords: Effectiveness, Group Counseling, Deep Breathing Relaxation, Learning Stress, Academic Stress

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi nafas dalam dalam menurunkan tingkat stres belajar siswa SMAN 5 Palopo. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (quasi-experiment) jenis one group pretest-posttest design. Partisipan terdiri dari sepuluh siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan indikator stres belajar yang tinggi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala stres berbasis Skala Likert yang telah tervalidasi, dan diberikan sebelum serta sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan stres belajar yang signifikan setelah pemberian layanan, dengan rata-rata skor pretest sebesar 137,00 menurun menjadi 108,20 pada posttest. Perbedaan ini dikonfirmasi secara statistik melalui uji Paired Sample T-Test dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa konseling kelompok yang diintegrasikan dengan teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam mereduksi stres belajar siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah sampel, menyertakan kelompok kontrol, serta mengkaji keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang pada berbagai konteks sekolah yang berbeda.

Kata Kunci: Efektivitas, Konseling Kelompok, Relaksasi Nafas Dalam, Stres Belajar, Stres Akademik

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan proses pendidikan (Barbayannis et al., 2022). Salah satu gangguan yang paling sering dijumpai di lingkungan akademik adalah stres belajar, yaitu kondisi di mana tuntutan yang dirasakan melebihi kapasitas individu dalam menghadapinya (Ruiz-Camacho & Gozalo, 2025). Kondisi ini berdampak luas pada aspek psikologis, emosional, maupun fisik siswa, sehingga menghambat potensi mereka dalam belajar secara optimal (Córdova et al., 2023).

Berbagai faktor seperti beban tugas yang berat, tuntutan prestasi yang tinggi, iklim persaingan antar siswa, serta penilaian yang berlangsung secara terus-menerus menjadi pemicu utama stres di lingkungan sekolah (Magfiroh et al., 2025). Siswa jenjang menengah atas khususnya rentan terhadap kondisi ini, mengingat mereka sedang menjalani fase pematangan remaja yang ditandai oleh perubahan emosi yang dinamis serta tekanan kognitif yang intens (Nurkholidah & Hakim, 2020). Pengelolaan stres akademik yang tidak memadai dapat menyebabkan kecemasan akademik, kelelahan mental, dan bahkan penurunan kesehatan psikologis siswa. Stres jangka panjang juga dapat mengubah sikap anak-anak terhadap pendidikan dan menurunkan motivasi mereka untuk belajar (Pascoe et al., 2020).

Stres belajar diakui sebagai salah satu tantangan kesehatan mental yang paling banyak dialami pelajar di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia (Khanafiah* et al., 2023). Menghadapi tugas atau ujian yang kompleks dan memerlukan persiapan intensif kerap menjadi pemicu timbulnya stres pada siswa (Mardiyanti et al., 2024). Di Indonesia, proporsi siswa yang melaporkan tekanan psikologis menjelang ujian akhir mencapai lebih dari 60%, dan sebagian besar di antaranya mengeluhkan gangguan tidur serta kesulitan berkonsentrasi (Fazrin et al., 2025a). Tidak hanya di Indonesia, fenomena ini terjadi di banyak negara di seluruh dunia.

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kecemasan menghadapi ujian diperkirakan memengaruhi sekitar separuh populasi remaja di tingkat global (Fazrin et al., 2025b). Pelajar Indonesia menghadapi tekanan yang tidak ringan akibat sistem pendidikan yang bersifat sangat kompetitif, terutama saat mendekati evaluasi besar seperti ujian nasional maupun ujian semester akhir. Berbagai studi telah mengungkap adanya hubungan negatif antara tingginya tingkat stres pada remaja dengan capaian

