

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian ini menguraikan konsep teoritis yang berkaitan dengan konseling kelompok, teknik relaksasi, musikalisasi religi, konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi dan stres akademik . Pembahasan difokuskan pada pengertian, faktor pendukung, karakteristik, serta aspek-aspek yang membentuk masing-masing variabel berdasarkan pandangan para ahli yang di uraikan sebagai berikut :

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bentuk bantuan psikologis yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengatasi masalah dan mengembangkan potensi dirinya secara maksimal. Rogers (Izzatti et al., 2025) menyatakan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk berkembang, menentukan pilihan, dan menyelesaikan masalahnya sendiri, asalkan berada dalam lingkungan yang mendukung. Dalam konseling kelompok humanistik, konselor bertugas menciptakan suasana hangat, empatik, dan menerima anggota kelompok tanpa syarat. Corey (Khairati et al., 2025) menjelaskan bahwa konseling kelompok humanistik bertujuan membantu anggota kelompok meningkatkan kesadaran diri, memahami perasaan, mengembangkan tanggung jawab pribadi, dan mencapai

aktualisasi diri melalui interaksi positif dengan sesama anggota. Berdasarkan uraian tersebut, konseling kelompok humanistik dapat dimaknai sebagai proses bantuan dalam setting kelompok yang berfokus pada pengembangan potensi individu, peningkatan kesadaran diri, dan pemecahan masalah melalui hubungan interpersonal yang hangat, empatik, dan penuh penerimaan.

b. Faktor Pendukung dan Karakteristik Konseling Kelompok Humanistik

Izzatti et al., (2025) menyebutkan bahwa keberhasilan konseling kelompok humanistik dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung. Suasana kelompok yang aman dan nyaman menjadi salah satu syaratnya, ditambah hubungan yang empatik antara konselor dengan anggota kelompok dan keterbukaan anggota dalam mengungkapkan pengalaman serta perasaannya. Penerimaan tanpa syarat terhadap setiap anggota kelompok juga ikut menentukan, demikian pula partisipasi aktif seluruh anggota selama proses kelompok berjalan.

Konseling kelompok humanistik memiliki karakteristik tersendiri yang membedakannya dari pendekatan lain. Pendekatan ini berpusat pada individu sebagai pribadi yang unik, dengan penekanan pada kesadaran diri dan pengalaman saat ini (*here and now*). Manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki potensi positif untuk berkembang, dan setiap anggota didorong untuk memiliki tanggung jawab pribadi dalam mengambil keputusan. Konselor membangun hubungan yang hangat, empatik, dan autentik dengan anggota kelompok.

c. Faktor Pendukung dan Karakteristik Konseling

Menurut Khairati et al., (2025), keberhasilan konseling kelompok humanistik (*person-centered*) dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, yaitu terciptanya suasana kelompok yang aman dan nyaman, adanya hubungan empatik antara konselor dan anggota kelompok, keterbukaan anggota dalam mengekspresikan pengalaman dan perasaan tanpa takut dihakimi, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) terhadap setiap anggota, serta partisipasi aktif seluruh anggota dalam dinamika kelompok. Adapun karakteristik konseling kelompok humanistik meliputi: berpusat pada individu sebagai pribadi yang unik dan memiliki kapasitas inheren untuk berkembang; menekankan kesadaran diri dan kehadiran pada pengalaman saat ini (*here and now*); memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kecenderungan aktualisasi diri secara alamiah; menumbuhkan tanggung jawab personal dalam proses pertumbuhan diri; serta mengedepankan hubungan yang hangat, empatik, dan autentik antara konselor dengan anggota kelompok.

2. Teknik Relaksasi

a. Pengertian Teknik Relaksasi Berbasis Musikalisasi Religi

Teknik relaksasi adalah prosedur yang membantu seseorang mencapai ketenangan jasmani maupun mental dengan mengendurkan ketegangan pada otot dan pikiran. Jacobson (Torales et al., 2020) mendefinisikan relaksasi sebagai upaya mengurangi ketegangan otot secara bertahap hingga tubuh mencapai kondisi yang lebih

nyaman. Benson (Mansyar et al., 2025) memandang relaksasi sebagai respons tubuh yang berlawanan dengan respons stres, ditandai dengan menurunnya aktivitas fisiologis dan munculnya rasa tenang.

