

64

**LAPORAN RESEARCH GRANT**



**PENINGKATAN STRATEGI COPING STRES MELALUI RELAKSASI URAT  
DILAKUKAN MAHASISWA DIBIMBING DOSEN PEMBIMBING AKADEMIK  
DI JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN UNIMED**

Dibiayai oleh PO Unimed

SK Rektor No. 0486/UN33.1/KEP2011 tanggal 30 Mei 2011

Diajukan Oleh :

Dra. Rosmala Dewi M.Pd. Kons.

Dra. Nuraini. A.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**NOVEMBER 2011**

**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN RESEARCH GRANT**

1. Judul	: Peningkatan Strategi Coping Stres Melalui Relaksasi Urat Dilakukan Mahasiswa Dibimbing Dosen Pembimbing Akademik di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Unimed.
2. Payung/Tema Penelitian	: Pengembangan sistem, strategi, dan perangkat untuk peningkatan kualitas SDM/Pengembangan sistem, stretegi, dan perangkat pendidikan kecakapan hidup (life skills).
3. Ketua a. Nama Lengkap dan Gelar b. Pangkat, Golongan, NIP c. Jurusan/Fakultas d. Bidang Keahlian e. Alamat rumah f. E-mail	: Dra. Rosmala Dewi M.Pd. Kons : Pembina Utama Muda, IVC, 19590902 198503 2 002 : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan : Bimbingan dan konseling : Jl. Benteng Hulu Gg. Ibrahim No. 8 B Medan Tembung :
4. Nama Anggota	: Dra Nuraini. A
5. Nama mahasiswa yang dilibatkan	: 1. Raudah Zaimah Dalimunthe 2. Sumi Lestari
6. Waktu pelaksanaan	: Juni s/d September 2011
7. Biaya yang diperlukan a. Sumber dari Unimed b. Sumber lain c. Jumlah	Rp. 10.000.000 Rp. 0 Rp. 10.000.000



Mengetujui,  
Dekan FIP Unimed  
Dekan FIP Medan  
Drs. Anton Simaremare, M.S  
NIP. 19610724 1987031 1002

Medan, 14 November 2011  
Ketua Peneliti

Dra. Rosmala Dewi, M.Pd. Kons.  
NIP. 19590902 198503 2002



Mengetujui,  
Ketua Lembaga Penelitian Unimed  
Drs. Anton Simaremare, M.S  
NIP. 19610724 1987031 1002

## ABSTRAK

Mahasiswa memerlukan strategi coping stres di dalam kehidupannya yang semakin kompleks, tuntutan-tuntutan lingkungan keluarga, pertemanan, tantangan teknologi, perubahan nilai keyakinan yang menyebabkan mahasiswa harus melakukan pengambilan keputusan dengan tepat, jika dia dalam kondisi bimbang atau tidak tegas dalam pengambilan keputusan dapat menyebabkan mahasiswa bermasalah. Tujuan penelitian ini (1) mengetahui tingkat masalah mahasiswa yang dibimbing peneliti di jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan Unimed., (2) mengetahui efektifitas relaksasi untuk memberi semangat menyelesaikan tugas perkuliahan. (3) meningkatkan strategi coping stres pada diri mahasiswa melalui relaksasi urat dibimbing oleh dosen pembimbing akademik. Strategi coping stres adalah kiat mahasiswa untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata. Diukur melalui indikator : (1) mencari informasi yang relevan dengan masalah, (2) melakukan tindakan menyelesaikan masalah, (3) bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu, (4) mencari dukungan emosi dari sahabat dan keluarga, (5) melakukan aktivitas yang disenangi (olahraga atau nonton) untuk mengalihkan perhatian dari masalah, (6) menilai situasi yang menimbulkan stres. Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan mulai dari Juli s/d Oktober di jurusan Bimbingan dan Konseling (BK), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Unimed. Rancangan tindakan menggunakan model Kemis & Taggart dengan 4 komponen penelitian tindakan yaitu : (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, (4) refleksi. Penelitian tindakan ini dilakukan dua siklus. Penelitian dilakukan oleh dosen PA bagi mahasiswa yang dibimbing sebanyak 17 orang. Hasil Penelitian menunjukkan masalah prasyarat penguasaan materi pelajaran 43%, Keterampilan belajar 48%, Sarana belajar 22%, Diri pribadi mahasiswa 40%, Lingkungan belajar 20%. Melalui relaksasi dapat meningkatkan strategi coping stress mahasiswa, dibuktikan dengan berbagai pesan dan kesan mahasiswa setelah mengikuti relaksasi, seperti berikut. (1) Setelah relaksasi terasa pikiran tidak ada beban, semangat menghadapi ujian, dan dapat mengerjakan tugas.tugas perkuliahan., (2) Semangat menghadapi ujian sore ini, (3) Otot yang tegang menjadi rileks, rasa capek berkurang, (4) Muncul semangat baru untuk beraktivitas, tepat sekali bagi kami yang ingin ujian sore nanti, (5) Sebaiknya relaksasi ini diberikan pada semua mahasiswa. Dampak dari kegiatan research grant mahasiswa lebih mudah menyelesaikan berbagai persoalan kehidupannya, mahasiswa lebih tenang dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan persoalan belajar, portemanan, kehidupan dalam kos-kosan. Hal ini terlihat dari saran dan kesan, mahasiswa berharap kegiatan ini terus berlangsung. Disarankan bagi dosen PA yang lain untuk melakukan bantuan bagi mahasiswa yang bermasalah dengan melatih mahasiswa melakukan relaksasi.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah laporan research grant untuk tahun 2011 yang dibiayai selesai dikerjakan oleh peneliti. Research grant ini merupakan penelitian yang bertujuan membangun kerjasama dosen dan mahasiswa dalam kelompok penelitian di Unimed.

Research grant ini berjudul “PENINGKATAN STRATEGI COPING STRES MELALUI RELAKSASI URAT DILAKUKAN MAHASISWA DIBIMBING DOSEN PEMBIMBING AKADEMIK DI JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN UNIMED”. Saat ini Unimed berusaha meningkatkan kualitas dosen dengan berbagai cara salah satu diantaranya adalah meningkatkan kegiatan pelayanan. Dosen harus dapat membantu mahasiswa dalam permasalahan yang dialaminya..

Research ini mendapat dukungan dari berbagai pihak antara lain: kepala lembaga penelitian, dekan, ketua jurusan, dosen, mahasiswa yang bersangkutan. Semangat dan usaha keras mereka untuk membantu penelitian ini sangat peneliti hargai, atas semua itu wajar peneliti mengucapkan ribuan terima kasih.

Walaupun research grant ini dikerjakan dengan usaha keras, gigih, ulet, dan cermat menulis semua data dan temuan selama kegiatan berlangsung. Mungkin saja masih memiliki kekurangan, pada kesempatan ini penulis mengharapkan pengembangan yang lebih baik.

Mudahan – mudah laporan ini berguna bagi pihak pemerhati pendidikan khususnya para pembimbing. Temuan ini memberi manfaat yang besar bagi pengembangan pendidikan tenaga kependidikan.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK.....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Strategi coping stres .....	5
1. Penyangkalan.....	11
2. Represi.....	11
3. Proyeksi.....	12
4. Pemindahan.....	12
5. Intellectualisation.....	13
6. Regresi.....	13
7. Fantasi.....	13
8. Meminimalkan.....	14
9. Fiksasi.....	14
10. Supresi.....	14
11. Rasionalisasi.....	14
12. Menarik diri.....	14
13. Mengelak.....	14
14. Reaction formation.....	15
B. Relaksasi.....	17
1. Relaksasi otot.....	21
2. Relaksasi kesadaran indera .....	22
3. Relaksasi melalui hipnosa, yoga, dan meditasi..	22

### **BAB III. PENDEKATAN MODEL**

A. Lokasi penelitian .....	29
B. Setting penelitian.....	29
C. Bahan dan alat .....	29
D. Defenisi operasional variabel .....	29
E. Perlakuan dan rancangan.....	30
F. Prosedur penelitian.....	30
1. Siklus pertama.....	30
2. Siklus kedua.....	34

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi lokasi penelitian.....	38
B. Hasil penelitian.....	38
1. Siklus pertama.....	38
2. siklus kedua.....	44

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	50
B. Saran.....	50

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang

Kemampuan untuk mengatasi masalah pada tiap orang berbeda-beda. Kemampuan mengatasi masalah, dengan kata lain upaya mental atau perilaku dalam menguasai, mentoleransi atau mengurangi efek suatu situasi/kejadian yang penuh tekanan inilah yang disebut dengan *Coping Stres*.

Mahasiswa memerlukan strategi coping stres di dalam kehidupannya yang semakin kompleks, tuntutan-tuntutan lingkungan keluarga, pertemanan, tantangan teknologi, perubahan nilai keyakinan yang menyebabkan mahasiswa harus melakukan pengambilan keputusan dengan tepat, jika dia dalam kondisi bimbang atau tidak tegas dalam pengambilan keputusan dapat menyebabkan mahasiswa bermasalah.

Strategi coping menjadi penting terutama bagi mahasiswa yang terpisahkan dari keluarga, tinggal bersama ibu kos atau mengontrak. Banyak persoalan kehidupan mahasiswa yang perlu diatur seperti : mengatur waktu, mengatur pergaulan, mengatur aktivitas, dll. Kegagalan mahasiswa mengatur diri, menilai lingkungan, dan mengambil keputusan mengakibatkan terjadi konflik dalam diri dan konflik dengan orang lain. Peristiwa ini membuktikan mahasiswa kurang memiliki strategi coping.

Strategi coping diperlukan dalam proses pembelajaran berupa usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam pembelajaran. Misalnya mengatasi perubahan tuntutan tugas, sikap terhadap dosen ketika mengalami kesulitan dalam penyelesaian tugas, perubahan cara belajar, menyikapi penyelesaian tugas kelompok. Hasil penelitian (Emma Indirawati, 2006, 69) diketahui bahwa ada korelasi atau hubungan positif antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping yaitu Problem focused coping, semakin tinggi kematangan beragama semakin tinggi kecenderungan menggunakan Problem Focused Coping (PFC), begitu pula sebaliknya. Disamping itu RA Catur Wahyu Arbadiati dan Ni Made Taganing Kurniati (2007, B24) menemukan ada hubungan positif kecerdasan emosi dan problem focused coping

Strategi coping merupakan kiat untuk mengatur tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah

disarankan bagi mahasiswa lebih menguntungkan menggunakan emotional focus coping. Ketika menghadapi tingkat stres tinggi lebih menguntungkan menggunakan problem focused coping. Jika Utomo menghubungkan strategi coping stres dengan tingkat stres, peneliti tertarik untuk melakukan upaya meningkatkan strategi coping stres melalui relaksasi.

Dengan demikian peneliti mengajukan judul "Peningkatan Strategi Coping Stres Melalui Relaksasi Urat Dilakukan Mahasiswa Dibimbing Dosen Pembimbing Akademik di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Unimed".

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian ini adalah Apakah melalui relaksasi yang di bimbingan dosen pembimbing akademik terjadi peningkatan strategi coping stres mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Unimed? Rumusan masalah ini dirinci menjadi sub masalah-sub masalah sebagai berikut :

1. Seberapa banyak masalah yang dirasakan mahasiswa dibimbing peneliti sebagai PA di jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan Unimed?
2. Seberapa efektif relaksasi memberi semangat menyelesaikan tugas perkuliahan bagi mahasiswa di jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan?
3. Apakah melalui relaksasi urat yang bimbing dosen pembimbing akademik strategi coping stres mahasiswa meningkat?

## **C. Tujuan**

Tujuan pelaksanaan penelitian ini merupakan :

1. Mengetahui tingkat masalah mahasiswa yang dibimbing peneliti di jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan Unimed.
2. Mengetahui efektifitas relaksasi untuk memberi semangat menyelesaikan tugas perkuliahan.
3. Meningkatkan strategi coping stres pada diri mahasiswa melalui relaksasi urat dibimbing oleh dosen pembimbing akademik.



#### **D. Manfaat**

##### **Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa untuk mencegah terjadinya hal yang tidak diinginkan seperti putus asa, depresi, masuk ke dalam jaringan narkoba, teroris dll. Dengan memiliki keterampilan coping stres mahasiswa lebih berhasil mengatasi persoalan kuliah dan sekitar kehidupannya di kampus Unimed, keluarga dan masyarakat.

##### **Bagi Jurusan**

Hasil penelitian ini berguna sebagai model bimbingan yang dilakukan dosen pembimbing akademik dalam rangka membantu mahasiswa yang bermasalah. Jurusan dapat menyebarkan model coping stres kepada dosen pembimbing akademik (PA) yang lain dalam rangka pengembangan pelayanan PA bagi mahasiswa yang dibimbingnya.

##### **Manfaat teori**

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori konseling sesuai dengan tuntutan baru di lingkungan kampus.

##### **Bagi Peneliti lain**

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dalam mendesain model coping stres.

##### **Bagi Universitas**

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi perancang program pembinaan mahasiswa mulai dari staf PR-III, staf PD-III dalam usaha mencegah kejadian yang tidak diinginkan oleh mahasiswa Unimed.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Strategi coping stres

Strategi coping merujuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Secara teoretis, usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikatakan coping strategy. Ada beberapa pengertian coping strategy yang diungkapkan oleh para ahli. Awal pengertian coping dikemukakan oleh Lazarus (1984) menyatakan bahwa "coping merupakan strategi untuk memanajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata.

Menurut Roter (Anwar, 1993) mengatakan bahwa coping ialah bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian. Selanjutnya dimisalkan bahwa individu dengan pusat pengendali internal akan cenderung menghadapi situasi yang bersumber pada dirinya sendiri. Sebaliknya individu dengan pusat pengendali eksternal akan cenderung menganggap bahwa setiap keadaan yang dihadapi sebagai akibat dari luar dirinya. Semakin kabur informasi yang diterima mengenai suatu hal, akan semakin jelas pengaruh karakteristik kepribadian terhadap penilaian individu pada situasi yang dihadapi. Murphy (Smet, 1994) mengatakan bahwa tingkah laku coping sebagai segala usaha untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi, dan tantangan. Pestonjee (1992), coping memiliki tiga efek, yaitu secara psikis, sosial dan fisik, adapun secara psikis, coping memberikan efek pada kekuatan psikis (perasaan tentang konsep diri dan kehidupan), reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan, atau keseimbangan antara perasaan yang positif atau negatif.

Ahli lain yang mengemukakan tentang coping ialah Matheny,dkk. (dalam Rice, 1992) mendefinisikan coping sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha sadar maupun ketidaksadaran untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, ataupun untuk memberikan ketahanan terhadap

Menurut Newman (1997), mengaitkan coping dengan tahap-tahap perkembangan. Mereka berpendapat bahwa coping tidak hanya mempertahankan keseimbangan dalam menghadapi ancaman, akan tetapi coping dapat dimengerti sebagai tingkah laku yang mengikuti perkembangan dan pertumbuhan individu.

Disimpulkan dari beberapa pandangan para ahli bahwa tingkah laku coping dapat dikatakan sebagai usaha yang aktif untuk menghadapi stress dan membuat solusi-solusi baru guna menghadapi tantangan dari tiap-tiap tahap perkembangan dan konfrontasi antara individu dengan lingkungan yang dihadapi sebagai komponen paling penting dalam coping.

Pada dasarnya strategi coping untuk mengatur stress dapat dimasukkan dalam dua dimensi umum yang terpisah satu sama lain, yaitu:

a. Manifestasi coping.

Manifestasi coping dimana cara coping dapat dibagi menjadi strategi kognitif dan behavioural. Teknik coping kognitif adalah percobaan intrapsikis untuk menghadapi situasi stress dan konsekuensinya, sedangkan coping behavioural terjadi dari tindakan-tindakan nyata untuk mengatasi stress.

b. Fokus coping.

Fokus coping dapat dibedakan menurut sasaran dari strategi coping, yaitu coping yang difokuskan pada problem dan coping yang difokuskan pada emosi. Coping yang difokuskan pada problem terutama dilakukan untuk memodifikasi hubungan antar situasi dan person, yang menimbulkan stress. Fokus emosi meliputi usaha untuk mengatur gangguan emosi yang disebabkan oleh stressor. Fungsi tingkah laku dibedakan menjadi dua yaitu coping terpusat pada masalah (Problem Focused Coping/PFC) dan terpusat pada emosi (Emotion Focused Coping/EFC). PFC adalah usaha untuk mengurangi stress yang dirasakannya dengan menghadapi masalah yang menimbulkannya secara langsung, sedangkan EFC adalah usaha individu untuk mengurangi stress dengan cara mempertimbangkan masalah afeksinya (Folkman dan Lazarus, 1985).

Lazarus dan Folkman (dalam Aldwin dan Revenson, 1987), mengemukakan bahwa coping terdiri dari strategi yang bersifat kognitif dan behavioural. Strategi tersebut terbagi menjadi dua bentuk, yaitu strategi yang digunakan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stress (problem focused coping) dan strategi coping untuk mengatasi emosi negatif yang menyertainya (emotion focused coping).

Menurut Billing dan Moos ( dalam Robiah, 1999), serta Pearlin dan Schooler (1978) strategi coping yang termasuk dalam problem focused coping dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

a. Information seeking (pencarian informasi)

Meliputi usaha untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan masalah yang ada serta orang lain yang dapat bertukar pikiran dan membantu menyelesaikan masalah.

b. Problem solving (pemecahan masalah)

Meliputi usaha untuk memikirkan dan mempertahankan alternatif penyelesaian masalah yang mungkin dilakukan dengan atau melakukan tindakan tertentu yang lebih tertuju pada cara-cara penyelesaian masalah langsung. Aldwin dan Reveson (1987), mengemukakan tiga macam strategi coping yang termasuk dalam problem focused coping yaitu:

a. Controlless (kehati-hatian),

Merupakan individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan orang lain tentang masalah yang dihadapinya, bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu.

b. Instrumental action (tindakan instrumental),

Merupakan tindakan individu yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun langkah-langkah apa yang akan dilakukan.

c. Negotiation (negosiasi)

Merupakan usaha-usaha yang ditunjukkan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkannya atau menyelesaikan masalahnya.

