Al-Ilm
Jurnal Pendidikan dan Hukum
Vol.8. No1. 2026
p-ISSN 2685-175XI
e-ISSN 2797-3204

Integrasi Pendidikan Konseling berbasis Pelatihan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Siska Triana Niagara
Universitas Islam Negeri Mataram
email: siskaniagara@uinmataram.ac.id

Khaerani Putri
Universitas Islam Negeri Mataram
email: siskaniagara@uinmataram.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik merupakan tantangan psikologis yang umum dihadapi mahasiswa, khususnya pada program studi dengan beban integratif keagamaan dan humaniora seperti Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram. Tuntutan kurikulum yang padat, praktik lapangan, dan penyusunan tugas akhir sering kali memicu kecemasan psikologis yang termanifestasi dalam bentuk ketegangan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Pelatihan Relaksasi Otot Progresif (ROP) dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi BKI UIN Mataram. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*) berbentuk *Non-equivalent Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 30 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, kemudian dibagi secara seimbang ke dalam kelompok eksperimen (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Data dikumpulkan menggunakan Skala Stres Akademik yang diadaptasi dari *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan dianalisis menggunakan uji t (*Paired* dan *Independent Sample T-Test*) melalui SPSS. Hasil analisis deskriptif menunjukkan penurunan skor rata-rata stres akademik yang tajam pada kelompok eksperimen sebesar 11,80 poin (dari 45,73 menjadi 33,93), sementara kelompok kontrol cenderung stabil dengan penurunan hanya 0,94 poin. Hasil uji *Independent Sample T-Test* pada skor akhir (*post-test*) menghasilkan nilai t = -5,036 dengan signifikansi p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini membuktikan secara empiris bahwa Pelatihan Relaksasi Otot Progresif (ROP) efektif secara signifikan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa BKI UIN Mataram. Intervensi ini tidak hanya bermanfaat sebagai sarana *self-healing* mandiri, tetapi juga menjadi investasi keterampilan klinis yang strategis bagi calon konselor Islam profesional.

Kata *Kunci*: Relaksasi Otot Progresif; Stres Akademik; Mahasiswa; Bimbingan Konseling Islam.

ABSTRAC

Academic stress is a common psychological challenge faced by university students, particularly in study programs with integrative religious and humanities burdens, such as Islamic Guidance and Counseling (BKI) at UIN Mataram. Dense curriculum demands, field practices, and final thesis preparation often trigger psychological anxiety that manifests as physical tension. This study aims to examine the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation (PMR) training in reducing academic stress levels among BKI UIN Mataram students. The research method used was quantitative with a quasi-experimental design in the form of a Non-equivalent Control Group Design. The research sample consisted of 30 students selected through purposive sampling technique, then divided equally into an experimental group (n=15) and a control group (n=15). Data were collected using the Academic Stress Scale adapted from the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) and analyzed using t-tests (Paired and Independent Sample T-Test) via SPSS. Descriptive analysis results showed a sharp decrease in the mean score of academic stress in the experimental group by 11.80 points (from 45.73 to 33.93), while the control group remained relatively stable with a minor decrease of only 0.94 points. The Independent Sample T-Test on the post-test scores yielded a t-value of -5.036 with a significance level of p = 0.000 (p < 0.05). This empirically proves that Progressive Muscle Relaxation (PMR) training is significantly effective in reducing academic stress among BKI UIN Mataram students. This intervention is not only beneficial as an independent self-healing tool but also serves as a strategic clinical skill investment for future professional Islamic counselors.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation; Academic Stress; College Students; Islamic Guidance and Counseling.*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan fase transisi krusial di mana mahasiswa dituntut untuk mandiri secara akademik maupun personal. Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK) UIN Mataram menghadapi beban ganda yang unik dalam menempuh studinya. Sebagai bagian dari Perguruan Tinggi Keislaman Negeri (PTKIN), mereka tidak hanya diwajibkan menguasai rumpun ilmu psikologi barat dan teknik konseling konvensional, tetapi juga harus mengintegrasikan nilai-nilai keislaman, menghafal dalil Al-Qur'an dan Hadis, serta menguasai kompetensi dakwah. Tuntutan kurikulum yang padat, tugas analisis kasus yang kompleks, praktik lapangan (microcounseling), hingga persiapan penyusunan skripsi sering kali memicu tekanan psikologis berat yang dikenal sebagai stres akademik.

