

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BELAJAR
SISWA DI SMPN 7 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

RISKA MAULIDIA PUTRI

NIM. 170213046

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH 2021**

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BELAJAR
SISWA DI SMP NEGERI 7 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan

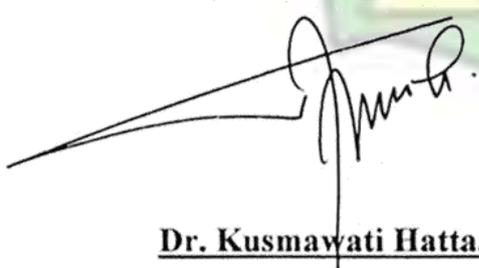
Oleh

RISKA MAULIDIA PUTRI
NIM. 170213046
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

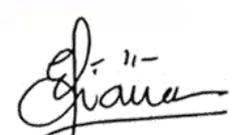
Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd

NIP. 196412201984122001


Elviana, S. Ag., M.Si

NIP. 197806242014112001

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BELAJAR
SISWA DI SMP NEGERI 7 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal:

7 Desember 2021

3 Jumadil Awal 1443

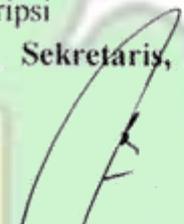
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris,


Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd

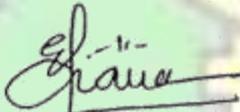
NIP. 196412201984122001


Jailani, SE

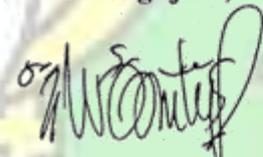
NIP. 1973050620060410002

Penguji I,

Penguji II,


Elviana, S. Ag., M.Si

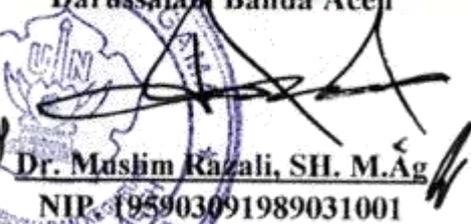
NIP. 197806242014112001


Wanty Khaira, M. Ed

NIP. 197606132014112002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh


Dr. Muslim Razali, SH. M.Ag

NIP. 195903091989031001



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riska Maulidia Putri
NIM : 170213046
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Sisw Di SMP Negeri 7 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber ahli atau tanpa izin tanpa pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 25 November 2021



Yang Menyatakan

Riska Maulidia Putri
Riska Maulidia Putri
NIM. 170213046

ABSTRAK

Nama : Riska Maulidia Putri
NIM : 170213046
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan keguruan / Bimbingan Konseling
Judul : Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh.
Tebal Skripsi :
Pembimbing I : Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
Pembimbing II : Elviana, S.Ag., M.Si
Kata Kunci : Layanan Konseling Individu, Teknik Relaksasi, Kecemasan Belajar

Kecemasan belajar merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan dalam belajar. Namun yang terjadi di SMP Negeri 7 Banda Aceh masih banyak siswa yang mengalami kecemasan belajar seperti gelisah, rasa takut, tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat belajar berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecemasan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling individu, sesudah diberikan layanan konseling individu dan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berbentuk *One Group Pre-test Post-test Design*. Populasi berjumlah 32 siswa dan sampel penelitian 4 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan mengkategorikan siswa yang tingkat kecemasan belajar tinggi. Teknik pengumpulan data dengan *kuesioner* (angket) untuk mengukur kecemasan belajar siswa, setelah memperoleh data, data dianalisis dengan menggunakan Uji-t dengan bantuan *SPSS* versi 22. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari data penelitian diperoleh hasil uji-t terdapat perbedaan kecemasan belajar siswa yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

Kata kunci: Layanan Konseling Individu, Teknik Relaksasi, Kecemasan Belajar

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut sampai hari kiamat nanti. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **“Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa Di SMP Negeri 7 Banda Aceh”**