Faktor yang mempengaruhi strategi coping untuk mengatasi masalah, tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda-beda tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi. Seberapa jauh tingkah keberhasilan yang didapat dari strategi coping yang dilakukan juga tergantung dari individu, situasi dan kondisinya masing-masing. Dari berbagai situasi dan kondisi tersebut, para ahli mencoba menemukan benang merah yang dinyatakan sebagai faktor yang mempengaruhi coping. Taylor (2003) menyatakan faktor yang mempengaruhi coping cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi (1) kesehatan fisik/energi, (2) keyakinan atau pandangan positif, (3) keterampilan memecahkan masalah, (4) keterampilan sosial, (5) dukungan sosial, (6) dan materi. Berikut diuraikan rinci satu persatu.

Kesehatan fisik merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

Keyakinan atau pandangan positif menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu

pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe : *problem-solving focused coping*.

Keterampilan Memecahkan masalah meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

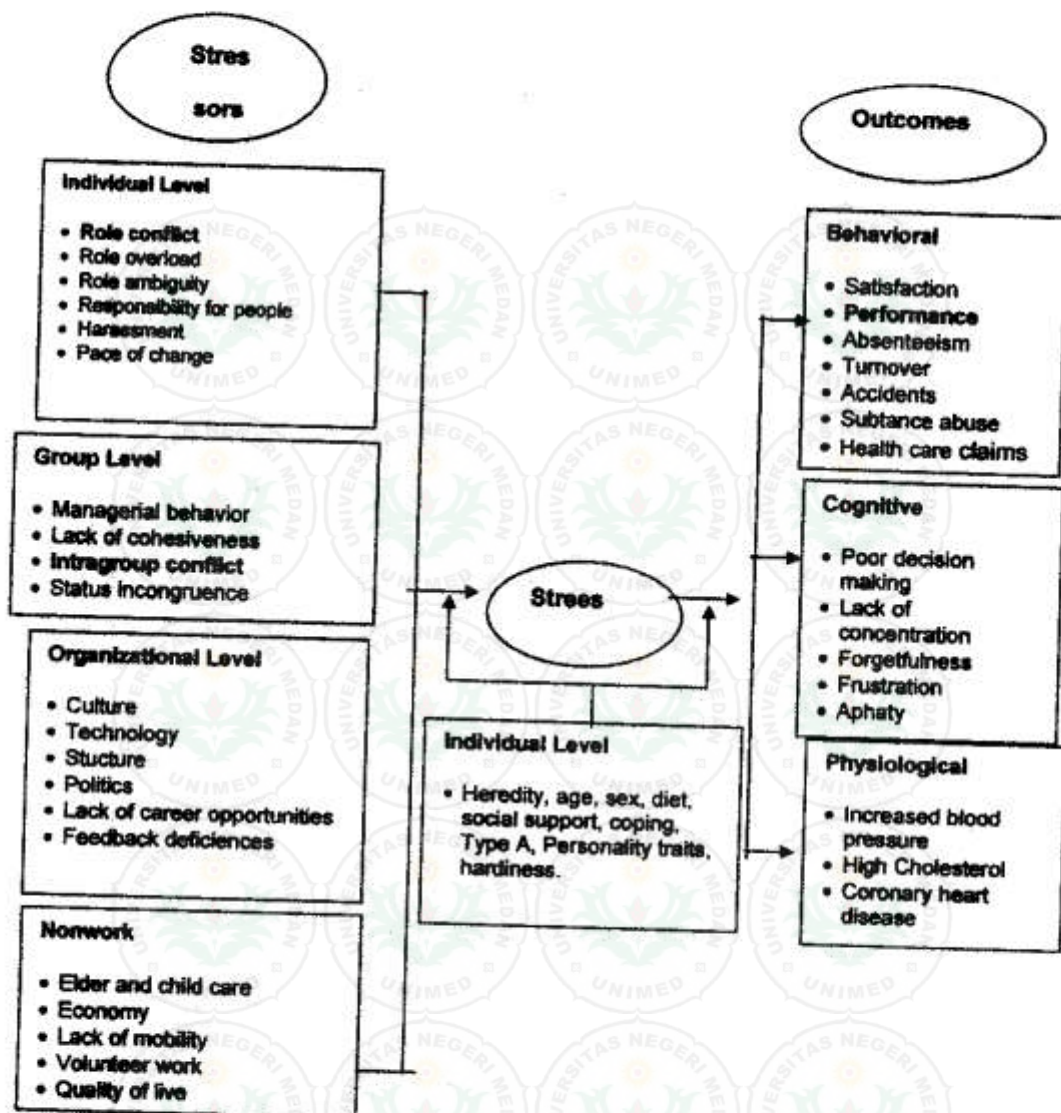
Keterampilan sosial meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

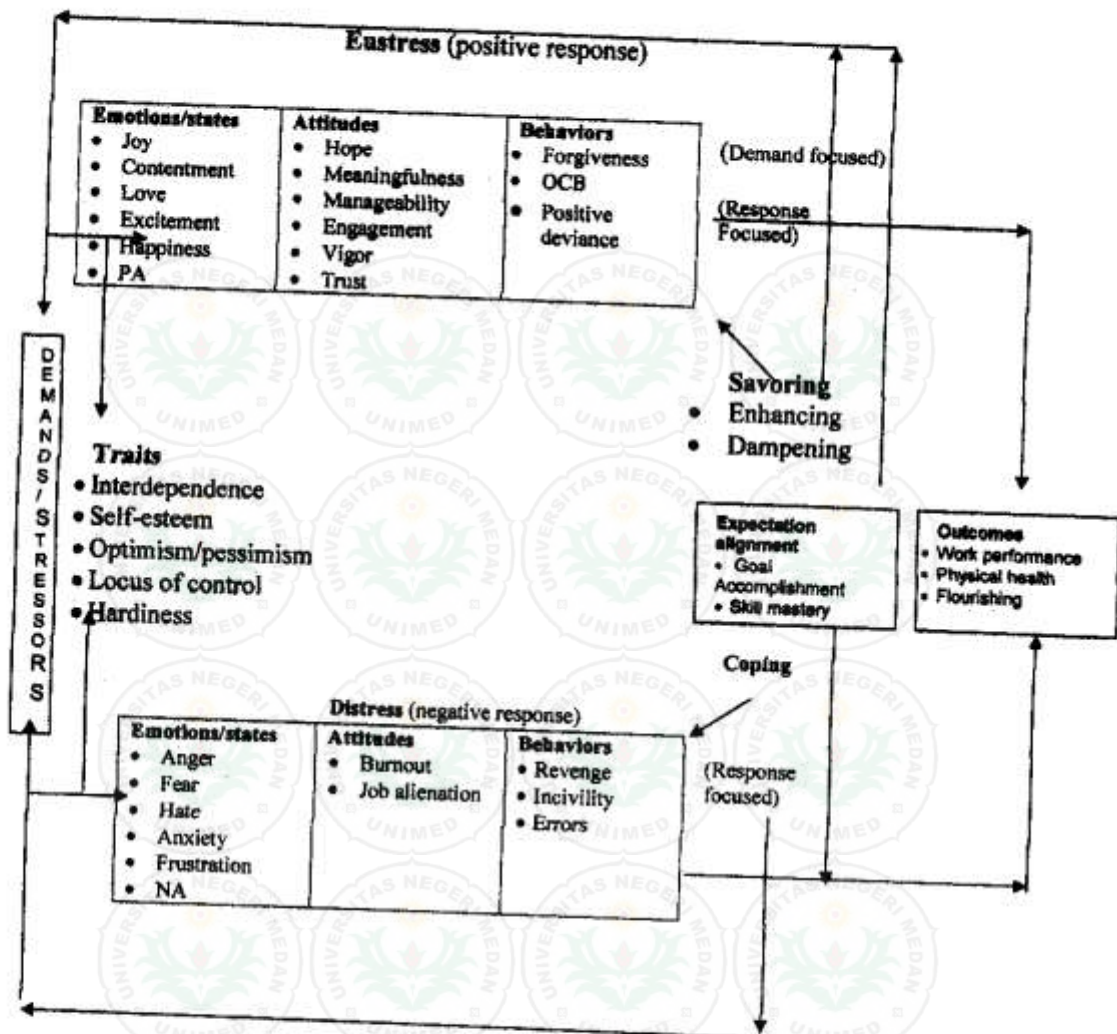
Dukungan materi meliputi sumber daya berupa uang, barang barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. (Penulis : Zainun Mu'tadin, SPsi., MSi.)

Menurut Parker (1986) ketika seseorang melakukan strategi coping ada tiga faktor utama yang dapat mempengaruhinya. Ketiga hal tersebut adalah : (1) karakteristik situasional, (2) faktor lingkungan fisik dan psikososial, (3) faktor personal seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, persepsi terhadap stimulus yang dihadapi, kepribadian, kebudayaan, kesenangan Gibson, Ivancevich, Donnelly, Konopaske (2009). Hasil kerja dapat berupa tingkah laku, kognitif, dan psikologi dipengaruhi oleh stress sedangkan stress disebabkan oleh stressor. Stress dipengaruhi karakteristik individu seperti: keturunan, usia, jenis kelamin, diet, dukungan sosial, coping, ciri-ciri kepribadian, ketabahan.

Coping berada pada tingkat individu yang dapat dipengaruhi oleh stressor pada tingkat individu, tingkat kelompok, tingkat organisasi, dan pada tingkat non jaringan, membahas stress ada hubungan dengan stresor. Stresor ada pada tingkat individual ; (1) konflik peran, (2) peran berlebihan, (3) peran yang membingungkan, (4) tanggung jawab untuk orang, (5) pelecehan, (6) perubahan langkah. Pada tingkat stresor kelompok berupa (1) perilaku manajerial, (2) kurangnya kohesivitas, (3) konflik dalam kelompok, (4) ketidaksesuaian status. Pada tingkat organisasi (1) budaya, (2) teknologi, (3) struktur, (4) politik, (5) kurangnya peluang karir, (6) saran kurang. Berdasarkan pendapat Gibson, Ivancevich, Donnelly, Konopaske (2009: dalam kelompok) merupakan stresor. Untuk memperjelas perhatikan gambar berikut ini :



(Gambar 2.1) Hubungan Stressor, stres dan outcome



Gambar 2.2 Hubungan stressor, Eustress, Distress, dan Outcomes

Stres dipengaruhi oleh sifat-sifat pribadi, interdependence, self-esteem, optimism/pessimism, locus of control, hardiness, interdependence, self-esteem, optimism/pessimism, locus of control, hardiness. Bagi individu yang merespon negatif untuk mencapai tujuan diperlukan strategi coping

Bagi kebanyakan orang stres tidak menyenangkan dan respon yang tidak masuk akal atau dihindari. Karena stres tidak dapat dihindari, sebagian orang terkadang terlibat dalam mekanisme pertahanan diri karena mereka berusaha untuk mengatasi situasi. Sebagian dari cara individu mereduksi perasaan tertekan, kecemasan, stress atau pun konflik adalah dengan melakukan mekanisme pertahanan diri baik yang ia lakukan secara sadar atau pun tidak. Hal

ini sesuai dengan pendapat dikemukakan oleh Freud sebagai berikut : *Such defense mechanisms are put into operation whenever anxiety signals a danger that the original unacceptable impulses may reemerge* (Microsoft Encarta Encyclopedia 2002). Freud menggunakan istilah mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*) untuk menunjukkan proses tak sadar yang melindungi si individu dari kecemasan melalui pemutarbalikan kenyataan. Pada dasarnya strategi-strategi ini tidak mengubah kondisi objektif bahaya dan hanya mengubah cara individu mempersepsi atau memikirkan masalah itu. Jadi, mekanisme pertahanan diri melibatkan unsur penipuan diri.

Istilah mekanisme bukan merupakan istilah yang paling tepat karena menyangkut semacam peralatan mekanik. Istilah tersebut mungkin karena Freud banyak dipengaruhi oleh kecenderungan abad ke-19 yang memandang manusia sebagai mesin yang rumit. Sebenarnya, kita akan membicarakan strategi yang dipelajari individu untuk meminimalkan kecemasan dalam situasi yang tidak dapat mereka tanggulangi secara efektif. Tetapi karena "mekanisme pertahanan diri" masih merupakan istilah terapan yang paling umum maka istilah ini masih akan tetap digunakan. Berikut ini beberapa mekanisme pertahanan diri yang biasa terjadi dan dilakukan oleh sebagian besar individu, terutama para remaja yang sedang mengalami pergulatan yang dasyat dalam perkembangannya ke arah kedewasaan. Dari mekanisme pertahanan diri berikut, diantaranya dikemukakan oleh Freud, tetapi beberapa yang lain merupakan hasil pengembangan ahli psikoanalisis lainnya.

Salah satu diantaranya Strategi Coping:

a. **Penyangkalan**

Bila individu menyangkal kenyataan, maka dia menganggap tidak ada atau menolak adanya pengalaman yang tidak menyenangkan (sebenarnya mereka sadari sepenuhnya) dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri. Penyangkalan kenyataan juga mengandung unsur penipuan diri. Penyangkalan menghadapi situasi yang jelek, seorang individu dapat berpura-pura bahwa konflik tidak ada. Realitas ditolak, situasi dan setiap diskusi tentang situasi konflik dihindari.

b. **Represi**

Represi didefinisikan sebagai upaya individu untuk menyingkirkan frustrasi, konflik batin, mimpi buruk, krisis keuangan dan sejenisnya yang menimbulkan kecemasan. Bila represi terjadi, hal-hal yang mencemaskan itu tidak akan memasuki kesadaran walaupun masih tetap ada pengaruhnya terhadap perilaku. Jenis-jenis amnesia tertentu dapat



dipandang sebagai bukti akan adanya represi. Tetapi represi juga dapat terjadi dalam situasi yang tidak terlalu menekan. Bahwa individu merepresikan mimpinya, karena mereka membuat keinginan tidak sadar yang menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Sudah menjadi umum banyak individu pada dasarnya menekankan aspek positif dari kehidupannya. Beberapa bukti, misalnya:

1. Individu cenderung untuk tidak berlama-lama untuk mengenali sesuatu yang tidak menyenangkan, dibandingkan dengan hal-hal yang menyenangkan,
2. Berusaha sedapat mungkin untuk tidak melihat gambar kejadian yang menyesak dada,
3. Lebih sering mengkomunikasikan berita baik daripada berita buruk,
4. Lebih mudah mengingat hal-hal positif daripada yang negatif,
5. Lebih sering menekankan pada kejadian yang membahagiakan dan enggan menekankan yang tidak membahagiakan.

Ketika penolakan menjadi sangat ekstrim bahwa seseorang tidak mampu ingat konflik, ini adalah represi. Sebagai contoh, seorang individu dapat memiliki emosi negatif yang kuat tentang seseorang atau kelompok, tanpa mengetahui mengapa ia merasa begitu kuat karena penyebab awal secara emosional terlalu sulit untuk menghadapi lagi.

#### c. **Proyeksi**

Individu tidak menerima situasi konflik dan bertanggung jawab untuk itu, oleh karena itu diproyeksikan ke seseorang, atau sesuatu, yang lain. Dengan demikian, individu tidak bersalah dalam situasi bisa dipaksa peran korban. Individu yang menggunakan teknik proyeksi ini, biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi individu lain yang tidak dia sukai dan apa yang dia perhatikan itu akan cenderung dibesar-besarkan. Teknik ini mungkin dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena dia harus menerima kenyataan akan keburukan dirinya sendiri. Dalam hal ini, represi atau supresi sering kali dipergunakan pula.

#### d. **Pemindahan**

Ketika perbedaan-perbedaan kekuatan membuat tidak mungkin atau tidak patut untuk marah dengan seseorang atau kelompok, atau ada kendala sosial atau lainnya, maka kemarahan dirujuk ke yang lain, biasanya lebih lemah, pihak. Sebagai contoh, seorang karyawan dapat diambil untuk tugas oleh manajernya, karyawan.

### c. Intellectualisation

Apabila individu menggunakan teknik intelektualisasi, maka dia menghadapi situasi yang seharusnya menimbulkan perasaan yang amat menekan dengan cara analitik, intelektual dan sedikit menjauh dari persoalan. Dengan kata lain, bila individu menghadapi situasi yang menjadi masalah, maka situasi itu akan dipelajarinya atau merasa ingin tahu apa tujuan sebenarnya supaya tidak terlalu terlibat dengan persoalan tersebut secara emosional. Dengan intelektualisasi, manusia dapat sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya, dan memberikan kesempatan pada dirinya untuk meninjau permasalahan secara obyektif. Begitu konflik diucapkan tentang cara klinis dan abstrak tanpa pengakuan individu atau keterlibatan emosi. Konflik biasanya menghasilkan banyak emosi, dan jika ini diabaikan maka total resolusi biasanya tidak tercapai.