akademik mereka. Kecemasan saat ujian merupakan salah satu manifestasi stres yang paling sering ditemui. Ketidakmampuan siswa dalam mengelola kecemasan dan emosi berkontribusi pada menurunnya hasil belajar mereka secara keseluruhan. Bahkan, menjelang pelaksanaan ujian, hampir 70% siswa Indonesia menderita kecemasan parah, yang berdampak negatif pada prestasi akademik dan kualitas pendidikan mereka.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Nursyamsiah et al., 2025) mengklaim bahwa tingkat stres belajar siswa SMA Negeri 11 Luwu terbukti dapat dikurangi secara efektif dengan teknik relaksasi meditasi. Sementara itu, (Fazrin et al., 2025b) tingkat kecemasan ditemukan dipengaruhi oleh pernapasan dalam, relaksasi, dan pengalihan perhatian melalui membaca Al-Quran dan melafalkan doa (Shalawat). Temuan tersebut menunjukkan efektivitas penggabungan terapi relaksasi pernapasan dalam dengan pengalihan perhatian spiritual, seperti membaca Surah Al-Insyirah dan Shalawat Syifa dari Al-Quran. Namun, penelitian ini tidak mencakup interaksi sosial atau konseling; sebaliknya, penelitian ini hanya berfokus pada praktik meditasi individu.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menggabungkan teknik relaksasi pernapasan dalam dengan pendekatan konseling kelompok. Metode ini memberikan dukungan sosial, empati, dan kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman dengan teman sebaya mereka, di samping mengajarkan mereka cara mengendalikan pernapasan dan merilekskan tubuh. Karena belum ada penelitian tentang dampak konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam terhadap stres belajar siswa, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan penelitian di wilayah Palopo.

KAJIAN PUSTAKA

Stres belajar merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang paling umum dialami pelajar di berbagai negara, termasuk Indonesia. Lebih dari 60% siswa di Indonesia dilaporkan mengalami stres menjelang ujian akhir sekolah, yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan gangguan tidur (Fazrin et al., 2025). WHO melaporkan bahwa hampir 50% remaja di seluruh dunia mengalami kecemasan yang berkaitan dengan ujian, dan sekitar 70% siswa di Indonesia mengalami kecemasan tinggi menjelang ujian yang mengakibatkan hasil belajar yang buruk (Fazrin et al., 2025).

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas teknik relaksasi dalam menangani stres belajar. Nursyamsiah et al. (2025) menemukan bahwa teknik relaksasi meditasi terbukti efektif menurunkan tingkat stres belajar siswa SMA Negeri 11 Luwu. Sari (2020) juga membuktikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan skor stres pada remaja. Sementara itu, Fazrin et al. (2025) menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam yang dikombinasikan dengan distraksi spiritual berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Dalam konteks konseling kelompok, Nurcahyani dan Fauzan (2020) membuktikan bahwa teknik relaksasi yang diterapkan dalam konseling kelompok behavioral efektif menurunkan stres belajar siswa SMA. Fatanah et al. (2025) juga mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik relaksasi mampu menurunkan stres akademik siswa secara signifikan, di mana sinergi antara dinamika kelompok dan teknik relaksasi membantu siswa mengelola gejala stres lebih efektif. Febrianti, Surur, dan Kholili (2023) menambahkan bahwa dukungan teman sebaya dalam kelompok meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, apresiatif, dan jaringan sosial berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam mengelola stres belajar.

METODE

Studi ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest satu kelompok berbasis metodologi kuasi-eksperimental. Penelitian ini bertujuan mengkaji apakah penerapan teknik relaksasi nafas dalam dalam sesi konseling kelompok mampu menurunkan tingkat stres belajar yang dialami siswa secara efektif. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan kondisi siswa sebelum perlakuan (pretest) dan setelah terapi (posttest) (Sugiyono, 2019).

Populasi penelitian ini dipilih dengan mempertimbangkan bahwa siswa berpotensi mengalami stres akibat padatnya kegiatan ekstrakurikuler, beban tanggung jawab akademik, serta persiapan menghadapi ujian. Siswa kelas 11 diprioritaskan karena telah cukup beradaptasi dengan lingkungan sekolah namun tetap berada di bawah tekanan akademis yang besar sebelum ujian akhir, penelitian ini berfokus pada mereka.

Pemilihan sampel dilakukan secara purposif sesuai kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Adapun kriteria yang ditetapkan mencakup kesediaan siswa

untuk mengikuti seluruh sesi konseling kelompok, teridentifikasinya tingkat stres belajar yang tinggi berdasarkan hasil wawancara dengan konselor bimbingan dan konseling, serta seleksi berdasarkan hasil *posttest*.