b. Faktor Pendukung dan Karakteristik Teknik Relaksasi

Menurut Putri & Winingsih (2023), keberhasilan pelaksanaan teknik relaksasi dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, yaitu pertama kesiapan individu untuk mengikuti proses relaksasi, kedua suasana lingkungan yang nyaman dan kondusif, ketiga kemampuan individu memusatkan perhatian selama proses relaksasi, kualitas instruksi yang diberikan fasilitator, serta keteraturan pelaksanaan latihan relaksasi. Adapun karakteristik teknik relaksasi meliputi beberapa karakteristik yang diantaranya yaitu, menggunakan media musik yang mengandung nilai-nilai religius, bertujuan menciptakan ketenangan fisik dan psikologis, melibatkan proses pemusatan perhatian dan penghayatan makna spiritual, dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur, serta membantu individu mengembangkan ketenangan batin dan pengendalian diri (Viktowot et al., 2024).

c. Aspek-Aspek Teknik Relaksasi

Eltafianti et al., (2022) menjelaskan bahwa teknik relaksasi dapat dilihat dari tiga aspek berikut:

1) Pemusatan Perhatian (*Focus Attention*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang

mengarahkan dan menjaga fokusnya pada satu stimulus selama proses relaksasi. Pada relaksasi berbasis musikalisasi religi, fokus tersebut diarahkan pada alunan musik, lirik, dan pesan religius yang didengarkan, sehingga pikiran negatif penyebab stres dapat berkurang.

2) Kondisi Fisik yang Rileks (*Physical Relaxation*)

Tubuh yang rileks ditandai dengan ketegangan otot yang menurun, napas yang lebih teratur, dan gejala fisik akibat stres yang berkurang. Musik religi yang mengiringi proses relaksasi membantu tubuh mencapai kondisi yang lebih nyaman dan tenang.

3) Penghayatan Spiritual (*Spiritual Awareness*)

Aspek ini menunjukkan sejauh mana seseorang memahami dan meresapi nilai-nilai religius dalam musik yang didengarkan. Melalui penghayatan ini, seseorang bisa memperoleh ketenangan batin, rasa syukur yang meningkat, serta keyakinan bahwa setiap masalah dapat dihadapi dengan cara yang lebih positif.

3. Musikalisasi Religi

a. Pengertian Musikalisasi Religi

Musik merupakan rangkaian bunyi yang tersusun secara harmonis dan memiliki kemampuan untuk memengaruhi kondisi emosional, kognitif, serta perilaku individu. Menurut Nasichah et al., (2023), musik religi memiliki peran dalam mendukung kesehatan

mental individu, termasuk membantu tercapainya kondisi psikologis yang lebih tenang dan nyaman. Dalam konteks religius, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana penyampaian nilai-nilai spiritual dan keagamaan.

Musikalisasi religi merupakan perpaduan antara unsur musik dengan pesan-pesan religius yang mengandung nilai keimanan, ketakwaan, rasa syukur, dan kedekatan kepada Tuhan. Musikalisasi religi dapat memberikan pengalaman emosional dan spiritual yang positif sehingga membantu individu memperoleh ketenangan batin serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.

Menurut Viktowot et al., (2024), musik religi seperti murottal Al-Qur'an, nasyid, shalawat, dan zikir bekerja melalui mekanisme fisiologis, kognitif, dan spiritual yang dapat menumbuhkan ketenangan (sakinah) dan stabilitas psikologis, sekaligus memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Tuhan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Koenig (2012) menjelaskan bahwa aktivitas yang melibatkan unsur religius dapat membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, musikalisasi religi dapat diartikan sebagai media yang memadukan unsur musik dan pesan-pesan keagamaan untuk memberikan ketenangan psikologis, penguatan spiritual, serta membantu individu dalam mengelola berbagai tekanan yang dihadapi.

4. Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Berbasis Musikalisasi Religi

Musik merupakan rangkaian bunyi yang tersusun secara harmonis dan memiliki kemampuan untuk memengaruhi kondisi emosional, kognitif, serta perilaku individu. Menurut Marwah & Ladjiru (2014), terapi musik religi terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan membantu individu mencapai kondisi psikologis yang lebih tenang dan nyaman. Dalam konteks religius, musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana penyampaian nilai-nilai spiritual dan keagamaan.

Musikalisasi religi merupakan perpaduan antara unsur musik dengan pesan-pesan religius yang mengandung nilai keimanan, ketakwaan, rasa syukur, dan kedekatan kepada Tuhan. Musikalisasi religi dapat memberikan pengalaman emosional dan spiritual yang positif sehingga membantu individu memperoleh ketenangan batin serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan

Menurut Burhanuddin (2020), merujuk pada pemikiran Al-Ghazali tentang jiwa (*al-nafs*), lantunan yang mengandung nilai-nilai keagamaan seperti zikir dan bacaan Al-Qur'an dapat memberikan pengaruh positif terhadap kondisi jiwa seseorang, menumbuhkan ketenangan hati, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Koenig (2012) menjelaskan bahwa aktivitas yang melibatkan unsur religius dapat membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, musikalisasi religi dapat diartikan sebagai media yang memadukan unsur musik dan pesan-pesan keagamaan untuk memberikan ketenangan psikologis, penguatan spiritual, serta membantu individu dalam mengelola berbagai tekanan yang dihadapi.

5. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami peserta didik akibat tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Zhang et al., (2024) menjelaskan bahwa stres muncul ketika seseorang menilai tekanan dari luar dirinya lebih besar daripada sumber daya yang ia miliki untuk menghadapinya. Pascoe et al., (2019) menambahkan bahwa peserta didik sering mengalami stres akademik karena tugas yang menumpuk, ujian, dan tuntutan untuk mencapai nilai atau prestasi tertentu.

b. Aspek Stres Akademik (Emosional, Kognitif, dan Fisiologis)

Penelitian ini melihat stres akademik dari tiga aspek, yaitu emosional, kognitif, dan fisiologis.

1) *Aspek Emosional*

Aspek emosional muncul saat peserta didik merasa cemas, tegang, mudah tersinggung, atau khawatir berlebihan terhadap tugas dan hasil belajarnya (Sarafino & Smith, 2011). Perasaan ini biasanya muncul ketika peserta didik terbebani oleh banyaknya tugas, ujian, atau target nilai.

2) *Aspek Kognitif*

Aspek kognitif berkaitan dengan cara berpikir peserta didik yang terganggu akibat tekanan akademik. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa peserta didik pada kondisi ini sulit berkonsentrasi, sering berpikir negatif, takut gagal, dan kesulitan mengambil keputusan. Akibatnya, peserta didik kesulitan memahami materi pelajaran dan menyelesaikan tugas atau ujian dengan baik.

3) *Aspek Fisiologis*

Aspek fisiologis adalah reaksi tubuh terhadap tekanan akademik yang dialami peserta didik. Sarafino & Smith (2011) menyebutkan gejala fisiologis ini berupa kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur, dan menurunnya kondisi kesehatan secara umum. Gejala tersebut lama-kelamaan membuat peserta didik sulit fokus, mudah lelah, dan kurang produktif dalam belajar.

c. Faktor Penyebab dan Karakteristik Stres Akademik

Stres akademik bisa dipicu oleh faktor dari dalam diri maupun dari luar diri peserta didik. Chintya & Sit (2024) menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi memengaruhi cara seseorang merespons tekanan. Barselii et al., (2017) menambahkan bahwa faktor luar seperti banyaknya tugas, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan persaingan di lingkungan belajar juga memperbesar risiko stres pada peserta didik.

d. Dampak Stres Akademik

Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat

merugikan peserta didik dari berbagai sisi. Gisela et al. (2025) stres akademik berkorelasi negatif secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, artinya tekanan berlebihan dapat menghambat perkembangan psikologis dan menurunkan kesejahteraan mentalnya. Misra & McKean (2000) menemukan bahwa stres akademik dapat menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, dan pencapaian akademik peserta didik. Jika dibiarkan berlangsung lama, kondisi ini juga berisiko memicu kecemasan berlebihan dan depresi.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini difungsikan sebagai landasan konseptual sekaligus alur logika untuk menelaah sejauh mana kemampuan konseling kelompok berteknik relaksasi dengan media musik religi dalam menekan stres akademik pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan. Secara esensial, stres akademik dipahami sebagai reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku terhadap stimulus yang dapat memengaruhi kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan pendidikan. Hal ini selaras dengan konsep Pozos-Radillo et al. (2016), yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan bentuk aktivasi multidimensi yang muncul ketika individu dihadapkan pada stimulus akademik yang melampaui kapasitas dirinya untuk beradaptasi. Khusus bagi pelajar kelas XII, akumulasi tekanan ini umumnya bermuara dari padatnya tugas, tuntutan ujian, beban kelulusan, hingga persiapan studi tingkat lanjut. Lebih jauh, Brata et al. (2025) menegaskan bahwa stres akademik tercermin dalam tiga dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu emosional, kognitif, dan fisiologis, sejalan dengan

paradigma biopsikososial yang memandang stres sebagai hasil integrasi antara aspek biologis, psikologis, dan sosial. Secara emosional, peserta didik rentan dihantui kecemasan dan ketegangan. Pada ranah kognitif, mereka kerap kehilangan fokus, didominasi pemikiran pesimis, dan diliputi rasa takut gagal. Sementara secara fisiologis, tubuh akan merespons melalui gejala kelelahan, insomnia, sakit kepala, hingga menurunnya sistem imun. Tanpa adanya intervensi segera, akumulasi dari berbagai gejala ini berisiko besar meruntuhkan motivasi belajar, pencapaian akademis, serta stabilitas mental peserta didik.