### f. Regresi

Regresi merupakan respon yang umum bagi individu bila berada dalam situasi frustrasi, setidaknya-tidaknya pada anak-anak. Ini dapat pula terjadi bila individu yang menghadapi tekanan kembali lagi kepada metode perilaku yang khas bagi individu yang berusia lebih muda. Ia memberikan respons seperti individu dengan usia yang lebih muda (anak kecil). Misalnya anak yang baru memperoleh adik, akan memperlihatkan respons mengompol atau menghisap jempol tangannya, padahal perilaku demikian sudah lama tidak pernah lagi dilakukannya. Regresi barangkali terjadi karena kelahiran adiknya dianggap sebagai sebagai krisis bagi dirinya sendiri. Dengan regresi (mundur) ini individu dapat lari dari keadaan yang tidak menyenangkan dan kembali lagi pada keadaan sebelumnya yang dirasakannya penuh dengan kasih sayang dan rasa aman, atau individu menggunakan strategi regresi karena belum pernah belajar respons-respons yang lebih efektif terhadap problem tersebut atau dia sedang mencoba mencari perhatian. Terkadang karena konflik sulit mengelola, seseorang bisa mundur ke perilaku bahwa ia berhasil menggunakan sebagai anak untuk mengatasi stres dan / atau tekanan. Seperti perilaku bisa termasuk menangis, stamping kaki, berteriak atau menolak untuk berbicara.

### g. Fantasi

Dengan berfantasi pada apa yang mungkin menimpa dirinya, individu sering merasa mencapai tujuan dan dapat menghindari dirinya dari peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan yang mengakibatkan frustrasi. Individu yang seringkali melamun terlalu banyak kadang-kadang menemukan bahwa kreasi lamunannya itu lebih menarik dari pada kenyataan yang sesungguhnya. Tetapi bila fantasi ini dilakukan secara proporsional dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka fantasi

terlihat menjadi cara sehat untuk mengatasi stres, dengan begitu dengan berfantasi tampaknya menjadi strategi yang cukup membantu. Daripada berurusan dengan dunia nyata yang ada konflik, biasanya individu melepaskan diri dalam fantasi berkepanjangan. Dalam kasus-kasus ekstrim seorang individu dapat melaporkan hal-hal yang kata-percaya bahwa mereka benar - ketika, dalam kenyataannya, mereka adalah berkhayal versi kejadian.

**h. Meminimalkan**

Konflik kesulitan didiskontrolkan sehingga mereka berbicara tentang sebagai tidak penting dan diskusi tidak layak atau bertindak atas. Dengan trivializing konflik, individu dilindungi dalam jangka pendek dari ketidaknyamanan berurusan dengan atau menghadapi situasi.

**i. Fiksasi**

Individu berpegang pada aspek tertentu dari konflik dan tidak akan bergerak maju, sehingga menghindari membesarkan aspek lain dari konflik yang akan lebih sulit untuk mengelola. Dengan cara ini mereka terpaku pada satu elemen dan mencegah kemajuan menuju resolusi.

**j. Supresi**

Supresi merupakan suatu proses pengendalian diri yang terang-terangan ditujukan menjaga agar impuls-impuls dan dorongan-dorongan yang ada tetap terjaga (mungkin dengan cara menahan perasaan itu secara pribadi tetapi mengingkarinya secara umum). Individu sewaktu-waktu mengesampingkan ingatan-ingatan yang menyakitkan agar dapat menitik beratkan kepada tugas, ia sadar akan pikiran-pikiran yang ditindas (supresi) tetapi umumnya tidak menyadari akan dorongan-dorongan atau ingatan yang ditekan (represi).

**k. Rasionalisasi**

Rasionalisasi sering dimaksudkan sebagai usaha individu untuk mencari-cari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga muncul ketika individu menipu dirinya sendiri dengan berpura-pura menganggap yang buruk adalah baik, atau yang baik adalah yang buruk.

**l. Menarik Diri**

Reaksi ini merupakan respon yang umum dalam mengambil sikap. Bila individu menarik diri, dia memilih untuk tidak mengambil tindakan apapun. Biasanya respons ini disertai dengan depresi dan sikap apatis.

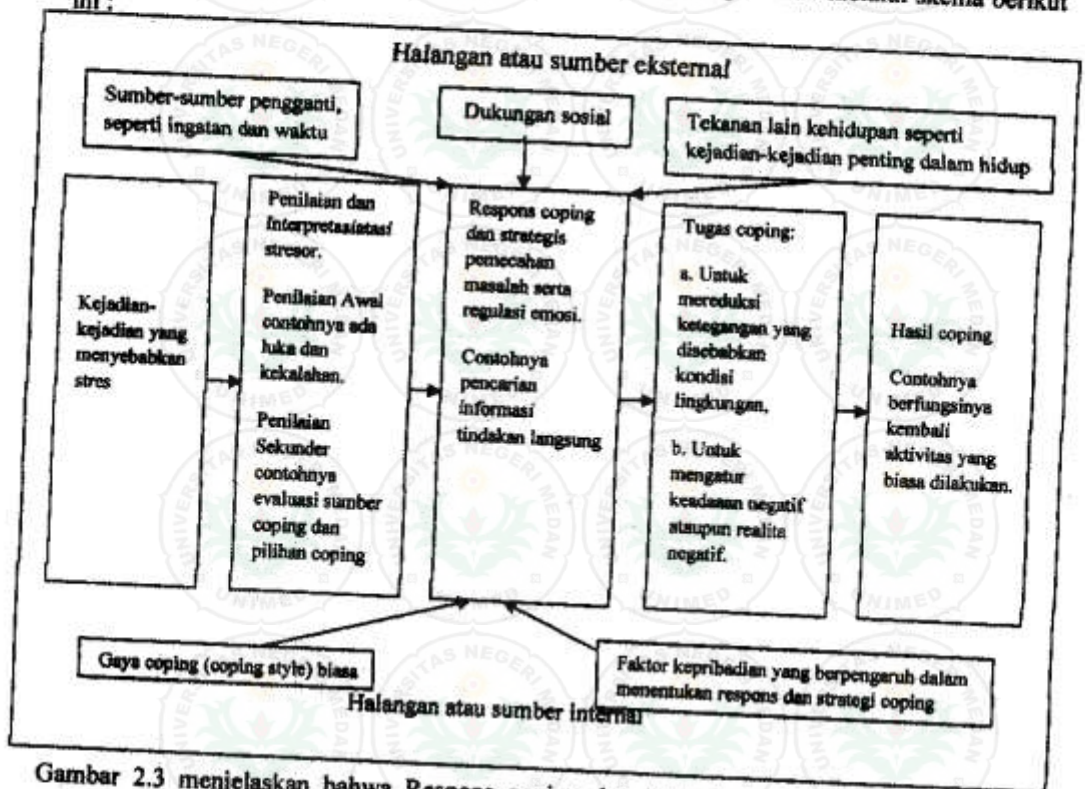
**m. Mengetak**

Bila individu merasa diliputi oleh stres yang lama, kuat dan terus menerus, individu cenderung untuk mencoba mengelak. Bisa saja secara fisik mereka mengelak atau mereka akan menggunakan metode yang tidak langsung.

n. **Reaction Formation (Pembentukan Reaksi)**

Individu dikatakan mengadakan pembentukan reaksi adalah ketika dia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan yang sesungguhnya (mungkin dengan cara represi atau supresi), dan menampilkan ekspresi wajah yang berlawanan dengan yang sebetulnya. Dengan cara ini individu tersebut dapat menghindarkan diri dari kecemasan yang disebabkan oleh keharusan untuk menghadapi ciri-ciri pribadi yang tidak menyenangkan. Kebencian, misalnya tak jarang dibuat samar dengan menampilkan sikap dan tindakan yang penuh kasih sayang, atau dorongan seksual yang besar dibuat samar dengan sikap sok suci, dan permusuhan ditutupi dengan tindak kebaikan.

Menurut Lazarus (Taylor, 1995) terjadi proses coping dapat dijabarkan melalui skema berikut ini :



Gambar 2.3 menjelaskan bahwa Respons coping dan strategis pemecahan masalah serta regulasi emosi ditentukan oleh sumber eksternal, sumber-sumber pengganti, seperti ingatan

dan waktu, dukungan sosial, Tekanan lain kehidupan seperti kejadian-kejadian penting dalam hidup, sumber internal berasal dari gaya coping dan kepribadian.

Menurut Richard Lazarus, dkk. Coping memiliki dua fungsi umum, yaitu fungsinya dapat berupa fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah (Lazarus dan Folkman, 1984), antara lain :

a. *Emotion-focused coping* merupakan suatu masalah atau usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Menurut Sarafino (1998), *emotion-focused coping* merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres. Individu dapat mengatur respons emosinya dengan cara, antara lain : (1) mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, (2) melakukan aktivitas yang disenangi (misalnya olahraga atau nonton) untuk mengalihkan perhatian dari masalah, (3) dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang *stressful*.

b. *Problem-focused coping* merupakan usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi (Smet, 1994).

Folkman dan Lazarus (Taylor, 1995) mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

- a. *Seeking social emotional support* yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain :
- b. *Distancing* yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance* yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.
- d. *Self control* yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility* yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba memikirkan jalan keluar.
- f. *Positive reappraisal* yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Folkman dan Lazarus (Taylor, 1995) mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitian. Aspek-aspek tersebut adalah :

- a. Seeking informational support yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain.
- b. Confrontive coping yaitu melakukan penyelesaian secara konkret.
- c. Planful problem-solving yaitu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

## B. Relaksasi

Menurut orang awam relaksasi sering kali diartikan dengan rileks, yaitu suatu tindakan yang digunakan untuk melepas ketegangan atau kelelahan. Misalnya olahraga, menonton acara televisi, rekreasi ke tempat-tempat wisata dan menyalurkan hobi yang dimiliki. Sehingga untuk menghindari kerancuan dalam pemahaman arti relaksasi, maka dibawah ini akan membahas teori-teori yang berkaitan dengan relaksasi, meliputi pengertian, metode dasar, manfaat, jenis-jenis, dan prosedur umum pelaksanaan relaksasi.

Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh. Ada beberapa pendapat ahli tentang relaksasi, antara lain :

1. Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks (Suryani,2000).
2. Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa (Wiramihardja,2006).
3. Menurut Thantawy (1997:67) "relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran /kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu". Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang

tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.

4. Menurut pendapat Cormier dan Cormier, 1985 (Abimanyu dan Manrihu, 1996:320) Relaksasi dapat diartikan sebagai usaha untuk mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.
5. Relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan.
6. Relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran negatif yang menyertai kecemasan (Greenberg, 2000).
7. Chaplin (1975) memberi pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi merupakan suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat.
8. Hakim (2004: 41) relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

Dengan melakukan relaksasi dapat mengurangi rasa stres yang di alami mahasiswa. Relaksasi juga dapat dikatakan sebagai suatu proses yang dapat menyengarkan dan mengembalikan rasa semangat mahasiswa. Diperlukannya "waktu yang tenang" agar dapat mendengarkan dan mengimajinasikan suatu musik yang tenang pula, untuk mendapatkan keuntungan dalam proses ini. Metode dasar relaksasi adalah suatu proses melawan efek otonomis yang menyertai rileksasi dengan kecemasan dan ketegangan sehingga akan menimbulkan counter conditioning atau penghilangan.

Burn (dikutip oleh Beech dkk, 1982) melaporkan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain:

1. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.
2. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
3. Mengurangi tingkat kecemasan.
4. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara atau sebagainya.
5. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress, misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makanan yang berlebih-lebihan.
6. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik.
7. Kelelahan, aktivitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.
8. Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil dari relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
9. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dalam operasi, seperti pada persalinan yang alami, relaksasi tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga memudahkan pergerakan bayi melalui cervix.
10. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stress.
11. Meningkatkan hubungan antar personal.



Menurut Weiker, dkk, dalam Karyono, 1994; penggunaan teknik relaksasi memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan ketenangan batin bagi individu.
2. Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah.
3. Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa.
4. Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak.
5. Memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit.
6. Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik.
7. Meningkatkan daya berfikir logis, kreativitas dan rasa optimis atau keyakinan.
8. Meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.
9. Bermanfaat untuk penderita neurosis ringan, insomnia, perasaan lelah dan tidak enak badan.
10. Mengurangi hiperaktif pada anak-anak, dapat mengontrol gagap, mengurangi merokok, mengurangi phobia, dan mengurangi rasa sakit sewaktu gangguan pada saat menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan.

Terapi relaksasi dilakukan untuk mencegah dan mengurangi ketegangan pikiran dan otot - otot akibat stres karena ketegangan dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh. Bila ketegangan terjadi maka tubuh akan menjadi lemah dan akibatnya tubuh tidak dapat melakukan fungsinya secara optimal.

Relaksasi juga dapat bermanfaat bagi mahasiswa sebagai berikut : (1) mampu meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, laju denyut jantung, peredaran darah, dan mengatasi berbagai macam problem penyakit, (2) mendorong racun dan kotoran dalam darah keluar dari tubuh, (3) menurunkan tingkat agretifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stres seperti mengkonsumsi alkohol serta obat-obat terlarang, (4) menurunkan tingkat egosentris sehingga hubungan intra personal ataupun interpersonal menjadi lancar, (5) mengurangi kecemasan, (6) pada anak-anak dapat meningkatkan intelegency meliputi karakter kognitif, matematis, logis, serta karakter afektif, relational, kreatif dan emosional, (7) meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan diri, (4) pola pikir akan menjadi lebih matang, (8) mampu mempermudah dalam mengendalikan diri,

(9) mengurangi stres secara keseluruhan, meraih kedamaian dan keseimbangan emosional yang tinggi, (10) meningkatkan kesejahteraan.

Ada bermacam-macam jenis relaksasi antara lain relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, dan relaksasi melalui hipnosa, yoga, dan meditasi. Berikut ini akan diuraikan satu-persatu mengenai relaksasi di atas.

#### a. Relaksasi Otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan badan. dalam latihan relaksasi otot individu diminta menegangkan otot dengan ketegangan tertentu dan kemudian diminta untuk mengendurkannya. Sebelum dikendorkan penting dirasakan ketegangan tersebut sehingga individu dapat membedakan antara otot tegang dengan otot yang lemas. Relaksasi otot dibagi menjadi tiga antara lain :

##### 1). Relaksasi via Tension-relaxation

*Metode dilakukan individu untuk menegangkan dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta merasakan dan menikmati perbedaan antara otot tegang dengan otot lemas. Disini individu diberitahu bahwa fase menegangkan akan membantu dia lebih menyadari sensasi yang berhubungan dengan kecemasan dan sensasi-sensasi tersebut bertindak sebagai isyarat atau tanda untuk melemaskan ketegangan. Individu dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang dengan cepat seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan, sehingga individu akan merasa rileks.*

##### 2). Relaxation-Via Letting Go

Metode ini bertujuan untuk memperdalam relaksasi. Setelah individu berlatih relaksasi pada semua kelompok otot tubuhnya, maka langkah selanjutnya adalah latihan relaksasi via letting go. Pada fase ini individu dilatih untuk lebih menyadari dan merasakan relaksasi. Individu dilatih untuk menyadari ketegangannya dan berusaha sedapat mungkin untuk mengurangi serta menghilangkan ketegangan tersebut. Dengan demikian individu akan lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

### 3). Deffrential Relaxation

*Deffrential relaxation merupakan salah satu penerapan ketrampilan progresif. Pada waktu individu melakukan sesuatu bermacam-macam kelompok otot menjadi tegang, otot yang diperlukan untuk melakukan aktifitas tertentu sering lebih tegang daripada yang seharusnya (ketegangan yang berlebih) dan otot lain yang tidak diperlukan untuk melakukan aktifitas juga menjadi tegang selama aktifitas berlangsung. oleh karena itu untuk merilekskan otot yang tegangnya berlebihan dan otot yang tidak perlu tegang, pada waktu individu melakukan aktifitas tersebut dapat digunakan relaksasi defferential*

#### b. Relaksasi Kesadaran Indera

Dalam teknik ini individu dapat diberi satu-persatu seri pertanyaan yang tidak dijawab secara lisan tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu intruksi diberikan. Pengembangan teknik dapat mengacu pada teori Golfried.

#### c. Relaksasi melalui Hipnosa, Yoga, dan Meditasi

Metode ini merupakan suatu tehnik latihan yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran yang selanjutnya membawa proses mental lebih terkontrol secara dasar. Selanjutnya tujuan dari latihan ini ada dua yaitu pertama agar seseorang dapat memiliki insight yang paling dalam tentang proses mental didalamnya, insight tentang kesadaran identitas dan realitas; kedua seseorang memperoleh perkembangan kesejahteraan psikologis dan kesadaran yang optimal. Berikut ini akan diperinci mengenai penjelasan teori di atas.

#### 1). Hipnosa

Hipnosa adalah kondisi yang menyerupai tidur lelap tapi lebih aktif, saat seseorang memiliki sedikit keinginan tahu dari dirinya dan bertindak menurut sugesti dari orang yang menyebabkan terjadinya kondisi tersebut. Hipnosa adalah sebuah teknik yang lebih dikenal luas tetapi masih kurang dipahami, hipnosa didefinisikan sebagai suatu kesadaran yang berubah secara semu dimunculkan dan dicerna oleh meningkatnya penerimaan terhadap sugesti.

## 2). Yoga

*Pengertian Yoga sistem filsafat agama hindu yang memerlukan disiplin fisik dan mental intens sebagai cara mencapai kesatuan dengan ruh universal. Yoga adalah sebuah sistematika baru yang mampu menjelaskan manusia secara utuh, bagaimana menjalani hidup sejarabimbang serta bagaimana cara bertahan hidup jika tidak ada keseimbangan.*

## 3). Meditasi

Dewasa ini meditasi banyak digunakan dalam banyak hal. Ada yang melaksanakan meditasi untuk mendapatkan kedamaian dan kekuatan jiwa. ada yang melakukan *pengendalian diri*, ada yang *untuk mendapatkan kekuasaan atas orang lain*, bahkan ada hanya untuk mendapatkan ketenangan, atau rileksasi setelah keseharian kerja. Istilah meditasi dikenal luas baik di Indonesia maupun di manca negara, baik orang awam maupun ilmiah. Bahkan praktek meditasi telah banyak menyebar luas keseluruh lapisan masyarakat, akan tetapi banyak orang yang belum memahami tentang meditasi itu sendiri. Banyak diantara mereka yang mempersepsikan meditasi dengan ritual agama tertentu saja, bahkan ada pula yang mengkaitkan meditasi dengan praktek-pratek perdukunan dan klenik. untuk itulah dalam hal ini akan diperinci mengenai pengertian dan istilah meditasi tanpa dikaitkan dengan masalah keagamaan atau dunia paranormal.