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Muslim Razali., S.H., M.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Bapak Dr. H. A. Mufakhir Muhammad, MA selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed selaku penasehat akademik yang selalu bijaksana memberikan bimbingan serta nasehat selama penulis menempuh pendidikan di perguruan tinggi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

4. Ibu Dr. Kusumawati Hatta, M.Pd selaku pembimbing I yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Elviana, S.Ag., M.Si selaku pembimbing II yang selalu mencurahkan perhatian, bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen beserta staf prodi bimbingan dan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi.
7. M. Yusuf dan Nilawati selaku orang tua penulis yang selalu mendukung, mendoakan dan memberikan motivasi serta kasih sayang yang tulus kepada penulis yang tidak pernah bisa tergantikan atas jasa-jasa yang telah diberikan.
8. Bapak Sulaiman, MA selaku kepala sekolah SMP Negeri 7 Banda Aceh yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 7 Banda Aceh.
9. Ibu Novianti Eka Permadi, S.Pd selaku guru BK SMP Negeri 7 Banda Aceh yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan Shellvina Wahyuni, Ulfatul Izzah, Nurhafifah, Hidayatul Hayah yang telah memberikan dorongan, semangat, motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

11. Teman-teman seangkatan 2017 BK FTK UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah banyak memberikan semangat, motivasi kepada penulis serta semua pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda pada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umunya bagi kita semua.

Banda Aceh, 25 November 2021

Riska Maulidia Putri
NIM. 170213046



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL.	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG.	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.	vi
DAFTAR ISI.	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.	9
D. Hipotesis Penelitian.....	9
E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian.	10
F. Definisi Operasional.....	11
G. Kajian Terdahulu.....	15
H. Sistematika Penulisan	17
BAB II: LANDASAN TEORI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK RELAKSASI DAN KECEMASAN BELAJAR.	18
A. Konsep Konseling Individu.....	18
1. Pengertian Konseling Individu.....	18
2. Tujuan Konseling Individu.	22
3. Tahapan-tahapan Konseling Individu.	27
B. Konsep Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar. 31	
1. Pengertian Teknik Relaksasi	31
2. Tujuan dan Manfaat Teknik Relaksasi.....	34
3. Tahapan-tahapan Teknik Relaksasi.....	37
C. Konsep Kecemasan Belajar.....	42
1. Pengertian dan Ciri-ciri Kecemasan Belajar.	43
2. Faktor-faktor Kecemasan Belajar.	52
3. Tingkat Kecemasan Belajar.	54
BAB III: METODE PENELITIAN	59
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.	59
B. Populasi dan Sampel Penelitian.	61
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	62
1. Validitas Instrumen.	69

2. Realibilitas Instrumen.....	73
D. Teknik Pengumpulan Data.....	75
E. Teknik Analisis Data.....	76
F. Prosedur Penelitian	79
BAB IV: DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN DATA PENELITIAN.....	80
A. Deskripsi Data.....	80
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	80
2. Deskripsi Kecemasan Belajar Siswa Sebelum diberikan Layanan konseling individu.....	82
3. Deskripsi Kecemasan Belajar Siswa Sesudah diberikan Layanan Konseling Individu.....	88
4. Perbedaan Kecemasan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Individu.....	89
B. Pembahasan Data Penelitian.....	90
BAB V: PENUTUP.....	96
A. Simpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	104
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	137

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test One Group Desain</i>	60
Tabel 3.2	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	65
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Belajar Siswa.....	66
Tabel 3.4	Rumus Validitas Instrumen.....	70
Tabel 3.5	Skor t_{hitung} dan t_{tabel} Hasil Uji Validitas Butir Item.....	71
Tabel 3.6	Rumus Reliabilitas Instrumen.....	74
Table 3.7	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	74
Tabel 3.8	Skor Alternatif Jawaban.....	76
Tabel 3.9	Rumus Standarisasi Kategori.....	77
Tabel 3.10	Kategori Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh.....	78
Tabel 4.1	Distribusi Data Siswa Dua Tahun Terakhir SMP Negeri 7 Banda Aceh.....	82
Tabel 4.2	Hasil <i>Pre-test</i> Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum diberikan <i>Treatment</i>	84
Tabel 4.3	Rekapitulasi Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum diberikan <i>Treatment</i>	85
Tabel 4.4	Siswa yang Akan diberi <i>Treatment</i> Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi.....	86
Tabel 4.5	Skor <i>Post-test</i> Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh.....	89
Tabel 4.6	Hasil Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	90
Tabel 4.7	<i>Paired Sample Test</i>	91