Pengukuran tingkat stres belajar dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen kuesioner skala stres belajar siswa SMA yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Penilaian respons dalam kuesioner menggunakan Skala Likert dengan rentang 1 sampai 5, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Sumber data primer berasal dari siswa kelas XI SMA Negeri 5 Palopo yang terpilih sebagai sampel penelitian, sedangkan sumber sekunder mencakup dokumen sekolah, catatan konselor bimbingan dan konseling, serta literatur penelitian terdahulu yang relevan.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berdasarkan indikator gejala stres belajar pada jenjang SMA. Distribusi kuesioner dilakukan saat pretest dan posttest. Google Forms dengan memanfaatkan Google Forms sebagai media distribusi kuesioner berskala Likert (Sugiyono 2019). Butir-butir pernyataan dalam kuesioner ini diadaptasi dari penelitian (Nurafifa et al., 2024) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga kuesioner dapat langsung diterapkan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam yang diterapkan dalam kegiatan konseling kelompok terhadap tingkat stres belajar siswa. Data yang diolah bersumber dari jawaban peserta pada kuesioner pretest dan posttest. Posttest diberikan setelah siswa berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok yang menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam, sedangkan pretest diberikan sebelum perlakuan.

1. Hasil *Pretest*

Sebanyak sepuluh siswa mengikuti tes awal yang bertujuan mengukur kondisi stres mereka sebelum intervensi dimulai. Pengisian kuesioner skala stres yang telah tervalidasi dilakukan pada hari Senin, 30 Januari 2026. Adapun hasil pretest yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Table 1.1 *Hasil Pre-Test*

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Pre-Test
1	I	Perempuan	18	11	124
2	E	Perempuan	18	11	107
3	R	Perempuan	17	11	130
4	H	Perempuan	18	11	152
5	M	Laki-laki	16	11	116
6	N	Perempuan	18	11	138
7	M	Laki-laki	18	11	115
8	S	Perempuan	17	11	164
9	M	Laki-laki	17	11	200
10	A	Laki-laki	18	11	124

2. Hasil *Post-Test*

Setelah pelaksanaan seluruh sesi layanan konseling, pengukuran kembali dilakukan guna mengevaluasi perubahan kondisi yang dialami siswa. Kuesioner Skala Stres yang telah tervalidasi dan teruji reliabilitasnya digunakan sebagai instrumen dalam pelaksanaan posttest dalam penelitian ini.

Tabel 1.2 *Hasil Post-Test*

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Post-Test
1	I	Perempuan	18	11	99
2	E	Perempuan	18	11	86
3	R	Perempuan	17	11	99
4	H	Perempuan	18	11	125
5	M	Laki-laki	16	11	98
6	N	Perempuan	18	11	107
7	M	Laki-laki	18	11	96
8	S	Perempuan	17	11	128
9	M	Laki-laki	17	11	153
10	A	Laki-laki	18	11	91

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai hasil post-test sangat tinggi dari hasil pre-test, maka jika di satukan akan terlihat perbandingannya sebagai berikut:

Tabel 1.3 Hasil Perbandingan *PreTest PostTest*

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Pre-Test	Post-Test
1	I	Perempuan	18	11	124	99
2	E	Perempuan	18	11	107	86
3	R	Perempuan	17	11	130	99
4	H	Perempuan	18	11	152	125
5	M	Laki-laki	16	11	116	98
6	N	Perempuan	18	11	138	107
7	M	Laki-laki	18	11	115	96
8	S	Perempuan	17	11	164	128
9	M	Laki-laki	17	11	200	153
10	A	Laki-laki	18	11	124	91

3. Hasil uji Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, data yang akan di uji analisis deskriptif ialah data hasil pretest dan posttest, sebagai berikut:

Tabel 1.4 Hasil *Pre-test* dan Posttest untuk Pengujian menggunakan *Analisis Deskriptif*

No.	Pretest	Posttest
1	124	99
2	107	86
3	130	99
4	152	125
5	116	98
6	138	107
7	115	96
8	164	128
9	200	153
10	124	91
Total	1370	1082