Meditasi adalah suatu teknik latihan dalam meningkatkan kesadaran, dengan membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya. Ada berbagai macam jenis meditasi, dibawah ini akan disajikan beberapa teknik dengan menggunakan objek tertentu, yaitu meditasi dengan menghitung pernafasan, meditasi pernafasan, meditasi suara, meditasi visual, meditasi gelembung pikiran, meditasi dengan mantra. Berikut ini adalah rincian tentang meditasi-meditasi tersebut:

### a). Meditasi Menghitung Pernafasan

Meditasi ini seseorang diminta bermeditasi dengan menghitung keluar masuknya pernafasan dari hidung. Beberapa ahli mensarankan hitungan yang berbeda. ada yang menghitung dari satu samapai empat saja kemudian di ulang lagi. Ada juga yang mensarankan menghitung sampai sepuluh. Bahkan ada yang menyarankan ketika menarik

nafas sekali dan kemudian mengeluarkan termasuk hitungan kesatu, begitu seterusnya. Pada dasarnya semuanya benar dan yang perlu digaris bawahi adalah tujuan utama meditasi ini adalah memperhatikan hitungan, bukan menghitung itu sendiri

b). Meditasi Pernafasan

Pada meditasi ini, pusat perhatian diarahkan pada kegiatan pernafasan itu sendiri dan bukan pada kegiatan menghitung. Jadi seseorang terus menerus secara sadar memperhatikan keluar masuknya udara lewat hidung.

c). Meditasi Suara

Objek yang dijadikan pusat perhatian dalam meditasi ini adalah suara, baik yang ada dalam diri maupun yang ada disekitar. Meditasi ini sering juga disebut meditasi penyadapan suara

d). Meditasi Visual (Visual Meditation)

Dalam meditasi visual ini, seorang harus memilih satu objek sebagai stimulus untuk memusatkan perhatian.

e). Meditasi Gelembung Pikiran

*Meditasi gelembung pikiran disebut sebagai penyadapan pikiran, karena dilaksanakan dengan memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul. Pikiran-pikiran itu bisa diibaratkan sebagai gelembung-gelembung yang muncul dari air ketika air diberi sabun. Disini seseorang diminta memperhatikan gelembung-gelembung yang muncul dan naik ke udara kemudian hilang. Kadang kalanya tidak hanya pikiran yang muncul, tetapi juga perasaan atau sensasi tubuh.*

f). Meditasi dengan Mantra

*Meditasi dengan mantra adalah bentuk meditasi yang banyak dilakukan orang. Mantra disini diartikan sebagai suatu frasa atau kata yang dibaca berulang-ulang (wirid atau dzikir dalam agama Islam). Meditasi ini biasanya memang lebih baik kalau dilakukan dengan mengikuti satu ajaran agama tertentu. Misalnya orang Islam menggunakan kata ALLAH, orang Hindu menggunakan kata OM, dan sebagainya.*

Materi pada relaksasi ini tersedia bagi siapa saja yang tertarik untuk menggunakannya dengan menghilangkan unsur "mistik", yang memiliki tujuan :

- Meningkatkan keterampilan mahasiswa sehingga mereka dapat memberikan tanggapan secara positif terhadap permintaan di lingkungan mereka
- Membentuk kesadaran siswa dan memberikan pengertian akan tubuh mereka yang mengagumkan dan bagaimana membuat kesadaran siswa dan bagaimana cara memanfaatkannya.
- Mengajarkan para siswa bagaimana membuat keseluruhan.

Dalam kegiatan relaksasi ini peran guru adalah menjadi pemimpin dan juga partisipan bersama anak-anak didalam grup. Adapun syarat untuk melakukan relaksasi ini adalah :

- Prosedur adalah suatu bagian yang harus diikuti di dalam program.
- Ruang harus cukup luas untuk dapat menampung semua siswa berbaring di atas lantai tanpa menyentuh satu sama lain sekitar satu meter jarak masing-masing anak. ruangan perlu berkarpet , hangat, dan merupakan ruang khusus yang jauh dari pintu.
- Peralatan sebuah kaset rekaman dengan kualitas yang bagus atau CD player dan aroma terapi.
- Pakaian penting bagi anak-anak untuk merasa hangat dan nyaman .di sini tidak diperlukan pakaian khusus , tetapi anak-anak sebaik nya mengenakan pakaian yang tidak ketat.
- Nada suara seorang pemimpin sangat lah penting ,sebaik nya bernada tenang , meyakinkan, tegas tapi tidak terlalu keras.
- Adanya rutinitas kunci kesuksesan program ini adalah adanya rutinitas , ciptakan rutinitas yang jelas bagi para siswa sehingga mereka selalu tahu apa yang harus di lakukan pada saat mereka memasuki atau pun keluar dari ruangan.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan relaksasi, dapat di lakukan dengan cara sebagai berikut :

#### **Memasuki ruangan:**

Para mahasiswa melepas sepatunya sebelum memasuki ruangan dan dengan tenang duduk di tempat mereka masing-masing dan akan membantu apabila di iringi dengan "lagu yang tenang".

#### **Lingkaran kerja:**

Dengan membentuk lingkaran kerja, berarti tanda di mulainya kegiatan.

### **Instruksi dan waktu latihan**

#### *Sistematika relaksasi urat*

Perkenalan aktivitas ini dengan mengatakan :

Cara yang bagus mengamati tanda Ouch adalah memikirkan bagian tubuh kita dan merasakan rileks setiap kelompok urat. Dengan cara itu, kita dapat mengetahui bila urat merasakan Ouch dan bila mereka merasa rileks. Di dalam latihan berikut, kita akan secara sistematis merilekskan bagian utama tubuh kita.

Ajak mahasiswa untuk duduk di dalam ruang lingkup mereka, kaki dan dideapan, dengan tangan diletakkan dilutut atau dibagian samping. Apabila mereka terbentuk dalam kelompok yang kecil, mereka boleh duduk di dalam lingkaran, menghadap keluar. Amati apakah mereka merasa nyaman, tidak ada urat yang menegang.

Catatan :

Ulangi setiap latihan dua kali

### **Mata**

Dengan tenang dan perlahan-lahan tutup mata, sekarang rapatkan, tahan dan biarkan terbuka. Biarkan terbuka dengan mudah dan lemas. Rilekskan.

### **Mulut dan pipi**

Rapatkan bibir kalian rapat-rapat, tahan, lepaskan. Biarkan bibir kalian bebas dan lemas. Rilekskan. Biarkan bibir kalian tertutup, dorong mulut dan pipi kalian untuk tersenyum, tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan. Dengan bibir tertutup, dorong mulut dan bibir kalian ke depan, tahan, dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan.

### **Bahu, leher dan dada**

Dorong bahu kalian ke atas teliga dan tahan leher kalian sudapaya tegang. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan. Dengan tangan di samping dorong bahu kalian ke belakang dan tahan sampai tangan kalian kaku. Tahan, lepaskan, supaya bebas dan lemas. Rilekskan.

### **Tangan, telapak tangan dan jari tangan**

Dengan tangan di samping, dorong kebawah dan tegangkan telapak tangan dan jari tangan. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan.

### **Perut bagian bawah dan pantat**

Tariklah dengan kuat dan tahan. Sekarang lepaskan. Biarkan bebas lemas. Rilekskan.

Paha, kaki, telapak kaki dan jari kaki

Tahan paha kalian, kaki dan telapak kaki dengan kuat dan tekuk jari tangan kalian ke bawah. Tahan dan lepaskan. Rilekskan.

### **Seluruh tubuh**

Tegangkan. Tahan. Sekarang biarkan bebas dan lemas. Rilekskan seluruh tubuh kalian. Duduk dengan tenang dan nikmati kebebasan kalian. Lemaskan dan rileks.

### *Melemaskan urat*

Ajak mahasiswa berdiri dengan perlahan-lahan dengan tenang memasuki ruang lingkung mereka ulangi setiap latihan 5 kali.

### **Kepala**

Dengan tenang anggukkan kepala ke belakang dan ke depan. Sekarang gerakkan dengan perlahan dari sisi satu ke sisi lainnya. Putar kepala kalian dan anggaphlah kalian sedang mengikuti berputarnya jarum jam dengan menggunakan kepala kalian. Perlahan-lahan dan tenang, gerakkan berputar-putar. Sekarang, biarkan berputar-putar dengan arah sebaliknya, perlahan-lahan dan tenang.

### **Bahu**

Dengan lembut, angkat bahu kanan kalian dengan mengikuti hitungan 1.. naik, 2.. turun. Sekarang bahu kriri kalian. 1... naik, 2... turun. Sekarang kedua-duanya. 1... naik, 2... turun. Putar bahu kalian ke depan, kemudian putar ke belakang, ke depan dan ke belakang lagi.

### **Tangan**

Ulur tangan kanan kalian ke depan setinggi bahu dengan perlahan-lahan dan lembut tekuk tangan, bawa telapak tangan untuk menyentuh bahu. Lakukan hal yang sama untuk tangan kiri kalian, kemudian untuk kedua tangan. Jatuhkan tangan dan lepaskan dengan bebas dan lemas. Dengan lembut jabatlah tangan kalian.

### **Perut bagian bawah, pinggang dan perut**

Berdiri dengan sedikit kaki terbuka. Sekarang, pikirkan dimana perut, pinggang, dan perut bagian bawah kalian. Sekarang, dengan lembut angkatlah bahu dan dengan nafas panjang jatuhkan, tarik nafas panjang dan simpan di perut, pingggang dan perut bagian bawah. Bungkokkanlah sedikit.

### **Kaki dan telapak kaki**

Dengan lembut taruh telapak tangan kalian di atas pinggul. Naikkan satu kaki dan gerak-gerakkan kaki dan telapak kaki. Ulangi untuk kaki dan telapak kaki satunya. Gerakkan



dengan lembut. Goyangkan kaki satu kemudian yang lain, ke belakang dan ke depan, perlahan-lahan dan lembut.

### **Seluruh tubuh**

Biarkan bebas dan lemas, bebas dan lemas. Berdiri dengan tenang dan tetap di tempat selama beberapa saat dan rasakan tidak ada bagian tubuh kalian yang mengatakan Ouch .

### **Menyelesaikan rutinitas:**

Selesainya rutinitas membawa para mahasiswa keluar dari suasana rileks dalam "waktu tenang".

### **Penutupan:**

Adalah acara formal untuk menyelesaikan kegiatan ini, penutupan sangat penting karena mengajak kita untuk menuju pikiran yang rileks, yang akan tetap ada pada saat para siswa meninggalkan sekolah.

Kesulitan yang sering ditemukan pada saat proses relaksasi, yaitu :

### **Menutup mata:**

Ide untuk menutup mata di dalam situasi umum sangat beresiko dan mungkin merupakan suatu ketakutan. Disini peran pemimpin berusaha menggunakan kata-kata yang lembut atau pelan, pegang lah dahi anak itu sambil berkata biarkan lah mata mu tertutup.

### **Menentukan posisi yang nyaman:**

Penting dilakukan pemimpin adalah peganglah siswa tersebut dan tetapkan di dekat nya sampai ia benar-benar rileks.

### **Lama waktu latihan :**

Walaupun agak sulit untuk menjelaskan, tiap kegiatan biasanya memakan waktu kira-kira 45-60 menit.

### BAB III

## PENDEKATAN MODEL

### A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan mulai dari Juli s/d Oktober di jurusan Bimbingan dan Konseling (BK), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Unimed.

### B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh Dosen PA kepada Mahasiswa bimbingannya sebanyak 17 orang.

### C. Bahan dan alat

Bahan :

Menyusun bahan coping stres dan relaksasi

Alat :

- Pengeras suara
- Instrumen pengukuran strategi coping stres
- Kaset relaksasi, tape recorder dan aroma terapi
- Karpet plastik 4x4 meter, 3 buah
- Karton 4 kajang
- Lem 3 buah
- Gunting 3 buah
- Pencil dan penggaris 4 buah

### D. Defenisi operasional variabel

Defenisi operasional variabel strategi coping stres adalah kiat mahasiswa untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata. Diukur melalui indikator : (1) mencari informasi yang relevan dengan masalah, (2) melakukan tindakan menyelesaikan masalah, (3) bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu, (4) mencari dukungan emosi dari sahabat dan keluarga, (5) melakukan aktivitas yang disenangi (olahraga atau nonton) untuk mengalihkan perhatian dari masalah, (6) menilai situasi yang menimbulkan stres.

Intrumen pengumpulan data yang digunakan angket tertutup. Pengembangan instrumen dimulai dari penyusunan definisi dari masing-masing variabel, penentuan indikator, pembuatan kisis-kisi, pengembangan item, penentuan pilihan jawaban dengan

menggunakan skala likert. Validitas instrumen dilakukan dengan cara tetap menjaga agar setiap item pada instrumen tetap konsisten dengan indikator. Ini disebut validitas konstruk.

Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 3.1

Tabel 3.1. Kisi-Kisi Coping Stress Penelitian

Indikator	No. Item positif	No. Item Negatif	Jumlah
Mencari informasi yang relevan dengan masalah	5,14	25	2
Melakukan tindakan menyelesaikan masalah	3, 6,7,12, 27	11,15,32, 34	9
Bersikap hati-hati sebelum melakukan sesuatu	1	31	2
Mencari dukungan emosi dari a. Sahabat b. keluarga c. petugas profesional	4, 9, 23,26 10, 28	-	6
Melakukan aktivitas yang disenangi	35,36,37	-	3
Menilai situasi yang menimbulkan stress	2, 16,22,29	8,13,17,19,20,21,24,30 33	13
<b>TOTAL</b>			<b>37</b>

#### E. Perilaku dan Rancangan

Rancangan tindakan menggunakan model Kemis & Taggart dengan 4 komponen penelitian tindakan yaitu : (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, (4) refleksi.

#### F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua siklus dengan waktu 3 bulan

##### SIKLUS PERTAMA

Siklus pertama bertujuan untuk menerapkan relaksasi meningkatkan strategi coping stres.

##### 1. Perencanaan

Hal-hal yang perlu direncanakan yaitu :

- Pemberitahuan kepada ketua jurusan, Pembantu Dekan III FIP,

- Pelaksanaan penelitian direncanakan selama 2 siklus,
- Instrumen pengukuran strategi coping stres,
- Kaset relaksasi, tape recorder dan aroma terapi,
- Instrumen pengukuran strategi coping stres
- Karpet plastik 4x 4 meter, 3 buah
- Karton 4 kajang
- Lem 3 buah
- Gunting 3 buah
- Pencil dan penggaris 4 buah
- Penggeras suara
- Undangan untuk peserta relaksasi,
- Menyusun bahan coping stres dan relaksasi,
- Karpet plastik 4x 4 meter, 3 buah
- Indikator keberhasilan 75% mahasiswa yang mengikuti pelaksanaan relaksasi dapat terampil melakukan coping stres,
- Tempat dan jadwal melakukan relaksasi.

## 2. Tindakan

Siklus mencobakan relaksasi sebagai model coping stress, tindakan dilakukan melalui langkah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi masalah mahasiswa dengan menggunakan alat ukur masalah (PTSDL) oleh dosen PA.
- b. Mengukur strategi coping stres.
- c. Melakukan relaksasi,
  - a) Sistematika relaksasi urat

Perkenalan aktivitas ini dengan mengatakan :

Ajak mahasiswa untuk duduk di dalam ruang lingkup mereka, kaki dan di depan, dengan tangan diletakkan dilutut atau dibagian samping. Apabila mereka terbentuk dalam kelompok yang kecil, mereka boleh duduk di dalam lingkaran, menghadap keluar. Amati apakah mereka merasa nyaman, tidak ada urat yang menegang. Ulangi setiap latihan dua kali.

➤ Mata :

Dengan tenang dan perlahan-lahan tutup mata, sekarang rapatkan, tahan dan biarkan terbuka. Biarkan terbuka dengan mudah dan lemas. Rilekskan.

➤ Mulut dan pipi :

Rapatkan bibir kalian rapat-rapat, tahan, lepaskan. Biarkan bibir kalian bebas dan lemas. Rilekskan. Biarkan bibir kalian tertutup, dorong mulut dan pipi kalian untuk tersenyum, tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan. Dengan bibir tertutup, dorong mulut dan bibir kalian ke depan, tahan, dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan.

➤ Bahu, leher dan dada

Dorong bahu kalian ke atas teliga dan tahan leher kalian sudapaya tegang. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan. Dengan tangan di samping dorong bahu kalian ke belakang dan tahan sampai tangan kalian kaku. Tahan, lepaskan, supaya bebas dan lemas. Rilekskan.

➤ Tangan, telapak tangan dan jari tangan

Dengan tangan di samping, dorong kebawah dan tegangkan telapak tangan dan jari tangan. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan.

➤ Perut bagian bawah dan pantat

Tariklah dengan kuat dan tahan. Sekarang lepaskan. Biarkan bebas lemas. Rilekskan.

➤ Paha, kaki, telapak kaki dan jari kaki

Tahan paha kalian, kaki dan telapak kaki dengan kuat dan tekuk jari tangan kalian ke bawah. Tahan dan lepaskan. Rilekskan.

➤ Seluruh tubuh

Tegangkan. Tahan. Sekarang biarkan bebas dan lemas. Rilekskan seluruh tubuh kalian. Duduk dengan tenang dan nikmati kebebasan kalian. Lemaskan dan rileks.

b). Melemaskan urat

Ajak mahasiswa berdiri dengan perlahan-lahan dengan tenang memasuki ruang lingkung mereka ulangi setiap latihan 5 kali.