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2: Surat Ilmiah Penelitian Mahasiswa
- Lampiran 3: Surat Izin Mengumpulkan Data
- Lampiran 4: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 5: Daftar Nama Siswa Layanan Konseling Individu
- Lampiran 6: Hasil Judgment Instrumen
- Lampiran 7: Instrumen Penelitian
- Lampiran 8: Hasil Validitas Instrumen
- Lampiran 9: Hasil Reabilitas Instrumen
- Lampiran 10: Data *Pre-test* dan *Post-test* Keseluruhan
- Lampiran 11: Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 12: Hasil Perhitungan Uji-t
- Lampiran 13: Dokumentasi
- Lampiran 14: Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

Sub bahagian pada bab ini ada delapan aspek yang akan dibahas secara konsep yaitu: (1) Latar Belakang Masalah, (2) Rumusan Masalah, (3) Hipotesis Penelitian, (4) Kegunaan dan Manfaat Penelitian, (5) Definisi Operasional, (7) Kajian Terdahulu, dan (8) Sistematika Penulisan.

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan, segenap kegiatan pendidikan atau kegiatan pembelajaran diarahkan guna mencapai tujuan pembelajaran. Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksi di lingkungan yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor.

Menurut Djamarah “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, kita dihadapkan dengan sejumlah karakteristik siswa yang beraneka ragam. Ada siswa yang dapat meneupuh kegiatan belajarnya secara lancar dan berhasil tanpa mengalami kesulitan, namun di sisi lain tidak sedikit pula siswa yang justru dalam belajarnya mengalami berbagai masalah”.¹

Salah satu permasalahan dalam pembelajaran siswa di sekolah adalah kecemasan dalam belajar. Kecemasan merupakan sebuah problem psikologi yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas.

¹ Djamarah, Bahri, Syaiful, *Psikologi Belajar*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2015) h. 46.

Kecemasan pada siswa dapat diartikan sebagai kondisi yang penuh khawatiran dan ketakutan, merasa tertekan, tidak tenang, merasa bersalah, merasa tidak aman dan berfikir kacau yang disertai ketegangan fisik terhadap situasi tertentu. Sebenarnya, banyak hal yang dapat menyebabkan siswa menjadi cemas, salah satunya adalah ketika proses pembelajaran berlangsung.

Soemanto mengatakan kecemasan yang dialami oleh peserta didik yaitu kecemasan yang menggambarkan keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan.² Jenis yang menggambarkan kecemasan berbeda-beda, seperti takut akan situasi sekolah secara menyeluruh, takut aspek khusus lingkungan sekolah, guru, teman, mata pelajaran, atau ulangan dan *school phobia*, menyebabkan anak menolak untuk pergi sekolah.

Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan gejala-gejalanya beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya.

Pada permasalahan ini ciri-ciri kecemasan yang tampak pada diri siswa seperti secara fisik meliputi gugup, gelisah, anggota tubuh bergetar, berkeringat, sulit berbicara, jantung berdebat dan lemas. Secara perilaku meliputi tindakan menghindar. Sedangkan secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, adanya keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, merasa takut kehilangan control diri, adanya perasaan terganggu atau ketakutan akan sesuatu

² Soemanto, Wasty. *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h. 35.

yang terjadi di masa depan, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah, serta merasa sulit untuk memfokuskan pikiran (berkonsentrasi), dan memiliki pemikiran bahwa semuanya tidak dapat dikendalikan lagi.

Sudrajat juga mengatakan banyak faktor-faktor timbulnya kecemasan pada diri siswa. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, dan sistem penilaian ketat dan kurang adil. Hal itulah diantaranya yang menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.³ Selain itu kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan.