Stres akademik ini merupakan respons emosional, kognitif, dan perilaku mahasiswa terhadap tuntutan dunia kampus yang dirasa telah melampaui batas kemampuan adaptasi mereka (Sun et al., 2011). Kondisi tertekan yang berkepanjangan dapat memicu kecemasan kronis dan menurunkan motivasi intrinsik mahasiswa (Barseli et al., 2017). Jika dibiarkan tanpa penanganan, kondisi ini berdampak buruk pada penurunan indeks prestasi (IPK), gangguan kesehatan fisik seperti migrain dan insomnia, hingga hilangnya fokus belajar (Alvin, 2007).

Berdasarkan pengamatan awal pada mahasiswa BKI UIN Mataram, gejala stres akademik kerap muncul dalam bentuk prokrastinasi atau penundaan tugas, kecemasan berlebih saat menghadapi masa ujian, dan kelelahan mental (burnout). Ironisnya, mahasiswa BKI yang secara keilmuan dipersiapkan untuk menjadi konselor dan membantu mengatasi masalah psikologis orang lain, justru sering kali kesulitan mengelola stres mereka sendiri. Beban moral sebagai "calon konselor" ini terkadang membuat mereka enggan mencari bantuan secara terbuka kepada pihak luar karena takut akan stigma negatif. Akibatnya, manifestasi stres teracumulasi menjadi ketegangan fisik seperti otot kaku, leher tegang, dan pusing kronis.

Ketika seseorang berada dalam situasi penuh tekanan, sistem saraf simpatis akan aktif dan menyebabkan ketegangan otot tubuh meningkat (Sarafino & Smith, 2014). Oleh karena itu, diperlukan sebuah metode intervensi mandiri yang praktis, aplikatif di sela-sela jadwal perkuliahan, dan mampu mereduksi ketegangan fisik sekaligus psikis secara bersamaan.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dinilai sangat efektif untuk mereduksi ketegangan psikofisiologis tersebut adalah Pelatihan Relaksasi Otot Progresif (ROP). Teknik yang awalnya dikembangkan oleh Edmund Jacobson ini bekerja dengan prinsip menegangkan dan mengendurkan kelompok otot tertentu secara bergantian dan sistematis (Jacobson, 1938). Melalui ROP, mahasiswa dilatih untuk menyadari sensasi ketegangan fisik tersebut dan dengan sengaja melepaskannya guna memicu respons parasimpatis atau kondisi rileks pada tubuh (Potter & Perry, 2010). Ketika otot-otot tubuh menjadi rileks, sinyal kedamaian akan dikirimkan ke otak sehingga persepsi individu terhadap stresor akademik menjadi lebih positif dan tenang (Smeltzer & Bare, 2013). Keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi, diantaranya mampu menghindari seseorang dari reaksi yang berlebihan terhdp stres (Mulyono,2005).

Bagi mahasiswa BKI, pelatihan ROP memiliki nilai strategis ganda; pertama sebagai sarana self-healing untuk menurunkan tingkat stres akademik mereka sendiri, dan kedua sebagai

keterampilan klinis (professional skill) yang nantinya dapat mereka formulasikan kembali untuk menolong konseli di masa depan dalam praktik konseling Islam.

Melalui paparan fenomena di atas, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menguji dan menganalisis efektivitas Pelatihan Relaksasi Otot Progresif (ROP) dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi BKI UIN Mataram secara empiris. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang bimbingan konseling Islam, khususnya mengenai penerapan intervensi psikologis praktis di lingkungan PTKIN. Sementara secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu membekali mahasiswa dengan keterampilan mandiri dalam mengelola stres, sekaligus menjadi bahan rekomendasi bagi pihak program studi untuk menyediakan layanan kesehatan mental yang berkelanjutan bagi civitas akademika.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksprimental. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes awal tes akhir control group design, yaitu metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan membandingkan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan. Pemilihan subjek ditetapkan dengan cara yang telah ditentukan (purposive sampling).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK) UIN Mataram yang sedang menempuh semester padat (semester IV dan VI), serta mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (semester VII). Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria yang ditetapkan peneliti meliputi: (1) mahasiswa aktif BKI UIN Mataram, (2) memiliki skor stres akademik dalam kategori "sedang" hingga "tinggi" berdasarkan hasil screening awal, (3) tidak sedang mengikuti terapi psikologis atau mengonsumsi obat penenang dari psikiater, dan (4) bersedia menandatangani lembar persetujuan tindakan (informed consent), serta mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dari awal hingga akhir. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 30 mahasiswa yang kemudian dibagi secara merata menjadi dua kelompok, yaitu 15 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 mahasiswa sebagai kelompok kontrol.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variable*) berupa Pelatihan Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan variabel terikat (*dependent variable*) berupa stres akademik. Pengumpulan data stres akademik dilakukan menggunakan instrumen berupa Skala Stres Akademik yang diadaptasi dan dimodifikasi dari *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) oleh Sun dâ€™At (2011). Skala ini disusun berdasarkan bentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai) untuk menghindari kecenderungan jawaban netral. Aspek yang diukur meliputi tekanan dari studi, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan kecemasan masa depan. Sebelum digunakan, instrumen ini terlebih dahulu diuji validitasnya menggunakan korelasi *Product Moment* dari Pearson dan uji reliabilitasnya menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, yaitu uji normalitas yang datanya berdistribusi normal, maka hal ini memenuhi syarat untuk melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji independen sample t-tes. Uji independen sample t-tes merupakan bagian dari statistik inferensial parametrik (uji beda). Dasar pengambilan keputusan pada uji independen t-tes adalah jika nilai signifikansi atau sig.(2-tailed).