➤ Kepala

Dengan tenang anggukkan kepala ke belakang dan ke depan. Sekarang gerakkan dengan perlahan dari sisi satu ke sisi lainnya. Putar kepala kalian dan anggaphlah kalian sedang mengikuti berputarnya jarum jam dengan menggunakan kepala kalian. Perlahan-lahan dan tenang, gerakkan berputar-putar. Sekarang, biarkan berputar-putar dengan arah sebaliknya, perlahan-lahan dan tenang.

➤ Bahu

Dengan lembut, angkat bahu kanan kalian dengan mengikuti hitungan 1.. naik, 2.. turun. Sekarang bahu kiri kalian. 1... naik, 2... turun. Sekarang kedua-duanya. 1... naik, 2... turun. Putar bahu kalian ke depan, kemudian putar ke belakang, ke depan dan ke belakang lagi.

➤ **Tangan**

Ulur tangan kanan kalian ke depan setinggi bahu dengan perlahan-lahan dan lembut tekuk tangan, bawa telapak tangan untuk menyentuh bahu. Lakukan hal yang sama untuk tangan kiri kalian, kemudian untuk kedua tangan. Jatuhkan tangan dan lepaskan dengan bebas dan lemas. Dengan lembut jabatlah tangan kalian.

➤ **Perut bagian bawah, pinggang dan perut**

Berdiri dengan sedikit kaki terbuka. Sekarang, pikirkan dimana perut, pinggang, dan perut bagian bawah kalian. Sekarang, dengan lembut angkatlah bahu dan dengan nafas panjang jatuhkan, tarik nafas panjang dan simpan di perut, pinggang dan perut bagian bawah. Bungkokkanlah sedikit.

➤ **Kaki dan telapak kaki**

Dengan lembut taruh telapak tangan kalian di atas pinggul. Naikkan satu kaki dan gerak-gerakkan kaki dan telapak kaki. Ulangi untuk kaki dan telapak kaki satunya. Gerakkan dengan lembut. Goyangkan kaki satu kemudian yang lain, ke belakang dan ke depan, perlahan-lahan dan lembut.

➤ **Seluruh tubuh**

Biarkan bebas dan lemas, bebas dan lemas. Berdiri dengan tenang dan tetap di tempat selama beberapa saat dan rasakan tidak ada bagian tubuh kalian yang mengatakan Ouch.

### **3. Pengamatan**

Aspek yang diamati sebagai berikut :

- Pelaksanaan relaksasi sesuai dengan perencanaan
- Peningkatan strategi coping stres
- Keunggulan dan kelemahan tindakan

Pelaksana observasi dilakukan oleh dosen PA dan mahasiswa yang ada di kelompok bimbingan dosen PA. Pengamatan dilakukan sepanjang rentang waktu penelitian sedang berlangsung. Alat observasi digunakan daftar cek, catatan lapangan, dan handycam.

### a) Refleksi

Refleksi dilakukan oleh dosen PA dan mahasiswa yang ada di kelompok bimbingan dosen PA. Aspek yang direfleksikan data-data hasil observasi strategi coping stres dan relaksasi.

Evaluasi, kriteria keberhasilan tindakan ditentukan 75% mahasiswa yang berhasil melaksanakan relaksasi akan meningkatkan strategi coping stres. Alat evaluasi berupa daftar cek dan wawancara.

### SIKLUS KEDUA

Siklus kedua bertujuan untuk validasi hasil penelitian pada siklus pertama.

#### 1. Perencanaan

Hal-hal yang perlu direncanakan yaitu : tempat dan jadwal melakukan relaksasi, instrumen pengukuran strategi coping stres, musik relaksasi, tape recorder dan aroma terapi, undangan untuk peserta relaksasi, menyusun bahan coping stres,

#### 2. Tindakan

- a. Mengidentifikasi masalah mahasiswa dengan menggunakan alat ungkap masalah (PTSDL) oleh dosen PA.
  - b. Mengukur strategi coping stres.
  - c. Melakukan relaksasi,
- a) Sistematis relaksasi urat

Perkenalan aktivitas ini dengan mengatakan :

Ajak mahasiswa untuk duduk di dalam ruang lingkup mereka, kaki dan di depan, dengan tangan diletakkan di lutut atau dibagian samping. Apabila mereka terbentuk dalam kelompok yang kecil, mereka boleh duduk di dalam lingkaran, menghadap keluar. Amati apakah mereka merasa nyaman, tidak ada urat yang menegang. Ulangi setiap latihan dua kali

➤ Mata :

Dengan tenang dan perlahan-lahan tutup mata, sekarang rapatkan, tahan dan biarkan terbuka. Biarkan terbuka dengan mudah dan lemas. Rilekskan.

➤ Mulut dan pipi :

Rapatkan bibir kalian rapat-rapat, tahan, lepaskan. Biarkan bibir kalian bebas dan lemas. Rilekskan. Biarkan bibir kalian tertutup, dorong mulut dan pipi kalian untuk tersenyum, tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan. Dengan bibir tertutup, dorong mulut dan bibir kalian ke depan, tahan, dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan.

➤ **Bahu, leher dan dada**

Dorong bahu kalian ke atas teliga dan tahan leher kalian sudapaya tegang. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan. Dengan tangan di samping dorong bahu kalian ke belakang dan tahan sampai tangan kalian kaku. Tahan, lepaskan, supaya bebas dan lemas. Rilekskan.

➤ **Tangan, telapak tangan dan jari tangan**

Dengan tangan di samping, dorong kebawah dan tegangkan telapak tangan dan jari tangan. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan.

➤ **Perut bagian bawah dan pantat**

Tariklah dengan kuat dan tahan. Sekarang lepaskan. Biarkan bebas lemas. Rilekskan.

➤ **Paha, kaki, telapak kaki dan jari kaki**

Tahan paha kalian, kaki dan telapak kaki dengan kuat dan tekuk jari tangan kalian ke bawah. Tahan dan lepaskan. Rilekskan.

➤ **Seluruh tubuh**

Tegangkan. Tahan. Sekarang biarkan bebas dan lemas. Rilekskan seluruh tubuh kalian. Duduk dengan tenang dan nikmati kebebasan kalian. Lemaskan dan rileks.

b) **Melemaskan urat**

Ajak mahasiswa berdiri dengan perlahan-lahan dengan tenang memasuki ruang lingkung mereka ulangi setiap latihan 5 kali.

➤ **Kepala**

Dengan tenang anggukkan kepala ke belakang dan ke depan. Sekarang gerakkan dengan perlahan dari sisi satu ke sisi lainnya. Putar kepala kalian dan anggaplah kalian sedang mengikuti berputarnya jarum jam dengan menggunakan kepala kalian. Perlahan-lahan dan tenang, gerakkan berputar-putar. Sekarang, biarkan berputar-putar dengan arah sebaliknya, perlahan-lahan dan tenang.

➤ **Bahu**

Dengan lembut, angkat bahu kanan kalian dengan mengikuti hitungan 1.. naik, 2.. turun. Sekarang bahu kiri kalian. 1... naik, 2... turun. Sekarang kedua-duanya. 1... naik, 2... turun. Putar bahu kalian ke depan, kemudian putar ke belakang, ke depan dan ke belakang lagi.



➤ Tangan

Ulur tangan kanan kalian ke depan setinggi bahu dengan perlahan-lahan dan lembut tekuk tangan, bawa telapak tangan untuk menyentuh bahu. Lakukan hal yang sama untuk tangan kiri kalian, kemudian untuk kedua tangan. Jatuhkan tangan dan lepaskan dengan bebas dan lemas. Dengan lembut jabatlah tangan kalian.

➤ Perut bagian bawah, pinggang dan perut

Berdiri dengan sedikit kaki terbuka. Sekarang, pikirkan dimana perut, pinggang, dan perut bagian bawah kalian. Sekarang, dengan lembut angkatlah bahu dan dengan nafas panjang jatuhkan, tarik nafas panjang dan simpan di perut, pinggang dan perut bagian bawah. Bungkokkanlah sedikit.

➤ Kaki dan telapak kaki

Dengan lembut taruh telapak tangan kalian di atas pinggul. Naikkan satu kaki dan gerak-gerakkan kaki dan telapak kaki. Ulangi untuk kaki dan telapak kaki satunya. Gerakkan dengan lembut. Goyangkan kaki satu kemudian yang lain, ke belakang dan ke depan, perlahan-lahan dan lembut.

➤ Seluruh tubuh

Biarkan bebas dan lemas, bebas dan lemas. Berdiri dengan tenang dan tetap di tempat selama beberapa saat dan rasakan tidak ada bagian tubuh kalian yang mengatakan Ouch .

**a. Observasi**

Aspek yang diobservasi sebagai berikut :

- Pelaksanaan relaksasi sesuai dengan perencanaan
- Peningkatan strategi coping stres
- Keunggulan dan kelemahan tindakan

Pelaksana observasi dilakukan oleh dosen PA dan mahasiswa yang ada di kelompok bimbingan dosen PA. Observasi dilakukan sepanjang rentang waktu penelitian sedang berlangsung. Alat observasi digunakan daftar cek, catatan lapangan, dan handycam.

**b. Refleksi**

Refleksi dilakukan oleh dosen PA dan mahasiswa yang ada di kelompok bimbingan dosen PA. Aspek yang direfleksi data-data hasil observasi strategi coping stres dan relaksasi.

Evaluasi, kriteria keberhasilan tindakan ditentukan 75% mahasiswa yang berhasil melaksanakan relaksasi akan meningkatkan strategi coping stres. Diukur melalui indikator : (1) mencari informasi yang relevan dengan masalah, (2) melakukan tindakan menyelesaikan masalah, (3) bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu, (4) mencari dukungan emosi dari sahabat dan keluarga, (5) melakukan aktivitas yang disenangi (olahraga atau nonton) untuk mengalihkan perhatian dari masalah, (6) menilai situasi yang menimbulkan stres. Alat evaluasi berupa daftar cek dan wawancara.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Sebelum kegiatan dilakukan terlebih dahulu tim menyampaikan laporan pada ketua jurusan PPB untuk melakukan aktivitas relaksasi sebagai cara untuk mengatasi stress. Selanjutnya tim mengundang mahasiswa untuk hadir di UPBK pada tanggal 14 Oktober 2011. Undangan ditempel di dinding mading jurusan pendidikan psikologi dan bimbingan (PPB) dan di dinding mading fakultas ilmu pendidikan (FIP) Unimed.

Pada tanggal 14 Oktober 2011 Dosen PA dengan inisial RD bersama tim dan mahasiswa yang dibimbing hadir di gedung 20 Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) lantai II tepatnya dipelataran kantor Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK) pada pukul 14.00 wib.

Selanjutnya peneliti bekerjasama dengan anggotanya menyiapkan alat dan bahan untuk kegiatan penelitian. Pada waktu dimulainya kegiatan penelitian, peserta terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberi oleh anggota peneliti, selanjutnya peserta mengisi instrumen yang diberi peneliti berupa AUM PTSDL dan Angket coping stres guna mengetahui tingkatan stres yang dialami peserta penelitian. Peneliti dan anggota peneliti melakukan relaksasi tepat pukul 15.00 wib.

#### B. Hasil Penelitian

##### SIKLUS PERTAMA

###### a. Perencanaan

Persiapan yang dilakukan tim peneliti sebagai berikut, (1) mengatur tempat untuk melakukan relaksasi dengan beralas karpet, aroma terapi. (2) tim menyampaikan pengarahannya tentang kegiatan research grant bertujuan (a) untuk mengetahui tingkat masalah mahasiswa jurusan PPB Unimed; (b) mengetahui efektivitas strategi coping stres dilihat dari jenis kelamin, status sosial, dan persepsinya tentang tugas perkuliahan; (c) meningkatkan strategi coping stres pada diri mahasiswa melalui relaksasi urat dibimbing oleh dosen PA.

Tim peneliti menyepakati langkah-langkah prosedur dan jadwal kegiatan yang dilakukan antara lain : sebagai instruktur pelaksanaan coping stress, pengumpul data, analisis data, menyusun laporan.

Satuan layanan pengembangan diri bagi mahasiswa sudah tersusun

Alat, bahan dan instrumen yang digunakan pada pelaksanaan penelitian tersedia.

## b. Tindakan

Tindakan dilakukan tim peneliti secara bersama semua tim hadir. Ada dua tindakan yang dilakukan pada research grant ini yaitu

### 1. Identifikasi masalah mahasiswa

Mengidentifikasi masalah mahasiswa dengan menggunakan alat ungkap masalah (AUM) Prasyarat penguasaan materi, Keterampilan belajar, Sarana dan prasarana, Diri pribadi, Lingkungan sekitar (PTSDL) oleh dosen PA. Peneliti membagikan buku dan lembar jawaban sebanyak 17 exemplar. Mahasiswa diminta mengisi lembar jawaban AUM PTSDL. Dan dikembalikan pada saat itu juga. Setelah pengisian lembar jawaban AUM PTSDL dilanjutkan dengan kegiatan pemberian instrumen coping stres.

Tabel 4.1 Frekuensi Masalah Mahasiswa Yang Dibimbing

No	Bidang Masalah	Jumlah item	Rata-Rata
1	Prasyarat penguasaan materi pelajaran	20	43%
2	Keterampilan belajar	75	48%
3	Sarana Belajar	15	22%
4	Diri Pribadi Mahasiswa	30	40%
5	Lingkungan belajar dan sosio-emosional	25	20%
	Jumlah	165	

Bidang masalah yang terbesar angka presentase pada bidang keterampilan belajar, kemudian pra syarat penguasaan materi pelajaran, diri pribadi mahasiswa, sarana belajar, dan lingkungan belajar serta sosio-emosional. Angka tersebut menggambarkan penting layanan bimbingan akademik yang dilakukan dosen pembimbing akademik (PA). Oleh karena itu peneliti membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan mahasiswa melakukan relaksasi.

## 2. Melaksanakan relaksasi dari dosen PA dan tim sebagai berikut :

a. Perkenalan aktivitas ini dengan mengatakan :

Cara yang bagus mengamati tanda Ouch adalah memikirkan bagian tubuh kita dan merasakan rileks setiap kelompok urat. Dengan cara itu, kita dapat mengetahui bila urat merasakan Ouch dan bila mereka merasa rileks. Di dalam latihan berikut, kita akan secara sistematis merilekskan bagian utama tubuh kita. Mahasiswa duduk dalam bentuk lingkaran menghadap keluar kaki didepan, tangan diletakkan dilutut atau dibagian samping. Amati apakah mereka merasa nyaman, tidak ada urat yang menegang.

Catatan :

Ulangi setiap latihan dua kali

### **Mata**

Dengan tenang dan perlahan-lahan tutup mata, sekarang rapatkan, tahan dan biarkan terbuka. Biarkan terbuka dengan mudah dan lemas. Rilekskan.

### **Mulut dan pipi**

Rapatkan bibir kalian rapat-rapat, tahan, lepaskan. Biarkan bibir kalian bebas dan lemas. Rilekskan. Biarkan bibir kalian tertutup, dorong mulut dan pipi kalian untuk tersenyum, tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan. Dengan bibir tertutup, dorong *mulut dan bibir kalian ke depan, tahan, dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan.*

### **Bahu, leher dan dada**

Dorong bahu kalian ke atas teliga dan tahan leher kalian supaya tegang. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan. Dengan tangan di samping dorong bahu kalian ke belakang dan tahan sampai tangan kalian kaku. Tahan, lepaskan, supaya bebas dan lemas. Rilekskan.

### **Tangan, telapak tangan dan jari tangan**

Dengan tangan di samping, dorong kebawah dan tegangkan telapak tangan dan jari tangan. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan.

### **Perut bagian bawah dan pantat**

Tariklah dengan kuat dan tahan. Sekarang lepaskan. Biarkan bebas lemas. Rilekskan.

### **Paha, kaki, telapak kaki dan jari kaki**

Tahan paha kalian, kaki dan telapak kaki dengan kuat dan tekuk jari tangan kalian ke bawah. Tahan dan lepaskan. Rilekskan.

### **Seluruh tubuh**

Tegangkan. Tahan. Sekarang biarkan bebas dan lemas. Rilekskan seluruh tubuh kalian. Duduk dengan tenang dan nikmati kebebasan kalian. Lemaskan dan rileks.

#### **Melemaskan urat**

Mahasiswa berdiri dengan perlahan-lahan dengan tenang memasuki lingkaran. ulangi setiap latihan 5 kali.

#### **Kepala**

Dengan tenang anggukkan kepala ke belakang dan ke depan. Sekarang gerakkan dengan perlahan dari sisi satu ke sisi lainnya. Putar kepala kalian dan anggaphlah kalian sedang mengikuti berputarnya jarum jam dengan menggunakan kepala kalian. Perlahan-lahan dan tenang, gerakkan berputar-putar. Sekarang, biarkan berputar-putar dengan arah sebaliknya, perlahan-lahan dan tenang.

#### **Bahu**

Dengan lembut, angkat bahu kanan kalian dengan mengikuti hitungan 1.. naik, 2.. turun. Sekarang bahu kriri kalian. 1... naik, 2... turun. Sekarang kedua-duanya. 1... naik, 2... turun. Putar bahu kalian ke depan, kemudian putar ke belakang, ke depan dan ke belakang lagi.

#### **Tangan**

Ulur tangan kanan kalian ke depan setinggi bahu dengan perlahan-lahan dan lembut tekuk tangan, bawa telapak tangan untuk menyentuh bahu. Lakukan hal yang sama untuk tangan kiri kalian, kemudian untuk kedua tangan. Jatuhkan tangan dan lepaskan dengan bebas dan lemas. Dengan lembut jabatlah tangan kalian.