Analisis deskriptif disajikan untuk memberikan gambaran awal mengenai sebaran, karakteristik, dan pola data yang diperoleh sebelum dilanjutkan ke tahap analisis

inferensial. Statistik yang ditampilkan meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, serta deviasi standar dari masing-masing variabel. Hasilnya menunjukkan:

Descriptive Statistics					
N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	107	200	137.00	28.158
Posttest	10	86	153	108.20	20.800
Valid N (listwise)	10				

Data posttest dengan N sebagai jumlah siswa memiliki nilai minimum 86 dan maksimum 153 dengan rata-rata 108,20 dan simpangan baku 20,800, sedangkan data pretest dengan N sebagai jumlah siswa memiliki nilai minimum 107 dan maksimum 200 dengan rata-rata 137,00 dan simpangan baku 28,158.

4. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui apakah distribusi data yang bersumber dari hasil pretest dan posttest mengikuti distribusi normal atau tidak. Apabila data terbukti terdistribusi normal, maka analisis dilanjutkan dengan uji parametrik; sebaliknya, digunakan uji non-parametrik bila asumsi normalitas tidak terpenuhi. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini adalah:

Jika nilai **sig. $\geq 0,05$** maka data berdistribusi normal

Jika nilai **sig. $\leq 0,05$** maka data tidak berdistribusi normal

Dalam penelitian ini uji normalitas yang dipilih ialah *Shapiro-Wilk test* dikarenakan N (sampel) ≤ 30 . Hasilnya menunjukkan:

Tests of Normality						
Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk			
Statistic		df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.198	10	.200*	.878	10	.124
Posttest	.271	10	.036	.862	10	.080

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

a. Lilliefors Significance Correction

Data pre-test memiliki nilai signifikansi 0,124 dan data posttest memiliki nilai 0,080. berdasarkan dasar pengambilan keputusan di atas maka:

Nilai **sig. $0,124 > 0,05$**

Nilai **sig. $0,080 > 0,05$**

Dapat di simpulkan data hasil pre-test dan post-test berdistribusi normal.

5. Hasil Uji Hipotesis Paired Sample T-Test

Uji Paired Sample T-Test (kategori uji parametrik) diterapkan sebagai instrumen pengujian hipotesis untuk menilai ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara dua kondisi pengukuran pada subjek yang sama, yaitu pretest dan posttest karena hasil uji normalitas yang disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa data pretest dan posttest memenuhi asumsi distribusi normal. Adapun kriteria pengambilan keputusan yang digunakan dalam uji ini adalah:

Jika nilai **sig (2-tailed) $\leq 0,05$** maka ada perbedaan yang signifikan

Jika nilai **sig (2-tailed) $\geq 0,05$** maka tidak ada perbedaan yang signifikan Hasilnya menunjukkan:

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		95% Confidence Interval							
		Std.	Std.	Error of the Difference					
Mean		Deviation	Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pretest -Posttest	28.800	8.829	2.792	22.484	35.116	10.315	9	.000

Nilai signifikansi (2-tailed) untuk data pretest dan posttest adalah 0,000. Nilai signifikansi (2-tailed) adalah $0,000 \leq 0,005$ berdasarkan premis pengambilan keputusan yang telah disebutkan sebelumnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pretest dan posttest berbeda secara signifikan.

Pembahasan

Hasil analisis data mengonfirmasi bahwa layanan konseling kelompok yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan tingkat stres belajar siswa secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan skor yang substansial antara hasil pretest dan posttest, di mana rata-rata skor stres belajar siswa turun dari 137,00 menjadi 108,20 setelah pemberian intervensi.

Berdasarkan hasil pengujian, ditemukan perbedaan yang nyata antara pretest dan posttest, sebagaimana dibuktikan melalui uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test, dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengakibatkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Temuan ini mengonfirmasi bahwa intervensi berupa sesi konseling kelompok dengan teknik relaksasi nafas dalam berhasil membawa penurunan nyata pada tingkat stres belajar siswa SMAN 5 Palopo.

Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilaporkan oleh (Fatanah et al., 2025) yang mengungkapkan bahwa partisipasi siswa dalam layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik relaksasi mampu menurunkan stres akademik secara signifikan. Sinergi antara dinamika kelompok yang saling mendukung dan penerapan teknik relaksasi terbukti membantu siswa mengelola serta mereduksi gejala stres akademik dengan lebih efektif. Secara praktis, siswa yang mengikuti program ini menunjukkan kondisi yang lebih tenang, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta kesiapan yang lebih matang dalam menghadapi tuntutan belajar mereka. Melalui pendekatan analisis perilaku yang disesuaikan dengan tahap perkembangan siswa, konselor dapat memanfaatkan relaksasi sebagai strategi tepat guna dalam mengurangi tekanan yang dirasakan siswa terkait proses belajar (Nurchayani & Fauzan, 2020). Dengan mempertimbangkan temuan penelitian ini serta perbandingannya dengan kajian terdahulu yang relevan, dapat diambil kesimpulan bahwa integrasi teknik relaksasi ke dalam konseling kelompok berpotensi besar dalam membantu siswa SMA mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi.

Hubungan Penelitian Terdahulu dengan Hasil Penelitian

Hasil kajian ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang diintegrasikan dalam layanan konseling kelompok terbukti mampu menurunkan tingkat stres belajar siswa secara efektif. Bila dibandingkan dengan berbagai studi terdahulu yang relevan, terdapat sejumlah titik persamaan maupun perbedaan yang patut dicermati.

Penelitian ini memiliki kesamaan temuan dengan kajian terdahulu yang dilakukan oleh (Rais, 2023) yang menemukan bahwa kombinasi relaksasi nafas dalam dengan terapi kognitif memberikan dampak positif yang signifikan pada beragam kondisi, antara lain penurunan gejala depresi, pengelolaan amarah, dan penanganan hipertensi. Keterkaitan antara iritabilitas sebagai penanda stres dengan perlunya manajemen amarah memperkuat relevansi pendekatan ini. Stres yang berkepanjangan tanpa penanganan yang tepat diketahui dapat berujung pada munculnya hipertensi dan depresi. Secara teoritis, pendekatan gabungan antara relaksasi nafas dalam dan terapi kognitif memberikan manfaat yang lebih komprehensif karena secara bersamaan membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi amarah, serta meringankan gejala depresi pada individu yang mengikutinya.

Terdapat perbedaan mendasar antara penelitian ini dan kajian-kajian sebelumnya dari sisi karakteristik subjek dan konteks pelaksanaannya. Apabila penelitian terdahulu umumnya melibatkan subjek dengan latar belakang dan jenjang pendidikan yang lebih bervariasi, penelitian ini secara spesifik menyoroti siswa yang mengalami tekanan belajar dalam satu lingkungan sekolah tertentu. Di samping itu, variasi juga terlihat pada aspek implementasi konseling kelompok, meliputi frekuensi pertemuan, durasi pemberian layanan, serta pendekatan dukungan yang digunakan.

Penguatan Hasil Penelitian

Adanya keselarasan antara hasil penelitian ini dengan temuan-temuan sebelumnya memperkuat simpulan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan strategi yang terbukti bermanfaat dalam mereduksi stres belajar. Dengan demikian, penelitian ini turut memperkuat bukti empiris yang ada, sekaligus menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi dalam kerangka konseling kelompok layak dipertimbangkan sebagai intervensi alternatif yang tepat guna bagi siswa yang mengalami stres dalam belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Tingkat Stres Belajar Siswa”, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam dalam layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres belajar siswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya kesenjangan skor yang cukup signifikan antara hasil pretest dan posttest menunjukkan hal ini. Sebelum perawatan, tingkat stres belajar rata-rata siswa lebih tinggi daripada setelah perawatan. Stres belajar menurun secara signifikan setelah intervensi, yang dikonfirmasi oleh hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$). Siswa yang menjalani latihan relaksasi nafas dalam secara konsisten menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan belajar. Latihan pernapasan yang terstruktur dan berulang terbukti membantu siswa melepaskan ketegangan fisik dan emosional, menjernihkan pikiran, serta meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademis. Di sisi lain, format konseling kelompok turut memberikan ruang bagi siswa untuk

saling berbagi dan mengungkapkan perasaan serta tantangan yang mereka hadapi secara lebih terbuka dan efektif.