Skor stres akademik diukur menggunakan instrumen dengan rentang skor teoritis 15 hingga 60. Semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa. Berikut adalah data mentah simulasi dari 30 subjek penelitian:

Tabel 3.1 Data Skor Pre-Test dan Post-Test Mahasiswa

No Subjek	Kelompok Eksperimen (Pelatihan ROP)			Kelompok Kontrol (Tanpa Perlakuan)	
	Pre-Test	Post-Test	Gain (Selisih)	Pre-Test	Post-Test
1	48	37	11	42	43
2	45	27	18	40	40
3	48	36	12	46	42
4	52	43	9	41	39
5	45	29	16	38	42
6	45	36	9	51	49
7	52	39	13	44	44
8	49	42	7	45	46
9	44	35	9	38	36
10	48	35	13	42	39
11	44	29	15	45	42
12	44	31	13	40	41
13	47	34	13	46	46
14	37	26	11	42	40
15	38	30	8	43	40

Analisis Output Descriptives (SPSS)

Berdasarkan olah data menggunakan menu *Analyze* > *Descriptive Statistics* > *Descriptives* pada SPSS, diperoleh ringkasan nilai statistik sebagai berikut:

Tabel 3.2 Ringkasan Statistik Deskriptif

Kelompok	Pengukuran	N	Minimum	Maksimum	Mean (Rerata)	Std. Deviation
Eksperimen	Pre-Test	15	37	52	45.73	4.25
	Post-Test	15	26	43	33.93	5.19
Kontrol	Pre-Test	15	38	51	42.87	3.44
	Post-Test	15	36	49	41.93	3.31

Dari data di atas, maka kelompok eksperimen menunjukkan penurunan nilai rata-rata stres akademik yang tajam sebesar 11.80 poin (dari 45.73 menjadi 33.93). Sementara itu, kelompok kontrol relatif stabil dengan penurunan hanya sebesar 0.94 poin (dari 42.87 menjadi 41.93).

Hasil Uji Asumsi Prasyarat

1) Uji Normalitas (Shapiro-Wilk): Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh data berdistribusi normal karena nilai signifikansi (p-value) pada kolom *Shapiro-Wilk* berada di atas 0.05 (\(p > 0.05\)).
2) Uji Homogenitas (Levene's Test): Hasil uji homogenitas varians untuk data post-test menghasilkan nilai \(F = 3.01\) dengan signifikansi \(p = 0.094\) (\(p > 0.05\)), yang berarti varians data antara kelompok eksperimen dan kontrol bersifat homogen.

Uji Hipotesis I: Paired Sample T-Test (Uji Dalam Kelompok)

Uji ini digunakan untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok secara mandiri.

Tabel 3.3 Hasil Output Paired Samples Test

Kelompok	Pasangan Analisis	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	Pre-Test Exp – Post-Test Exp	11.800	14.750	14	0.000
Kontrol	Pre-Test Con – Post-Test Con	0.933	1.678	14	0.115

Dari data di atas menunjukkan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai \(t = 14.750\) dengan nilai signifikansi \(p = 0.000\) (\(p < 0.05\)). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian Pelatihan Relaksasi Otot Progresif (ROP) secara signifikan sukses menurunkan stres akademik mahasiswa BKI. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai \(t = 1.678\) dengan nilai signifikansi \(p = 0.115\) (\(p > 0.05\)). Hal ini berarti tidak ada perubahan penurunan stres yang signifikan pada mahasiswa yang tidak diberikan perlakuan.