#### **Perut bagian bawah, pinggang dan perut**

Berdiri dengan sedikit kaki terbuka. Sekarang, pikirkan dimana perut, pinggang, dan perut bagian bawah kalian. Sekarang, dengan lembut angkatlah bahu dan dengan nafas panjang jatuhkan, tarik nafas panjang dan simpan di perut, pingggang dan perut bagian bawah. Bungkokkanlah sedikit.

#### **Kaki dan telapak kaki**

Dengan lembut taruh telapak tangan kalian di atas pinggul. Naikkan satu kaki dan gerak-gerakkan kaki dan telapak kaki. Ulangi untuk kaki dan telapak kaki satunya. Gerakkan dengan lembut. Goyangkan kaki satu kemudian yang lain, ke belakang dan ke depan, perlahan-lahan dan lembut.

#### **Seluruh tubuh**

Biarkan bebas dan lemas, bebas dan lemas. Berdiri dengan tenang dan tetap di tempat selama beberapa saat dan rasakan tidak ada bagian tubuh kalian yang menegatakan Ouch .

#### **Menyelesaikan rutinitas:**

Selesaiya rutinitas, bawa para mahasiswa keluar dari suasana rileks dalam "waktu tenang".

**Penutupan:**

Adalah acara formal untuk menyelesaikan kegiatan ini, penutupan sangat penting karena mengajak kita untuk menuju pikiran yang rileks, yang akan tetap ada pada saat para siswa meninggalkan sekolah.

Kesulitan yang sering ditemukan pada saat proses relaksasi, yaitu :

**Menutup mata:**

Ide untuk menutup mata di dalam situasi umum sangat beresiko dan mungkin merupakan suatu ketakutan. Disini peran pemimpin berusaha menggunakan kata-kata yang lembut atau pelan, pegang lah dahi sambil berkata biarkan lah mata mu tertutup.

**Menentukan posisi yang nyaman:**

Penting dilakukan pemimpin adalah peganglah mahasiswa dan tetapkan di dekat nya sampai ia benar-benar rileks.

**Lama waktu latihan :**

Walaupun agak sulit untuk menjelaskan, tiap kegiatan biasanya memakan waktu kira-kira 45-60 menit.

**c. Observasi**

Pada saat pelaksanaan kegiatan relaksasi pertama, dosen bersama tim peneliti melakukan observasi kepada mahasiswa baik yang sedang maupun telah melakukan relaksasi. Ditemukan bahwa hasil pengisian angket terhadap 17 peserta kegiatan yang sudah melakukan relaksasi. Pilihan peserta yang tertinggi ada sebagai berikut.

Coping stress yang dilakukan mahasiswa ketika menghadapi masalah

- (1) mencoba berpikir positif sebanyak 14 orang, 4 orang pria dan 10 orang wanita
- (2) tegar menghadapi masalah 14 orang, 4 orang pria dan 10 orang wanita
- (3) tidak setuju berputus asa dengan keadaan diri 14 orang, 8 orang pria dan 6 orang wanita
- (4) berdo'a sebanyak 14 orang, 3 orang pria dan 11 orang wanita
- (5) saya bercerita dengan teman saya dalam menghadapi masalah 13 orang, 2 orang pria dan 11 orang pria

- (6) mengontrol setiap perubahan emosi yang saya rasakan 13 orang, 8 orang pria dan 5 orang wanita
- (7) merasa sangat marah apabila tertimpa suatu masalah 7 orang, 5 orang pria dan 2 orang wanita
- (8) ibu sebagai teman berdiskusi ketika menghadapi masalah 6 orang, 2 orang pria dan 4 orang wanita
- (9) mengkaji kembali permasalahan yang telah dihadapi 5 orang, 2 orang pria dan 3 orang wanita
- (10) melakukan refreshing 5 orang, 3 orang wanita dan 2 orang pria.

Mahasiswa yang gagal konsentrasi terhadap hal-hal lain ketika sedang ada masalah sebanyak 13 orang dari 17 orang peserta kegiatan. Berarti relaksasi dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan mahasiswa. Setelah relaksasi peneliti menanyakan apa yang dirasakan? ada beberapa pernyataan peserta yang mengikuti kegiatan relaksasi seperti:

- (1) Setelah relaksasi terasa pikiran tidak ada beban, semangat menghadapi ujian, dan dapat mengerjakan tugas-tugas perkuliahan.
- (2) Semangat menghadapi ujian sore ini
- (3) Otot yang tegang menjadi rileks, rasa capek berkurang
- (4) Muncul semangat baru untuk beraktivitas, tepat sekali bagi kami yang ingin ujian sore nanti
- (5) Sebaiknya relaksasi ini diberikan pada semua mahasiswa.

Pelaksanaan tindakan telah sesuai dengan rencana. Pelaksanaan tindakan telah menunjukkan tanda-tanda akan tercapainya tujuan tindakan penyelesaian masalah sebagai berikut: (1) PA memberikan buku Alat Ungkap Masalah Mahasiswa Mengetahui tingkat masalah mahasiswa yang dibimbing PA di jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan Unimed, (2) Mengetahui efektifitas strategi coping stres dilihat dari jenis kelamin, status sosial, dan persepsinya tentang tugas perkuliahan. (3) Meningkatkan strategi coping stres pada diri mahasiswa melalui relaksasi urat dibimbing oleh dosen pembimbing akademik.

Pada siklus pertama pertemuan ini dari mahasiswa yang melakukan relaksasi sebanyak 17 orang. Mahasiswa yang menyatakan kegiatan relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, menyenangkan, mudah dilakukan dan semangat belajar meningkat sebesar 75%.



Dan mahasiswa belum mampu mengaplikasikan strategi coping stres di dalam kehidupannya sebesar 25%.

#### **d. Refleksi**

Refleksi dilakukan dosen beserta tim peneliti, sesuai dari hasil data yang ditemukan alat ukur masalah (AUM) Prasyarat penguasaan materi, Keterampilan belajar, Sarana dan prasarana, Diri pribadi, Lingkungan sekitar (PTSDL) dan instrumen coping stres yang diberi kepada mahasiswa peserta relaksasi bahwa sebagian besar mahasiswa belum mampu menyikapi dan menyelesaikan permasalahan kehidupannya secara efektif sehingga mahasiswa membutuhkan peran dosen PA dalam melakukan relaksasi untuk meningkatkan strategi coping stres.

Refleksi mahasiswa pada siklus I pertemuan ini dari mahasiswa yang melakukan relaksasi sebanyak 17 orang Mahasiswa yang menyatakan kegiatan relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, menyenangkan, mudah dilakukan dan semangat belajar meningkat sebesar 75%. Dan mahasiswa belum mampu mengaplikasikan strategi coping stres di dalam kehidupannya sebesar 25%. Dampak dari kegiatan research grant mahasiswa lebih mudah menyelesaikan berbagai persoalan kehidupannya, mahasiswa lebih tenang dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan persoalan kehidupannya. Hal ini terlihat dari saran dan kesan, mahasiswa berharap kegiatan ini terus berlangsung

## **II. Siklus II**

### **a. Perencanaan**

Persiapan yang dilakukan tim peneliti sebagai berikut, (1) mengatur tempat untuk melakukan relaksasi dengan ber alas karpet, aroma terapi. (2) tim menyampaikan pengarahan tentang kegiatan research grant bertujuan (a) untuk mengetahui tingkat masalah mahasiswa jurusan PPB Unimed; (b) mengetahui efektivitas strategi coping stres dilihat dari jenis kelamin, status sosial, dan persepsinya tentang tugas perkuliahan; (c) meningkatkan strategi coping stres pada diri mahasiswa melalui relaksasi urat dibimbing oleh dosen PA.

### **b. Tindakan**

Mengidentifikasi masalah mahasiswa dengan menggunakan catatan lapangan. Dimana mahasiswa menuliskan berbagai macam permasalahan mahasiswa baik dilingkungan kampus, tempat tinggal maupun lingkungan masyarakat, selanjutnya kegiatan pemberian instrumen coping stres. Melaksanakan relaksasi dari dosen PA dan tim sebagai berikut :

Melaksanakan relaksasi dari dosen PA dan tim sebagai berikut :

Mahasiswa duduk dalam bentuk lingkaran menghadap keluar kaki didepan, tangan diletakkan dilutut atau dibagian samping. Amati apakah mereka merasa nyaman, tidak ada urat yang menegang.

Catatan :

Ulangi setiap latihan dua kali

#### **Mata**

Dengan tenang dan perlahan-lahan tutup mata, sekarang rapatkan, tahan dan biarkan terbuka. Biarkan terbuka dengan mudah dan lemas. Rilekskan.

#### **Mulut dan pipi**

Rapatkan bibir kalian rapat-rapat, tahan, lepaskan. Biarkan bibir kalian bebas dan lemas. Rilekskan. Biarkan bibir kalian tertutup, dorong mulut dan pipi kalian untuk tersenyum, tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan. Dengan bibir tertutup, dorong mulut dan bibir kalian ke depan, tahan, dan lepaskan. Biarkan bebas dan lemas. Rilekskan.

#### **Bahu, leher dan dada**

Dorong bahu kalian ke atas teliga dan tahan leher kalian supaya tegang. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan. Dengan tangan di samping dorong bahu kalian ke belakang dan tahan sampai tangan kalian kaku. Tahan, lepaskan, supaya bebas dan lemas. Rilekskan.

#### **Tangan, telapak tangan dan jari tangan**

Dengan tangan di samping, dorong kebawah dan tegangkan telapak tangan dan jari tangan. Tahan dan lepaskan. Biarkan bebas dan lepas. Rilekskan.

#### **Perut bagian bawah dan pantat**

Tariklah dengan kuat dan tahan. Sekarang lepaskan. Biarkan bebas lemas. Rilekskan.

#### **Paha, kaki, telapak kaki dan jari kaki**

Tahan paha kalian, kaki dan telapak kaki dengan kuat dan tekuk jari tangan kalian ke bawah. Tahan dan lepaskan. Rilekskan.

#### **Seluruh tubuh**

Tegangkan. Tahan. Sekarang biarkan bebas dan lemas. Rilekskan seluruh tubuh kalian. Duduk dengan tenang dan nikmati kebebasan kalian. Lemaskan dan rileks.

#### **Melemaskan urat**

Mahasiswa berdiri dengan perlahan-lahan dengan tenang memasuki lingkaran. ulangi setiap latihan 5 kali.

### **Kepala**

Dengan tenang anggukkan kepala ke belakang dan ke depan. Sekarang gerakkan dengan perlahan dari sisi satu ke sisi lainnya. Putar kepala kalian dan anggaphlah kalian sedang mengikuti berputarnya jarum jam dengan menggunakan kepala kalian. Perlahan-lahan dan tenang, gerakkan berputar-putar. Sekarang, biarkan berputar-putar dengan arah sebaliknya, perlahan-lahan dan tenang.

### **Bahu**

Dengan lembut, angkat bahu kanan kalian dengan mengikuti hitungan 1.. naik, 2.. turun. Sekarang bahu kriri kalian. 1... naik, 2... turun. Sekarang kedua-duanya. 1... naik, 2... turun. Putar bahu kalian ke depan, kemudian putar ke belakang, ke depan dan ke belakang lagi.

### **Tangan**

Ulur tangan kanan kalian ke depan setinggi bahu dengan perlahan-lahan dan lembut tekuk tangan, bawa telapak tangan untuk menyentuh bahu. Lakukan hal yang sama untuk tangan kiri kalian, kemudian untuk kedua tangan. Jatuhkan tangan dan lepaskan dengan bebas dan lemas. Dengan lembut jabatlah tangan kalian.

### **Perut bagian bawah, pinggang dan perut**

Berdiri dengan sedikit kaki terbuka. Sekarang, pikirkan dimana perut, pinggang, dan perut bagian bawah kalian. Sekarang, dengan lembut angkatlah bahu dan dengan nafas panjang jatuhkan, tarik nafas panjang dan simpan di perut, pingggang dan perut bagian bawah. Bungkukkanlah sedikit.

### **Kaki dan telapak kaki**

Dengan lembut taruh telapak tangan kalian di atas pinggul. Naikkan satu kaki dan gerak-gerakkan kaki dan telapak kaki. Ulangi untuk kaki dan telapak kaki satunya. Gerakkan dengan lembut. Goyangkan kaki satu kemudian yang lain, ke belakang dan ke depan, perlahan-lahan dan lembut.

### **Seluruh tubuh**

Biarkan bebas dan lemas, bebas dan lemas. Berdiri dengan tenang dan tetap di tempat selama beberapa saat dan rasakan tidak ada bagian tubuh kalian yang menegatakan Ouch .

### **Menyelesaikan rutinitas:**

Selesainya rutinitas, bawa para mahasiswa keluar dari suasana rileks dalam "waktu tenang".

### **Penutupan:**

Adalah acara formal untuk menyelesaikan kegiatan ini, penutupan sangat penting karena mengajak kita untuk menuju pikiran yang rileks, yang akan tetap ada pada saat para siswa meninggalkan sekolah.

Kesulitan yang sering ditemukan pada saat proses relaksasi, yaitu :

#### **Menutup mata:**

Ide untuk menutup mata di dalam situasi umum sangat beresiko dan mungkin merupakan suatu ketakutan. Disini peran pemimpin berusaha menggunakan kata-kata yang lembut atau pelan, pegang lah dahi sambil berkata biarkan lah mata mu tertutup.

#### **Menentukan posisi yang nyaman:**

Penting dilakukan pemimpin adalah peganglah mahasiswa dan tetapkan di dekat nya sampai ia benar-benar rileks.

#### **Lama waktu latihan :**

Walaupun agak sulit untuk menjelaskan, tiap kegiatan biasanya memakan waktu kira-kira 45-60 menit.

### **c. Observasi**

Pada saat pelaksanaan kegiatan penelitian research grant siklus II pertemuan relaksasi ke-dua, dosen bersama tim peneliti melakukan observasi kepada mahasiswa baik yang sedang melakukan maupun telah melakukan relaksasi. Ditemukan bahwa hasil observasi terhadap peserta kegiatan yang sudah melakukan relaksasi dapat dijadikan cara mengatasi permasalahan kehidupan mahasiswa hal ini berujuk kepada data obeservasi strategi coping stres mahasiswa setelah relaksasi dibawah ini.

Coping stress yang dilakukan mahasiswa ketika menghadapi masalah

- (1) mencoba berpikir positif sebanyak 16 orang, 6 orang pria dan 10 orang wanita
- (2) tegar menghadapi masalah 16 orang, 6 orang pria dan 10 orang wanita
- (3) tidak setuju berputus asa dengan keadaan diri 17 orang, 10 orang pria dan 7 orang wanita
- (4) berdo'a sebanyak 16 orang, 5 orang pria dan 11 orang wanita
- (5) saya bercerita dengan teman saya dalam menghadapi masalah 14 orang, 2 orang pria dan 12 orang pria

(6) mengontrol setiap perubahan emosi yang saya rasakan 14 orang, 8 orang pria dan 6 orang wanita

(7) merasa sangat marah apabila tertimpa suatu masalah 5 orang, 3 orang pria dan 2 orang wanita

(8) ibu sebagai teman berdiskusi ketika menghadapi masalah 8 orang, 3 orang pria dan 5 orang wanita

(9) mengkaji kembali permasalahan yang telah dihadapi 6 orang, 2 orang pria dan 4 orang wanita

(10) melakukan refreshing 10 orang, 7 orang wanita dan 3 orang pria

Setelah relaksasi peneliti menanyakan apa yang dirasakan ? ada beberapa pernyataan peserta yang mengikuti kegiatan relaksasi seperti:

- (1) setelah relaksasi merasa tenang, tidak ada beban, terasa rileks, membuat dapat berpikir jernih dan dapat mengerjakan tugas-tugas perkuliahan.
- (2) Badan terasa semakin ringan, tubuh saya tidak kaku, beban pikiran berkurang,, dapat berpikir jernih, rileks
- (3) Otot yang tegang menjadi rileks, rasa capel berkurang
- (4) Muncul semangat baru untuk beraktivitas
- (5) Pikiran menjadi lebih ringan

Pelaksanaan tindakan telah sesuai dengan rencana. Pelaksanaan tindakan telah menunjukkan tanda-tanda akan tercapainya tujuan tindakan penyelesaian masalah sebagai berikut Meningkatkan strategi coping stres pada diri mahasiswa melalui relaksasi urat dibimbing oleh dosen pembimbing akademik.

Pada siklus II pertemuan mahasiswa yang menyatakan kegiatan relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, menyenangkan, mudah dilakukan dan semangat belajar meningkat sebesar 85%. Dan mahasiswa belum mampu mengaplikasikan strategi coping stres di dalam kehidupannya sebesar 15%.

Dampak dari kegiatan research grant mahasiswa lebih mudah menyelesaikan berbagai persoalan kehidupannya, mahasiswa lebih tenang dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan persoalan belajar, pertemanan, kehidupan dalam kos-kosan. Hal ini terlihat dari saran dan kesan, mahasiswa berharap kegiatan ini terus berlangsung.

#### **d. Refleksi**

Refleksi dilakukan dosen beserta tim peneliti, sesuai dari hasil data yang ditemukan catatan lapangan dan instrumen coping stres yang diberi kepada mahasiswa peserta relaksasi bahwa sebagian besar mahasiswa belum mampu menyikapi dan menyelesaikan permasalahan kehidupannya secara efektif sehingga mahasiswa membutuhkan peran dosen PA dalam melakukan relaksasi untuk meningkatkan strategi coping stres. Refleksi mahasiswa pada siklus II pertemuan ini dari mahasiswa yang melakukan relaksasi sebanyak 17 orang.. Mahasiswa yang menyatakan kegiatan relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, menyenangkan, mudah dilakukan dan semangat belajar meningkat sebesar 85%. Dan mahasiswa belum mampu mengaplikasikan strategi coping stres di dalam kehidupannya sebesar 15%.