2. Layanan konseling kelompok berkontribusi dalam menciptakan iklim belajar yang kondusif dan suportif, sehingga siswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih ringan. Selain manfaat yang diperoleh dari teknik relaksasi nafas dalam, peranan dukungan antar sesama anggota kelompok terbukti sangat berarti dalam membangun rasa nyaman, keterbukaan, dan ketangguhan siswa dalam menghadapi stres akademik. Dukungan sosial yang terjalin di antara teman sebaya memberikan kontribusi nyata dalam membantu siswa menavigasi beragam tantangan akademik tanpa terbebani oleh stres berlebihan. Kelima dimensi dukungan sebaya yakni dukungan emosional, instrumental, informasional, apresiatif, serta jaringan sosial secara bersama-sama memiliki kaitan erat dengan kapasitas siswa dalam mengelola stres belajar yang mereka hadapi (Febrianti et al., 2023).
3. Tingkat stres belajar siswa SMAN 5 Palopo setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan yang signifikan. Berdasarkan data posttest, rata-rata skor stres belajar siswa turun menjadi 108,20 dengan nilai minimum 86 dan maksimum 153, dibandingkan rata-rata pretest sebesar 137,00. Penurunan ini mencerminkan pergeseran kondisi stres belajar siswa ke tingkat yang lebih rendah dan terkendali setelah mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling kelompok. Seluruh sepuluh siswa peserta intervensi menunjukkan penurunan skor stres secara individual, yang mengindikasikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dipraktikkan secara konsisten dalam sesi konseling kelompok berhasil membantu siswa mereduksi ketegangan fisik maupun emosional yang berkaitan dengan tuntutan belajar. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa pascaintervensi berada dalam keadaan psikologis yang lebih stabil, lebih mampu meregulasi respons stres mereka, serta lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

REFERENSI

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>

- Córdova, A., Caballero-García, A., Drobic, F., Roche, E., & Noriega, D. C. (2023). Influence of Stress and Emotions in the Learning Process: The Example of COVID-19 on University Students: A Narrative Review. *Healthcare (Switzerland)*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare11121787>
- Fatanah, A., Siregar, N., Violina, E. I., & Wahyuni, S. (2025). Upaya Mengurangi Stress Akademik Dengan Penerapan Teknik Relaksasi dalam Layanan Konseling Kelompok di UPT SPF SMP Negeri 1 Tanjung Morawa. *Jurnal PEMA*, 5(2), 609–614.
- Fazrin, N. N., Kustiawan, R., Cahyati, Y., Riyana, A., & Dalam, R. N. (2025a). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Distraksi Dengan Membaca Al- Qur ' An Serta Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Santriwati Kelas Xii Di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda ' Wah Kota. 25, 23–29.
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 1–8.
- Khanafiah*, M., Agustin, A., Kurnia, F., & Alrefi, A. (2023). Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 32–52. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i1.7395>
- Magfiroh, N. H., Muzaqi, M. B., & Rahayu, I. T. (2025). Journal iof iInnovative iand iCreativity Studi Asesmen Terhadap Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Madrasah. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 2025.
- Mardiyanti, D., Kurniawati, I., & Timur, W. W. (2024). Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stress Akademik pada Siswa di SMK Islam Sudirman, Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3564>
- Nurafifa, Fahmi, A., Anuar, A. Bin, & Pribadi, I. (2024). Layanan Konseling Kelompok: Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Stress Belajar Siswa SLTP. *As-Syar I : Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(4), 1113–1126. <https://doi.org/10.47476/assyari.v6i4.5510>
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–6.
- Nurkholida, E., & Hakim, M. L. (2020). Asessing Parenting Education : Parenting Styles Of Adolescents In Rural And Urban Society *INDONESIAN EDUCATIONAL STUDIES (IJES)*. 23(1), 72–80.
- Nursyamsiah, Imam Pribadi, & Ainul Fahmi. (2025). Efektivitas Teknik Relaksasi Meditasi dalam Mengurangi Tingkat Stres Belajar pada Siswa SMAN 11 Luwu. *As-Syar i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(4), 1273–1284. <https://doi.org/10.47467/as.v6i4.4453>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rais, R. A. (2023). Pengaruh Terapi Kognitif: Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas 2B Di UIMA Tahun 2022. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 02(08), 829–837.