Kecemasan belajar sering terjadi ketika siswa tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru, penjelasan materi yang sulit dipahami, kondisi kelas yang kurang kondusif, dan yang paling sering terjadi adalah persepsi guru galak. Persepsi ini sering terjadi pada pelajaran berhitung, yang dimana siswa merasa pembelajaran berhitung dan rumus-rumus sulit dipahami dan ketika guru meminta siswa untuk maju ke depan untuk menjelaskan siswa merasa cemas karena mereka

³ Sudrajat, Akhmad. *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. (Daring) Tersedia: <http://www.Akhmadsudrajat.wordpress.com>, 2008.

tidak mengerti. Sulitnya memahami pelajaran juga ditimbulkan dari penjelasan guru yang sangat cepat, tidak menerangkan dengan jelas sehingga siswa tidak dapat menangkap penjelasan dengan baik.

Gade melakukan pengamatan yang dimana kebanyakan siswa mengalami kecemasan belajar karena tidak mengerti dengan pelajaran yang diberikan serta siswa cemas terhadap guru yang menurutnya galak dan ketat. Selain itu siswa mengalami kecemasan karena tidak mampu berbicara di depan kelas.⁴ Akibat yang muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal dan bahkan ada siswa yang nantinya tidak lulus dalam ujian karena tingkah keemasannya terlalu tinggi. Apabila tidak mendapatkan penanganan, maka siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga berakibat negatif terhadap dirinya. Gejala yang bisa dilihat dari siswa yang mengalami kecemasan adalah dilihat dari segi fisik tampak tangan dan kakinya yang mudah berkeringat, gemetar, sakit kepala dan sakit perut. Dilihat dari segi psikologis siswa yang mengalami kecemasan sering mengalami kegelisahan, ketakutan, khawatir, bingung dan sering tidak percaya diri.

Dalam menyelesaikan permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban guru Bimbingan Konseling maka dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut yang sangat variatif. Berdasarkan permasalahan kecemasan yang dihadapi siswa maka model konseling

⁴ Tresna, I Gede, *Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA Singaraja, 2008.

behavioral dengan teknik relaksasi diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran.

Secara umum layanan konseling individu kepada peserta didik yang mengalami kecemasan belajar dimaksudkan agar mereka dapat mengembangkan potensinya untuk memberikan nilai dan arahan kepada kehidupannya sendiri. Secara khusus layanan konseling individu dimaksudkan untuk menghilangkan gejala kecemasan agar peserta didik tidak mengalami gangguan dalam belajar yang dapat menghambat prestasinya.

Kecemasan dalam menghadapi proses pembelajaran merupakan suatu gejala yang dialami banyak peserta didik di sekolah, khususnya sekolah MTS/SMP dengan mata pelajaran berhitung. Tanda-tanda kecemasan tampak pada diri peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran dalam bentuk kegelisahan, ketakutan dan ketegangan yang disertai gejala psikomatis seperti ketegangan otot-otot, gemetar, berkeringat, sakit kepala, sakit perut, respon kaget yang berlebihan, kekeringan kerongkongan dan kekeringan mulut.

Guru Bimbingan Konseling dapat memberikan layanan konseling individu dengan menggunakan berbagai pendekatan konseling untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasannya. Bantuan untuk kecemasan umum difokuskan pada membantu individu membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat.

Memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.⁵

Salah satu strategi konseling untuk mengurangi, menurunkan dan mengatasi kecemasan belajar siswa adalah berupa teknik relaksasi. Relaksasi salah satu teknik dalam terapi perilaku. Teknik ini di pelopori oleh ahli fisiologis dan psikologi Edmund Jacobson pada sekitar tahun 1920-an. Jacobson yakin bahwa ketika kita dapat mengistirahatkan atau meregangkan ketegangan pada otot atau fisik dengan cara yang tepat maka ini akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran.⁶

Teknik relaksasi ini telah digunakan terhadap klien yang mengalami gangguan tidur, kecemasan, kesulitan mengontrol amarah. Selanjutnya teknik relaksasi ini digunakan bila kondisi klien sedang berada dalam tahap pertentangan antara keyakinan yang irasional dan menimbulkan ketegangan.