Validasi temuan dilakukan dengan menganalisis catatan peserta tentang pesan dan kesan setelah melakukan relaksasi (lihat lampiran). Tujuan penelitian tercapai diperolehnya data tentang (1) masalah mahasiswa yang dibimbing peneliti di jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan Unimed.(2) strategi coping stres efektif memberi semangat menyelesaikan tugas perkuliahan. (3) meningkatkan strategi coping stres pada diri mahasiswa melalui relaksasi urat dibimbing oleh dosen pembimbing akademik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil kegiatan penelitian research grant yang telah dilaksanakan kepada mahasiswa relaksasi dapat disimpulkan bahwa :

1. Mahasiswa dapat mengetahui tingkat stresnya melalui alat ungkap masalah (AUM) Prasyarat penguasaan materi, Keterampilan belajar, Sarana dan prasarana, Diri pribadi, Lingkungan sekitar (PTSDL) dan instrumen coping stres yang diberikan dosen PA beserta tim peneliti.
2. Mahasiswa mampu melakukan strategi coping stres secara efektifitas baik dilihat dari jenis kelamin, status sosial, dan persepsinya tentang tugas perkuliahan.
3. Tingkat pencapaian keterampilan melakukan strategi coping stres pada diri mahasiswa melalui relaksasi urat dibimbing oleh dosen pembimbing akademik.
4. Mengurangi dampak negatif dalam mengatasi permasalahan mahasiswa baik dilingkungan kampus, tempat tinggal maupun lingkungan masyarakat setelah melakukan relaksasi.
5. Pengembangan pribadi konselor dirangsang untuk tumbuh dan berkembang melalui kegiatan relaksasi yang dilakukan dosen bersama tim peneliti.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan penelitian research grant dapat disarankan kepada :

1. Jurusan Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

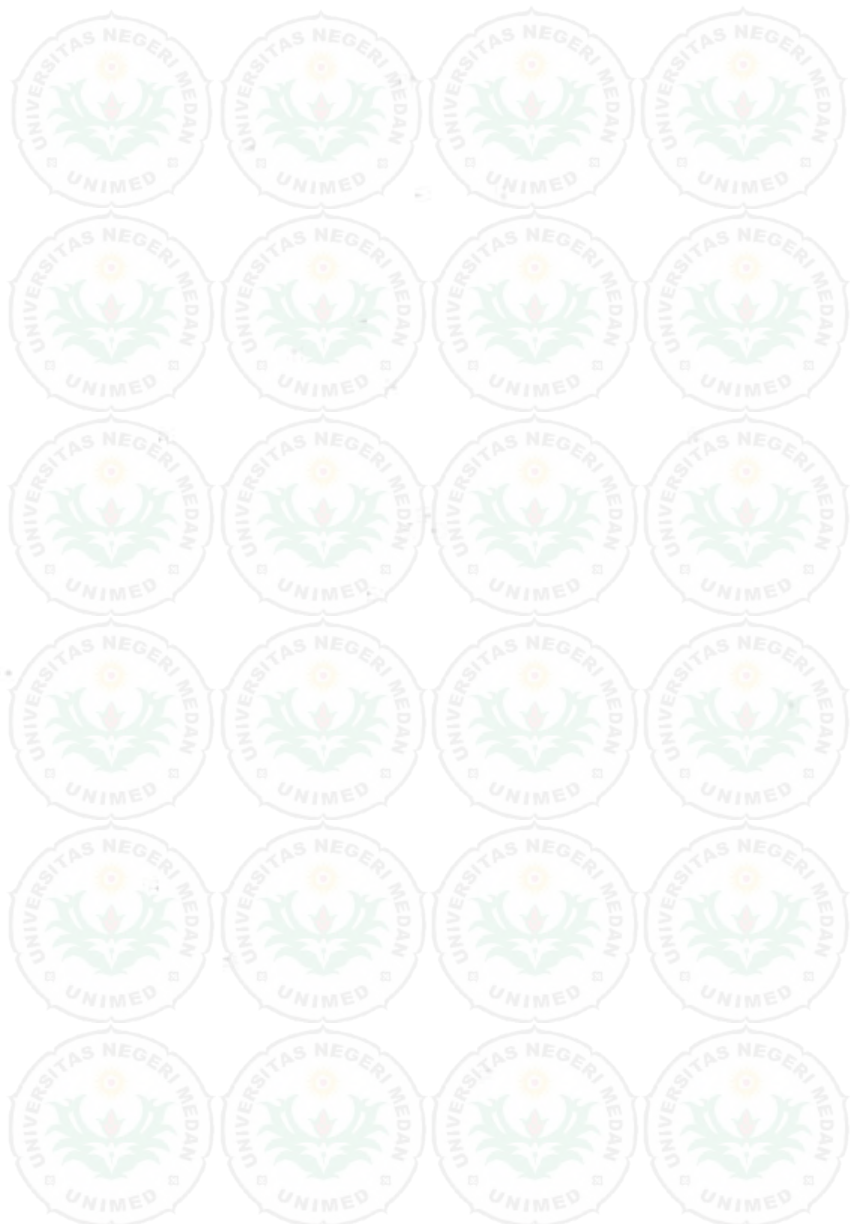
Hasil kegiatan penelitian research grant ini, jurusan Pendidikan Psikologi dan Bimbingan (PPB) dapat diaplikasikan dalam suatu program pembentukan kepribadian mahasiswa jurusan pendidikan psikologi dan bimbingan (PPB) sebagai calon konselor profesional.

2. Mahasiswa

Hasil kegiatan penelitian research grant ini, mahasiswa dapat lebih trampil melakukan strategi coping stres dengan benar dan tepat. Sehingga kemungkinan dampak negatif dari perilaku stres dapat berkurang.

### 3. Fakultas Ilmu Pendidikan

Hasil kegiatan penelitian research grant ini, Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) dapat dijadikan suatu model pengembangan kepribadian seorang konselor melalui relaksasi strategi coping stres.





## Referensi

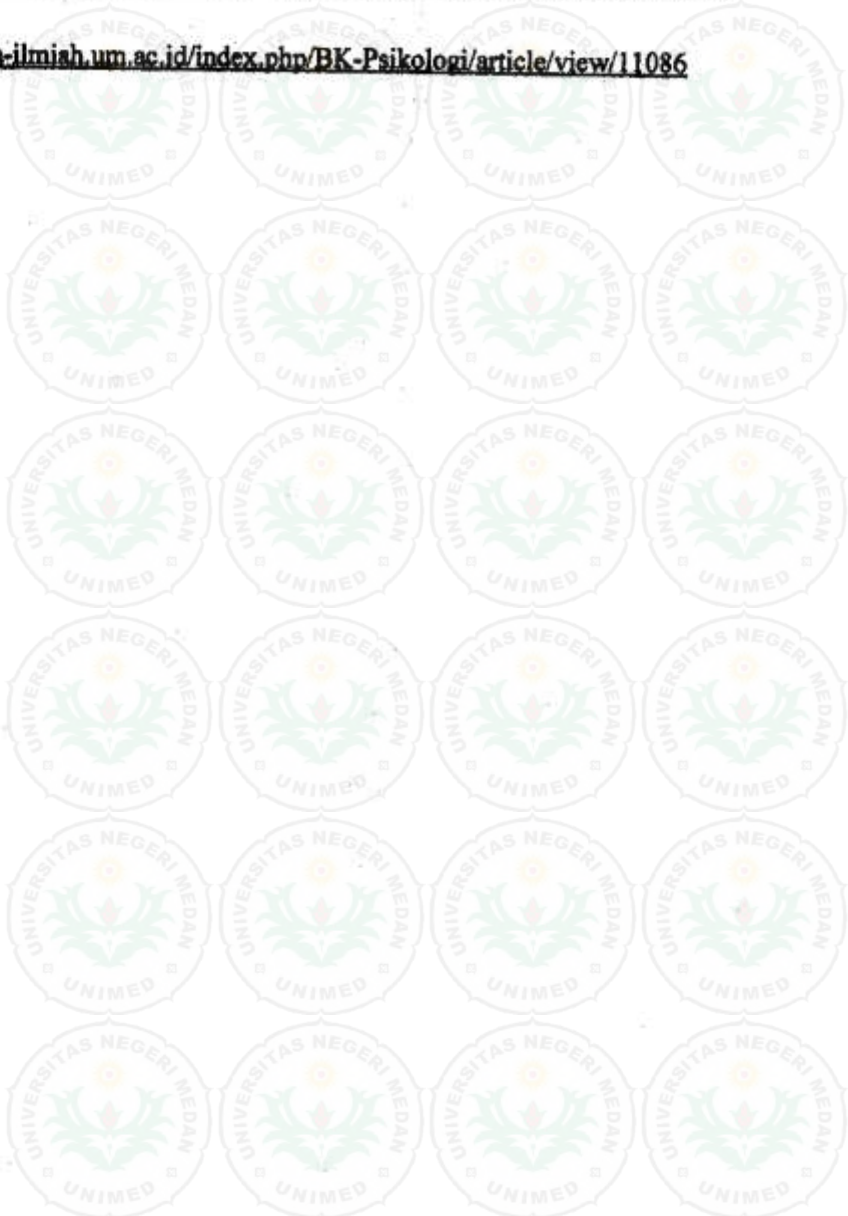
- Arbadiati, RA Catur Wahyu dan Taganing Kurniati, Ni Made. (Proceeding PESAT). 2007. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Problem Focused Coping Pada Sales*. Auditorium Kampus Gunadarma. Volume 22. ISSN 1858- 2559.
- Benson, H dan Z. Kliper, M.2000. *Respon Relaksasi Tehnik Meditasi Sederhana Untuk Mengatasi Tekanan Hidup*. Bandung:Kaifa
- Benson, H dan Proktor, W.2000. *Dasar-dasar Relaksasi*. Bandung:Kaifa
- Chaplin, JP.1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta:PT Raja Grafiada Persada
- Debra L. Nelson and Cary L. Cooper, 2007. *Positive Organizational Behavior*, London SAGE Publications.
- Emma Indirawati. *Hubungan Antara Kematangan beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 2, Desember 2006
- Fatchiah Kertamuda, Haris Herdiansyah, *Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*.
- Gibson,Ivancevich, Donnelly, Konopaske. 2009. *Organizational: Behavior, Structure, Process*. New York : McGraw-Hill Companies.
- Hall dan Linzey. (1995). *Psikologi Kepribadian 1, Teori-teori Psikodinamis*.
- Holistic stress model, Debra L. Nelson and Cary L. Cooper, 2007. *Positive Organizational Behavior*, London SAGE Publications.
- Kartika Dewi.(tesis).*Gambaran stres berdasarkan aspek intimacy menurut Orlofsky dan coping stres pada individu dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran: Studi kualitatif pada pria yang berstatus sebagai anak bungsu sekaligus anak laki-laki satu-satunya dalam keluarga* (diakses tanggal 22 april 2011)
- Santoso, Am R.2001. *Mengembangkan Otak Kanan*. Jakarta:PT Pustaka Gramedia
- Shangkara.Sehat Lewat Kundalini Yoga (Majalah Intisari edisi bulan juli 2001)
- Subandi, S.2002. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar Offset.
- Utomo. (skripsi). 2008. *Hubungan antara model-model coping stres dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang*. Malang. Perpustakaan Universitas Islam Negeri Malang.

Yayasan Spritualis Brahma Kumaris. 1976. Mengenal Diri Melalui Meditasi. Bali:Pusat Studi Spritualis Brahma Kumaris.

<http://triyanti.blogspot.com/2006/06/pentingnya-strategi-coping-dalam.html>

<http://triyanti.blogspot.com/2006/06/pentingnya-strategi-coping-dalam.html>

<http://karva-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article/view/11086>



## Lampiran I

### INSTRUMEN PENELITIAN

Nomor Responden :

Tangga/bulan/tahun kelahiran:

Petunjuk pengisian : Jawablah pertanyaan atau pernyataan berikut ini dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom yang telah disediakan. Kuesioner ini hanya dipergunakan untuk bahan penelitian semata. Tidak akan ada pengaruh pada karir saudara. Jawaban saudara yang jujur sangat berharga bagi perbaikan dan pembinaan karakter mahasiswa.

#### I. Identitas Responden (IR)

IR 1.	Jenis kelamin (mohon diberi tanda silang yang sesuai)		
	<input type="radio"/> Pria	<input type="radio"/> Wanita	
IR 2.	Semester (mohon diberi tanda silang sesuai)		
	<input type="radio"/> Satu	<input type="radio"/> Tiga	<input type="radio"/> Lima
IR 3.	Kegiatan sehari-hari dilakukan (mohon diberi tanda silang sesuai)		
	<input type="radio"/> Kuliah	<input type="radio"/> Kuliah sambil kerja	

#### II. Petunjuk Pengisian Angket

Pada bagian ini, saudara diminta membubuhkan tanda cek (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang disediakan sesuai dengan peristiwa yang terjadi selama ini.

Keterangan alternatif jawaban dengan simbol pilihan SS,S,R,TS, STS

Simbol	Singkatan	Artinya
SS	Sangat Setuju	Hal yang dipertanyakan terjadi sekitar 81% s.d 100%
TS	Setuju	Hal yang dipertanyakan terjadi sekitar 61% s.d 80%
R	Ragu	Hal yang dipertanyakan terjadi sekitar 41% s.d 60%
TS	Tidak Setuju	Hal yang dipertanyakan terjadi sekitar 21% s.d 40%
STS	Sangat Tidak Setuju	Hal yang dipertanyakan terjadi sekitar 0% s.d 20%

### Contoh Pengisian

No.	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya mencoba berpikir positif tentang masalah tersebut.	V				
2.	Saya tegar menghadapi masalah.				V	

Penjelasan : tanda cek pada nomor 1 pada kolom sangat setuju (ss), artinya saudara selama ini menilai masalah secara positif sekitar 81% s.d 100%. Jawaban untuk no. 2 diberi cek pada tidak setuju (ts), artinya saudara tegar menghadapi masalah seperti ini terjadi sekitar 21% s.d 40

No.	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya mencoba berpikir positif tentang masalah tersebut.					
2.	Saya tegar menghadapi masalah.					
3.	Saya bertindak bila ada masalah yang datang.					
4.	Saya bercerita dengan teman saya dalam menghadapi masalah yang ada.					
5.	Saya menggunakan kemampuan pikir untuk mencari informasi.					
6.	Saya mencoba untuk bersikap objektif tentang suatu masalah.					
7.	Berdo'a adalah jalan terbaik dalam menghadapi masalah.					
8.	Terkadang saya merasa tertekan, apabila tertimpa suatu masalah.					
9.	Saya mencari jalan keluar dengan diskusi bersama keluarga					
10.	Saya menemui petugas profesional dalam menyelesaikan masalah.					

11.	Terkadang saya merasa sangat marah, apabila tertimpa suatu masalah.					
12.	Saya menyibukkan diri, saat terkena masalah.					
13.	Saya semakin khawatir ketika menghadapi masalah					
14.	Saya mencoba mengkaji kembali permasalahan yang telah dihadapi.					
15.	Saya menyumpahkan orang yang membuat saya marah sampai puas.					
16.	Saya menghindari rasa marah, karena bila marah saya merasa capek.					
17.	Saya sulit berbicara ketika bersama orang yang pernah menyinggung perasaan saya.					
18.	Apabila saya sedang tertekan, saya tidak peduli dengan orang sekitar.					
19.	Saya berteriak dan melempar sesuatu benda disekitar, apabila sedang tertekan.					
20.	Lebih baik bekerja sendirian daripada bersama orang yang pernah mengecewakan saya.					
21.	Saya cemas pada sesuatu yang belum saya ketahui.					
22.	Saya mengontrol setiap perubahan emosi yang saya rasakan.					
23.	Mama menjadi teman terbaik saat saya tertekan					
24.	Saya putus asa dengan keadaan diri.					
25.	Saya selalu memikirkan sendiri jalan keluar dari masalah yang saya hadapi					
26.	Saya berterus-terang dengan mama pada saat tertekan.					
27.	Saya menangis ketika ada masalah					
28.	Saya meminta bantuan orang lain yang profesional untuk menyelesaikann masalah saya					

29.	Saya mengambil sisi positif dari setiap masalah yang saya hadapi					
30.	Saya tidak bisa konsentrasi terhadap hal-hal lain ketika sedang ada masalah					
31.	Saya menganggap bahwa setiap masalah yang datang adalah beban pikiran					
32.	Saya melampiaskan kemarahan pada orang lain					
33.	Saya tidak bisa tidur ketika sedang ada masalah					
34.	Saya malas berbicara dengan orang lain ketika sedang marah					
35.	Saya melakukan refreshing untuk melupakan semua masalah-masalah yang saya alami					
36.	Saya pergi ke mall untuk meringankan beban pikiran saya					
37.	Saya memperbanyak aktivitas olahraga ketika sedang merasa tertekan					



## Lampiran II

### Reaksi mahasiswa

Setelah pelaksanaan relaksasi dilakukan kepada ke-17 mahasiswa :

- Responden 1 : saya merasa nyaman dan rileks setelah melakukan relaksasi ini.
- Responden 2 : sebelum saya datang kegiatan ini punya sedikit masalah di kos, setelah saya selesai melakukan relaksasi. Entah kenapa pikiran saya jadi tenang tanpa ada rasa beban.
- Responden 3 : saya merasa ngatuk berat setelah melakukan relaksasi.
- Responden 4 : badan saya terasa seperti baru bangun tidur.
- Responden 5 : saya merasa tubuh saya lebih ringan dari sebelumnya.
- Responden 6 : pikiran saya menjadi fresh kembali.
- Responden 7 : saya merasa ingin tertidur.
- Responden 8 : terasa tubuh dan fikiran menjadi segar kembali.
- Responden 9 : saya merasa ngatuk berat.
- Responden 10 : merasa rileks setelah relaksasi.
- Responden 11 : merasa aliran darah saya mengalir ke seluruh tubuh.
- Responden 12 : terasa nyaman dan rileks.
- Responden 1.3: saya ngatuk berat ingin tidur.
- Responden 14 : ngatuk berat setelah relaksasi
- Responden 15 : fikiran saya lebih tenang dan nyaman.
- Responden 16 : lebih merasa rileks setelah relaksasi.
- Responden 17 : sebelum saya datang kegiatan ini, saat bertengkar dengan orang tua saya sehingga saya merasa terbebani. Setelah kegiatan ini selesai beban fikiran saya lebih tenang dan rileks.