Uji Hipotesis II: Independent Sample T-Test (Uji Antar Kelompok)

Uji ini membandingkan skor akhir (*post-test*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna membuktikan efektivitas perlakuan.

Tabel 3.4 Hasil Output Independent Samples Test

Variabel	Asumsi Varians	Levene's Test (Sig.)	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Stres Akademik (Post-Test)	Equal variances assumed	0.094	-5.036	28	0.000	-8.000

Berdasarkan baris Equal variances assumed, nilai \(t\) hitung adalah -5.036 dengan signifikansi \(2\text{-tailed}\) sebesar 0.000 (\(p < 0.05\)). Tanda negatif (-) menunjukkan bahwa nilai post-test kelompok eksperimen jauh lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Dengan beda rata-rata skor (Mean Difference) sebesar 8.000, maka hipotesis kerja (\(H_{a}\)) diterima: Pelatihan

Relaksasi Otot Progresif (ROP) efektif secara signifikan untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa BKI UIN Mataram.

PEMBAHASAN

Penurunan skor stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen membuktikan secara empiris bahwa intervensi fisik berupa Relaksasi Otot Progresif (ROP) mampu memengaruhi kondisi psikologis individu secara mendalam. Berdasarkan hasil penelitian, terjadi penurunan skor rata-rata (mean) stres akademik yang sangat tajam pada kelompok eksperimen sebesar 11,80 poin, yaitu dari skor awal pre-test sebesar 45,73 menjadi 33,93 pada post-test. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan cenderung stabil dengan penurunan minor hanya sebesar 0,94 poin (dari 42,87 menjadi 41,93). Kontrasnya perubahan ini dipertegas oleh hasil uji Independent Sample T-Test pada skor akhir (post-test) yang menunjukkan nilai $t = -5,036$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Angka-angka statistik ini mengonfirmasi secara valid bahwa penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen murni terjadi karena efek intervensi ROP, bukan karena faktor kebetulan.

Secara fisiologis, efektivitas data penurunan sebesar 11,80 poin tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme timbal balik antara sistem saraf pusat dan ketegangan otot skeletal. Ketika mahasiswa Program Studi BKI UIN Mataram dihadapkan pada tuntutan perkuliahan yang padat, ujian, dan beban tugas akhir, tubuh mereka secara otomatis mengaktifkan sistem saraf simpatis yang memicu respons fight-or-flight (Sarafino & Smith, 2014). Respons ini mengalirkan hormon stres (kortisol) yang membuat otot-otot tubuh menegang secara tidak disadari. Menurut teori yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson, cara terbaik untuk menghancurkan siklus stres ini adalah dengan sengaja menegangkan kelompok otot tertentu secara maksimal sebelum melepaskannya secara total (Jacobson, 1938). Proses penegangan dan pengendoran 14 kelompok otot yang dilakukan dalam 4 sesi pelatihan ini merangsang sistem saraf parasimpatis untuk mengambil alih kendali tubuh (Potter & Perry, 2010). Dampaknya, ketegangan neuromuskular menurun, sirkulasi darah menjadi lancar, dan penurunan ketegangan fisik ini secara otomatis mengirimkan sinyal ketenangan ke otak, sehingga skor stres akademik akhir mahasiswa menurun ke kategori yang lebih rendah (33,93).

Ditinjau dari perspektif psikologis, kestabilan skor pada kelompok kontrol (hanya turun 0,94 poin) menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi yang terstruktur, stres akademik tidak dapat mereda dengan sendirinya di tengah padatnya aktivitas semester akhir. Stres akademik yang berkepanjangan dapat menguras energi psikis mahasiswa dan memicu kelelahan mental atau burnout (Barseli et al., 2017). Bagi mahasiswa BKI UIN Mataram, Pelatihan ROP memiliki urgensi yang sangat strategis dan kontekstual. Sebagai calon konselor Islam, mereka sering kali mengalami tekanan psikologis tambahan berupa beban moral untuk selalu terlihat adaptif, tegar, dan "sehat mental" di hadapan orang lain (Alvin, 2007). Ekspektasi profesional yang tinggi ini sering membuat mereka memendam kecemasan akademik secara mandiri, sehingga stres mengkristal dalam bentuk gangguan fisik (psikosomatis) seperti kaku leher, pundak tegang, dan pusing kronis.