Sebagai wujud intervensi guna mengentaskan problematika stres tersebut, konseling kelompok hadir sebagai salah satu alternatif layanan yang sangat relevan. Merujuk pada pandangan Corey (Khairati et al., 2025), layanan ini bekerja dengan cara mendayagunakan kekuatan dinamika kelompok sebagai sarana pendampingan, di mana setiap anggota dibantu untuk mengenali dirinya, memaksimalkan potensinya, serta memecahkan masalah melalui jalinan komunikasi yang suportif, hangat, dan penuh empati. Berada di dalam seting kelompok memungkinkan peserta didik untuk saling bertukar pengalaman, menyalurkan perasaannya dengan aman, menerima masukan, sekaligus mendulang dukungan sosial dari rekan sebayanya. Berbekal proses interaksi tersebut, kemampuan adaptasi dan kesadaran diri peserta didik dalam merespons permasalahan diharapkan dapat meningkat secara signifikan. Meskipun begitu, penanganan stres akademik tidak bisa sebatas berfokus pada pendampingan psikologis semata. Mengingat kuatnya dampak stres pada gejala fisik dan pergolakan emosi peserta didik, proses konseling ini harus

dikombinasikan dengan sebuah teknik khusus yang memungkinkan peserta didik untuk merengkuh keadaan rileks yang seutuhnya.

Teknik relaksasi merupakan metode yang bertujuan mengurangi ketegangan fisik dan psikologis sehingga individu mencapai keadaan yang lebih tenang dan nyaman. Toussaint et al., (2021) menjelaskan bahwa teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif, pernapasan dalam, dan imajinasi terbimbing efektif menurunkan ketegangan fisiologis sekaligus memicu respons psikologis yang berlawanan dengan stres, sehingga membantu individu mencapai kondisi tenang baik secara fisik maupun mental. Dalam penelitian ini, teknik relaksasi dipadukan dengan musikalisasi religi sebagai media pendukung. Musikalisasi religi mengandung unsur musikal dan pesan-pesan spiritual yang mampu memberikan ketenangan emosional serta penguatan spiritual. Inggriana & Nur Kholifa (2024) membuktikan bahwa terapi musik religi efektif menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMA kelas XII, sedangkan Ayun et al. (2024) menjelaskan bahwa *coping* religius berperan dalam menurunkan distress psikologis dan membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih positif. Melalui alunan musik religi yang menenangkan, peserta didik diharapkan mampu memusatkan perhatian, mengurangi pikiran negatif, memperoleh ketenangan batin, serta meningkatkan rasa syukur dan ketawakalan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Integrasi konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi diyakini mampu memberikan pengaruh yang lebih optimal dalam mereduksi stres akademik peserta didik. Konseling kelompok berperan sebagai wadah interaksi sosial dan dukungan kelompok, teknik relaksasi

membantu menurunkan ketegangan psikofisik, sedangkan musikalisasi religi memberikan penguatan emosional dan spiritual. Ketiga komponen tersebut bekerja secara sinergis melalui aspek interaksi kelompok, relaksasi psikofisik, dan penghayatan spiritual yang pada akhirnya membantu peserta didik mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Melalui pelaksanaan layanan ini, peserta didik diharapkan mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi belajar, mengendalikan emosi dengan lebih baik, serta mengurangi berbagai gejala fisik yang muncul akibat stres akademik.

Dari uraian sebelumnya, ditarik sebuah benang merah bahwa intensitas stres akademik siswa dapat ditekan seiring dengan semakin efektifnya pelaksanaan konseling kelompok melalui metode relaksasi bernuansa keagamaan. Dengan kata lain, layanan bimbingan ini diprediksi kuat mampu menghadirkan implikasi yang menguntungkan terkait upaya penurunan stres pada pelajar kelas XII di SMA Negeri 2 Mejayan. Kesimpulan konseptual inilah yang kemudian diformulasikan ke dalam hipotesis penelitian, yaitu bahwasanya pendekatan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi bermedia musik religi terbukti efektif untuk menekan tingkat stres akademis siswa kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan.

C. Hipotesis Penelitian

Sebagai sebuah simpulan awal, rumusan hipotesis dalam kajian ini dikonstruksi melalui landasan teori dan kerangka berpikir yang kuat. Hipotesis yang ditetapkan berjenis direksional dan definitif, di mana pernyataan tersebut secara eksplisit memperlihatkan bagaimana variabel perlakuan diestimasi mampu memengaruhi variabel hasil. Berikut merupakan penjabaran hipotesis

yang akan diuji:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): Konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi efektif dalam mereduksi stres akademik peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan.
2. Hipotesis Nol (H_0): Konseling kelompok dengan teknik relaksasi berbasis musikalisasi religi tidak efektif dalam mereduksi stres akademik peserta didik kelas XII SMA Negeri 2 Mejayan.