### Lampiran III

#### Saran dan Kesan

Setelah melakukan relaksasi kepada 17 mahasiswa :

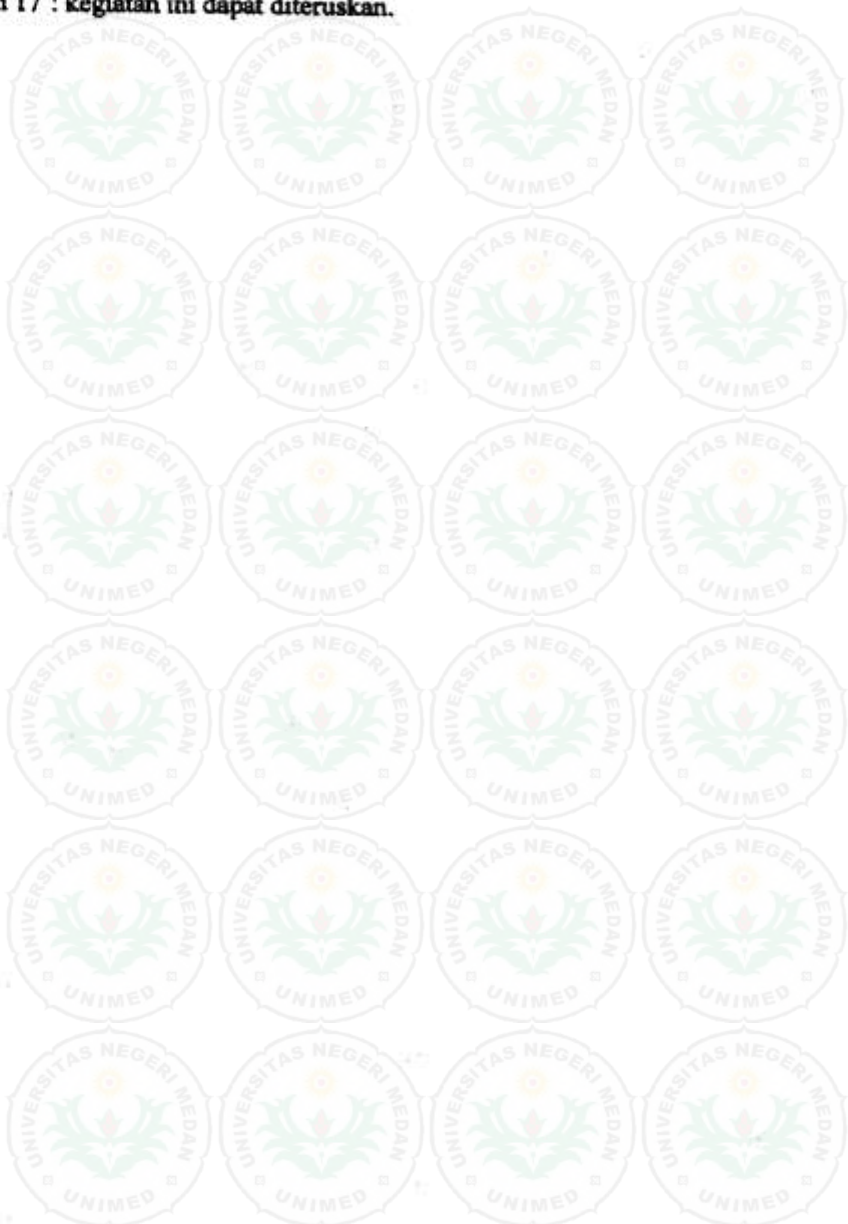
- Responden 1 : saya berharap kegiatan ini terus berlanjut.
- Responden 2 : kegiatan ini harus terus dilakukan.
- Responden 3 : adanya kegiatan ini membantu saya mengetahui dimana letak permasalahan yang saya alami dengan menggunakan instrumen dan alat ungkap masalah yang diberi oleh tim peneliti.
- Responden 4 : kegiatan ini dapat bermanfaat ketika mahasiswa bermasalah.
- Responden 5 : membantu mahasiswa lebih tenang dalam menyikapi masalah.
- Responden 6 : mudah-mudahan kegiatan ini jadi komunitas yang dapat membantu teman-teman yang bermasalah lainnya .
- Responden 7 : saya sangat terbantu dalam merilekskan urat-urat syaraf.
- Responden 8 : hendaknya kegiatan ini dilakukan ditempat yang lebih tenang lagi sehingga proses rileksasi efektif.
- Responden 9 : saya berkeinginan unimed bisa membuat program untuk kegiatan ini, karena sangat bermanfaat bagi mahasiswa.
- Responden 10 : sangat berkesan buat kondisi tubuh saya lebih rileks.
- Responden 11 : saya harap kegiatan ini lebih sering dilakukan lagi bukan hanya saat ini saja.
- Responden 12 : saya rasa kondisi tempat relaksasi tidak nyaman.
- Responden 13 : kurangnya waktu dalam melakukan relaksasi.
- Responden 14 : hendaknya kegiatan ini dilakukan menggunakan alas yang lebih empuk sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman.



**Responden 15 :** saya berharap kegiatan ini menjadi suatu wadah mahasiswa untuk merilekskan diri dari segala beban perkuliahan.

**Responden 16 :** kurangnya persiapan peneliti dalam melakukan relaksasi.

**Responden 17 :** kegiatan ini dapat diteruskan.



**DAFTAR HADIR PELATIHAN RELAKSASI BAGI MAHASISWA  
DILAKSANAKAN TGL14 OKTOBER DI UPBK UNIMED**

No	Nama	Jurusan	Tanda Tangan
1	Ian Fandi Y. Simungantobek	BK	1 <del>Handwritten</del> 085372524587
2	Berna Tarigan	BK	2 <del>Handwritten</del> 087891669290
3	Regina Bt Nainagolan	BK	3 <del>Handwritten</del> 087748574229
4	Novita Asmi	ek	4 <del>Handwritten</del> 085761294393
5	Nuraini Ranokuti	BK REG B'10	5 <del>Handwritten</del> 085761081302
6	DEWI YANTI	BK REG B'10	6 <del>Handwritten</del> 085761244016
7	CLARA O. SILALANI	BK REG B'10	7 <del>Handwritten</del> 085294577256
8	Rui Adhinda Jurnaldi Putri	BK Reg B'09	8 <del>Handwritten</del>
9	Dewi Iestari	BK Reg B'09	9 <del>Handwritten</del>
10	RIZKA OKTAVIANI	ek reg B'09	10 <del>Handwritten</del>
11	Raudah Zamah D.	BK Reg B'09	11 <del>Handwritten</del>
12	Nurul Fithri Khairiyah	BIT Reader B'09	12 <del>Handwritten</del>
13	Linda Wati	BK Reg B'09	13 <del>Handwritten</del> 081396019726
14	Anita Sari Manurung	BK Reg A'09	14 <del>Handwritten</del> 081990556291
15	Asta Ningsutan	BK REG A'09	15 <del>Handwritten</del> 08193974610
16	Berlina Sibunan	PPKN Reg B'09	16 <del>Handwritten</del> 081260462277
17	FEBRISA RAHIM	BK REG B'2010	17 <del>Handwritten</del> 087868825446
18			18
19			19
20			20
21			21
22			22
23			23
24			24
25			25
26			26
27			27
28			28
29			29
30			30
31			31
32			32
33			33
34			34
35			35
36			36

Medan, 14 Okt 2011

Ketua Pelaksana,



Dra. Rosmala Dewi, M.Pd, Kons  
NIP. 195909021985032002



NAMA : PERDANA  
KELAS : REG.A  
NIM : 1113151028

Yang saya rasakan ketika setelah selesai melakukan relaksasi adalah belum sepenuhnya meredakan efek relaksasi karena belum mengikuti setiap tahap gerakan dari relaksasi. Mungkin lain kali bisa "LEBIH BANYAK" bila saya ~~lebih~~ jering melakukan relaksasi.



(PERDANA . F . JAWAK)

Nama : Jan Fredi

Kelas : Regular A 2011

NIM : 1113151014

Yang saya rasakan setelah melakukan relaksasi adalah saya merasa tenang, tidak ada beban dan terasa rileks sehingga membuat saya dapat berfikir jernih dan saya merasa dapat mengontrol emosi saya.

Jan Fredi

(Jan Fredi)

1113151014

Nama : Berma Tarigan  
NIM : 1113151005  
Kelas : Reg A '11

Setelah melakukan relaksasi, saya merasa tenang,  
Badan terasa semakin ringan, dan saya merasa tubuh saya tidak  
ada yang kaku, rileks, enak di gerakkan,  
Beban pikiran saya terasa berkurang, jadi saya elapat berpikir  
jernih, dan merasa emosi saya jauh berkurang.



( Berma Tarigan )  
( 1113151005 )

Yang Saya rasakan setelah mengikuti Relaksasi adalah:

1. Semua otot yang tegang menjadi rileks
2. Penat setelah kuliah jadi hilang
3. Rasa capek berkurang
4. Tenang
5. Badan terasa enak
6. Badan jadi Ringan
7. muncul semangat baru untuk beraktifitas
8. Rileks

Nama : Novita Asmi

Nim : 1113151020

Kelas : Reguler A

tanda tangan



# Kesan

yang saya rasakan setelah mengikuti Relaksasi adalah :

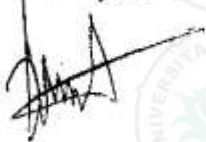
1. badan saya terasa rileks & tanpa beban.
2. otot-otot badan saya tidak kaku lagi
3. Melakukan Relaksasi ini pikiran saya menjadi tenang
4. Terang
5. tidak ada rasa letih lagi.

Nama : Regi ra. Bm. Nambelan.

Kelas / Jurusan : Reguler A 2011 / Bimbingan & Konseling

Nim : 1113151034.

tanda tangan.





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
(STATE UNIVERSITY OF MEDAN)  
LEMBAGA PENELITIAN  
(RESEARCH INSTITUTE)

Jl. W. Iskandar Per. V-kotak Pos No.1389 Medan 20221 Telp. (061) 6636757, Fax. (061) 6636757, smpa.061.6613365 Psw. 728, E-mail: Penelitian\_Unimed@yahoo.com - penelitian.unimed@unimed.ac.id

**SURAT PERJANJIAN PENGGUNAAN DANA (SP2D)**  
No.: 106/UN33.8/PL/2011

Pada hari ini Rabu tanggal delapan bulan Juni tahun dua ribu sebelas, kami yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Dr. Ridwan Abd. Sani, M.Si : Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Medan, dan atas nama Rektor Unimed, dan dalam perjanjian ini disebut PIHAK PERTAMA
2. Dra. Rosmala Dewi, M. Pd. Kons : Dosen FIP bertindak sebagai Peneliti/Ketua pelaksana Teaching Grant, selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Surat Perjanjian Penggunaan Dana (SP2D) untuk melakukan kegiatan penelitian Research/Teaching Grant sebagai berikut :

Pasal 1

Berdasarkan PO Unimed dan SK Rektor Nomor : 0486/UN33.1/KEP/2011 tanggal 30 Mei 2011, tentang kegiatan Penelitian Research/Teaching Grant, PIHAK PERTAMA memberi tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA menerima tugas tersebut untuk melaksanakan/mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan Research/Teaching Grant berjudul :

**"Peningkatan Strategi Coping Stres Melalui Relaksasi Urat dilakukan Mahasiswa dibimbing Dosen Pembimbing Akademik di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UNIMED"**

yang berada di bawah tanggung jawab yang diketahui oleh : PIHAK KEDUA dengan masa kerja 5 (lima) bulan, terhitung sejak diterbitkannya SP2D ini ditandatangani.

Pasal 2

1. PIHAK PERTAMA memberikan dana penelitian tersebut pada Pasal 1 sebesar Rp. 10.000.000,- (Sepuluh Juta Rupiah), secara bertahap.
2. Tahap pertama sebesar 40% yaitu Rp. 4.000.000,- (Empat Juta Rupiah) dibayarkan sewaktu Surat Perjanjian Penggunaan Dana (SP2D) ini ditandatangani oleh kedua belah pihak.
3. Tahap kedua sebesar 30% yaitu Rp. 3.000.000,- (Tiga Juta Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan kemajuan Research/Teaching Grant dan laporan penggunaan dana kepada PIHAK PERTAMA.
4. Tahap ketiga sebesar 30% yaitu Rp. 3.000.000,- (Tiga Juta Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan hasil Research/Teaching Grant kepada PIHAK PERTAMA.
5. PIHAK KEDUA dikenakan pajak (PPh) sebesar 15% dari jumlah dana kegiatan yang diterima dan disetorkan ke kas negara.
6. Biaya material untuk SP2D dan kuintansi yang berkaitan dengan administrasi kegiatan ditanggung oleh PIHAK KEDUA

Pasal 3

1. PIHAK KEDUA mengajukan/menyerahkan rincian anggaran biaya (RAB) pelaksanaan kegiatan sesuai dengan besarnya dana penelitian yang telah disetujui.
2. Semua kewajiban yang berkaitan dengan pengelolaan keuangan dan aset Negara termasuk kewajiban membayar dan menyetorkan pajak dibebankan kepada PIHAK KEDUA.

Pasal 4

1. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan kegiatan serta menyerahkan laporan hasil kegiatan Research/Teaching Grant kepada PIHAK PERTAMA sebagaimana yang dimaksud dalam Pasal 1 (selambat-lambatnya tanggal 12 Nopember 2011) sebanyak 8 (delapan) eksemplar, dalam bentuk "Hard Copy" disertai dengan 2 (dua) buah file elektronik "Soft Copy" yang berisi laporan hasil penelitian dan naskah artikel ilmiah hasil penelitian dalam bentuk compact disk (CD).
2. Sebelum laporan akhir penelitian diselesaikan PIHAK KEDUA melakukan diseminasi hasil kegiatan melalui forum yang dikordinasikan oleh Lembaga Penelitian yang dananya dibebankan kepada pihak kedua.
3. Desiminasi kegiatan dilakukan di Unimed dengan mengundang dosen dan mahasiswa sebagai peserta.
4. Bukti pengeluaran keuangan menjadi arsip pada PIHAK KEDUA dan 1 (satu) rangkap dilaporkan ke Lemlit Unimed dalam bentuk laporan penggunaan dana Research/Teaching Grant paling lambat tanggal 12 Nopember 2011.

Pasal 5

1. Apabila PIHAK KEDUA tidak dapat menyelesaikan pelaksanaan kegiatan *Research/Teaching Grant* sesuai dengan Pasal 1 diatas, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan dana kegiatan.
2. Apabila sampai batas waktu masa penelitian ini berakhir PIHAK KEDUA belum menyerahkan hasil kegiatan kepada PIHAK PERTAMA, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1% perhari dan setinggi-tingginya 5% dari seluruh jumlah dana kegiatan yang diterima sesuai dengan Pasal 2.
3. Bagi dosen yang tidak dapat menyelesaikan kewajibannya dalam tahun anggaran berjalan dan proses pencairan biaya telah berakhir, maka seluruh dana yang belum cair yang belum sempat dicairkan dinyatakan hangus dan PIHAK KEDUA harus membayar denda sebagaimana tersebut diatas kepada Kas Negara.
4. Dalam hal PIHAK KEDUA tidak dapat memenuhi perjanjian pelaksanaan kegiatan *Research/Teaching Grant* PIHAK KEDUA wajib mengembalikan dana kegiatan yang telah diterima kepada PIHAK PERTAMA untuk selanjutnya disetorkan kembali ke Kas Negara

Pasal 6

Laporan hasil kegiatan *Research/Teaching Grant* yang tersebut dalam Pasal 4 harus memenuhi ketentuan sbb:

- a. Ukuran kertas kuarto
- b. Warna cover hijau
- c. Dibawah bagian kulit/cover depan ditulis : dibiayai oleh Dana PO Unimed SK Rektor No.0486/UN33.1/KEP/2011 tanggal 30 Mei 2011
- d. Pada bagian akhir laporan hasil penelitian dilampirkan Surat Perjanjian Penggunaan Dana (SP2D)

Pasal 7

Hak cipta produk *Research/Teaching Grant* tersebut ada pada PIHAK KEDUA, sedangkan untuk penggandaan dan penyebaran laporan hasil kegiatan berada dalam PIHAK PERTAMA

Pasal 8

Surat perjanjian kerja ini dibuat rangkap 5 (lima) dimana 2 (dua) buah diantaranya dibubuhi materai sesuai dengan ketentuan yang berlaku yang pembiayaannya dibebankan kepada PIHAK KEDUA, satu rangkap untuk PIHAK PERTAMA satu rangkap untuk PIHAK KEDUA, dan selainnya akan digunakan bagi pihak yang berkepentingan untuk diketahui.

Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian Penggunaan Dana (SP2D) ini akan ditentukan kemudian oleh dua belah pihak.



PIHAK KEDUA

Dr. Rasmala Dewi, M. Pd. Kons  
NIP. 195909021985032002

Lampiran IV

Dokumentasi saat kegiatan relaksasi berlangsung