Asumsi dasar yang mendasari teknik ini adalah bahwa responsi terhadap kecemasan itu dapat dipelajari atau dikondisikan, dan bisa dicegah dengan memberikan substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusuhinya.⁷ Sehingga pada saat yang demikian diperlukan teknik relaksasi untuk menghilangkan ketegangan dalam diri klien.

⁵ Chitra Charisma Islami, *Pengembangan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Mata Pelajaran Bahasa Arab Di SMA Negeri Kabupaten Majalengka*. Master Thesis, Universitas Negeri Semarang, 2015.

⁶ Wahyuni, Sri. "Mengurangi Kecemasan Konseli Mengikuti Ujian Nasional Melalui Konseling Kelompok dengan Strategi Relaksasi". *Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Vol. 13. No. 1. 2012.

⁷ Arizona, *Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 2 Palembang*. *Jurnal Bikotetik*. Vol. 02 No. 02, 2018.

Dengan melemaskan otot dalam relaksasi, dapat mengurangi fungsi aktivitas atau strukturisasi ketegangan. Dalam hal ini ketegangan yang dimaksud adalah ketegangan yang berlebihan (*excessive tension*) yang dapat menimbulkan perilaku tidak tepat, karena ketegangan dalam batas wajar adalah suatu gejala psikologis yang menunjukkan adanya keuntungan ke arah kemajuan dibandingkan hanya santai atau rileks saja dalam suatu kehidupan. Selain itu dengan melemasnya otot dalam relaksasi yang dapat mengurangi strukturisasi ketegangan tersebut dan individu dalam keadaan rileks secara otomatis akan mempermudah proses terjadinya perubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irasional menjadi pola pikir yang rasional atau keyakinan yang rasional.⁸

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti di SMPN 7 Banda Aceh, peneliti menemukan siswa yang mengalami kecemasan belajar. Hal ini dapat dilihat dari berbagai gejala-gejala yang tampak. Diantaranya siswa yang gugup ketika diminta untuk maju ke depan kelas untuk menyelesaikan tugas dipapan tulis, siswa merasa tugas tersebut sulit sehingga siswa merasa cemas ketika maju kedepan.

Kurangnya percaya diri siswa juga menimbulkan kecemasan dalam dirinya, seperti maju ke depan untuk mempresentasi hasil tugasnya, siswa gemetaran, keringat dingin bahkan menutup muka dengan bukunya ketika maju kedepan untuk membacakan hasil tugasnya. Persepsi guru galak dan tegas juga menimbulkan kecemasan belajar siswa. Siswa yang takut akan sistem

⁸ Chitra Charisma Islami, *Pengembangan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksa untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Mata Pelajaran Bahasa Arab Di SMA Negeri Kabupaten Majalengka*. Master Thesis, Universitas Negeri Semarang, 2015.

pembelajaran yang ketat, guru yang dianggap galak, pembelajaran yang sulit dipahami dan penjelasan yang kurang jelas.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti ingin mengkaji lebih dalam terkait penerapan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh. Hal ini penting mengingat siswa adalah remaja yang akan menjadi penerus bila sering mengalami kecemasan dalam belajar akan berdampak pada motivasi dan rendahnya prestasi dalam belajar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah ini secara umum adalah bagaimana penerapan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan belajar siswa di SMP Negeri 7 Banda Aceh. Sedangkan secara khusus rumusan masalah pada penelitian ini ada 3 yaitu:

1. Bagaimana kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dilakukan layanan konseling individu?
2. Bagaimana kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh setelah dilakukan layanan konseling individu?
3. Bagaimana perbedaan kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dilakukan layanan konseling individu.
2. Untuk mengetahui bagaimana kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh setelah dilakukan layanan konseling individu.
3. Untuk mengetahui bagaimana perbedaan kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya.⁹ Dalam penelitian ini menggunakan hipotesis komparatif. Hipotesis komparatif merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah komparatif. Pada variabelnya sama tetapi populasi atau sampelnya yang berbeda, atau keadaan itu terjadi pada waktu yang berbeda.¹⁰

Hipotesis 1

H_a: Terdapat kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dilakukan layanan konseling individu.