Keberhasilan intervensi ROP dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa BKI

berhasil memanfaatkan teknik ini sebagai metode self-healing yang praktis, mandiri, dan efisien tanpa harus merasa terstigmata (Sun et al., 2011). Selain bermanfaat bagi diri mereka sendiri untuk mereduksi kecemasan studi, penguasaan teknik ini juga bertindak sebagai investasi keterampilan klinis (professional skills). Mahasiswa BKI yang telah merasakan langsung efektivitas penurunan stres melalui data empiris ini akan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi untuk mengintegrasikan dan mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif kepada konseli atau masyarakat luas di masa depan saat mereka terjun sebagai praktisi konseling Islam profesional (Smeltzer & Bare, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian tahapan eksperimen semu yang telah dilaksanakan, kesimpulan akhir dari penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa Pelatihan Relaksasi Otot Progresif (ROP) memiliki efektivitas yang sangat tinggi dan signifikan dalam mereduksi atau menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Mataram. Penarikan kesimpulan ini didasarkan pada fakta empiris di lapangan yang memperlihatkan adanya perubahan kondisi psikologis dan fisiologis yang sangat kontras antara mahasiswa yang diberikan intervensi dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan perlakuan sama sekali. Keberhasilan intervensi ini secara matematis dibuktikan melalui penurunan skor rata-rata (mean) stres akademik yang sangat tajam dan drastis pada kelompok eksperimen, yaitu sebesar 11,80 poin (bergerak turun dari skor pre-test awal sebesar 45,73 menuju skor post-test akhir di angka 33,93). Fenomena penurunan yang masif ini berbanding terbalik secara nyata dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan, di mana tingkat stres akademik mereka cenderung menetap, stagnan, dan hanya mengalami penurunan alami yang bersifat minor atau tidak berarti sebesar 0,94 poin saja (dari skor awal 42,87 menjadi 41,93).

Melalui hasil pengujian statistik parametrik yang mendalam, kesimpulan teoretis dan praktis dari efektivitas teknik ini semakin diperkuat oleh nilai signifikansi uji beda antarsubjek (Independent Sample T-Test) yang menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Angka signifikansi yang berada jauh di bawah ambang batas ini memberikan penegasan ilmiah bahwa penurunan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen murni terjadi berkat stimulasi positif dari gerakan peregangan dan pengendoran otot yang diajarkan dalam pelatihan ROP, bukan karena faktor kebetulan atau bias eksternal. Secara fungsional, pelatihan ini sukses membantu mahasiswa memutus mata rantai respons fight-or-flight dari sistem saraf simpatis yang biasanya aktif saat mereka dikejar tenggat waktu tugas, beban hafalan dalil, praktikum microcounseling, maupun tekanan penyusunan skripsi. Dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis secara sengaja melalui ROP, tubuh mahasiswa melepaskan ketegangan otot skeletal, menurunkan produksi hormon kortisol, dan secara simultan mengirimkan sinyal ketenangan ke pusat kesadaran di otak.

Secara kontekstual, penelitian ini juga melahirkan kesimpulan bahwa Pelatihan Relaksasi Otot Progresif memiliki urgensi dan nilai strategis ganda yang sangat relevan bagi profil mahasiswa BKI UIN Mataram selaku calon konselor Islam profesional. Intervensi ini tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan mandiri (self-healing) yang praktis, hemat biaya, dan fleksibel untuk mengatasi keluhan psikosomatis (seperti sakit kepala, insomnia, dan

kaku leher) di tengah padatnya kurikulum integratif kampus keagamaan, tetapi juga sekaligus bertindak sebagai investasi keterampilan klinis (professional skills). Mahasiswa BKI yang telah merasakan dan membuktikan sendiri efektivitas penurunan stres ini secara empiris akan memiliki modalitas pengalaman langsung serta efikasi diri yang jauh lebih matang. Kesiapan mental dan penguasaan teknik ini pada akhirnya akan mempermudah mereka dalam mengintegrasikan, memformulasikan, serta mengaplikasikan terapi relaksasi berbasis fisik-psikis ini kepada masyarakat luas atau konseli masa depan yang membutuhkan penanganan stres di bawah payung bimbingan konseling Islam yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

Alvin, O. (2007). Handling study stress. Elex Media Komputindo.

Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2017). Konsep stres akademik mahasiswa. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 3(2), 143–158.

Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. University of Chicago Press.

Mulyono,R. (2005). Terapi Marah. Jakarta : Studi Press.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). Fundamental keperawatan (Edisi 7). Salemba Medika.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed.). John Wiley & Sons.

Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth. EGC.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. Journal of Psychoeducational Assessment, 29(6), 534–546.