H_o: Tidak terdapat kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dilakukan layanan konseling individu.

⁹ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 67-68.

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 68.

Hipotesis 2

H_a: Terdapat kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh setelah dilakukan layanan konseling individu.

H_o: Tidak terdapat kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh setelah dilakukan layanan konseling individu.

Hipotesis 3

H_a: Terdapat perbedaan kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dan sesudah dilakukan layanan konseling individu.

H_o: Tidak terdapat perbedaan kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dan sesudah dilakukan layanan konseling individu.

E. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini bagi peneliti yaitu dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pemahaman atas ilmu pengetahuan tentang bimbingan dan konseling, khususnya dalam permasalahan kecemasan belajar siswa yang diterapkan dengan teknik relaksasi.

Manfaat penelitian bagi sekolah adalah sebagai bahan masukan untuk sekolah terutama kepada kepala sekolah dalam upaya menyusun strategi peningkatan kualitas pendidikan, terutama dalam penyelesaian masalah belajar siswa. Bagi guru BK adalah sebagai bahan masukan dalam mengentaskan permasalahan yang dialami peserta didik dan sebagai penambahan pemahaman tentang kecemasan belajar siswa, dan bagi siswa dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman pembaca dalam menulis skripsi ini, maka peneliti perlu mendefinisikan secara operasional dua variabel penelitian, yaitu: (1) Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi, dan (2) Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh.

1. Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi (X)

Pertama, penerapan. Menurut KBBI mengatakan penerapan berasal dari kata dasar “terap” yang artinya cara dan proses. Menurut Ali penerapan adalah memparaktekkan, memasang, atau pelaksanaan.¹¹ Menurut Riant Nugroho penerapan adalah cara yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.¹² Sedangkan menurut Wahab penerapan merupakan tindakan-tindakan yang dilakukan baik oleh individu-individu atau kelompok yang diarahkan pada tercapainya tujuan yang telah digariskan dalam keputusan.¹³

Kedua, Layanan Konseling Individu. Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mendefinisikan layanan konseling individu adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan pribadi yang dideritanya.¹⁴ Layanan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan

¹¹ Lukman Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Apollo, 2007), h. 104.

¹² Riant Nugroho, *Prinsip Penerapan Pembelajaran*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), h. 158.

¹³ Wahab, *Tujuan Penerapan Program*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2008), h. 63.

¹⁴ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 62.

peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.¹⁵ Layanan konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.¹⁶

Ketiga, Teknik Relaksasi. Teknik relaksasi merupakan suatu metode untuk melemaskan ketegangan yang diakibatkan oleh kecemasan dengan melemaskan otot-otot.¹⁷ Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks.¹⁸

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.¹⁹

Keempat, berdasarkan konsep di atas maka yang dimaksud dengan penerapan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dalam penelitian ini adalah cara yang dilakukan dalam proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) dalam

¹⁵ Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 84.

¹⁶ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994) h. 105.

¹⁷ Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional & Kontemporer* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002) h. 194.

¹⁸ Suryani, L. K. *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*. (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2000), h. 73

¹⁹ Komalasari, G. et al. *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: Indeks, 2000), h. 67.

rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli melalui metode untuk untuk melemaskan ketegangan yang diakibatkan oleh kecemasan dengan melemaskan otot-otot.

2. Mengatasi kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh (Y)

Pertama, mengatasi. Menurut KBBI mengatasi berasal dari kata dasar atas. Mengatasi merupakan suatu tindakan, keberadaan, dan pengalaman.

Kedua, kecemasan. Kecemasan adalah keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.²⁰ Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut yang tidak jelas sumbernya yang diliputi oleh kekhawatiran terhadap berbagai hal yang mungkin dialami dalam perjalanan hidupnya.²¹ Sedangkan menurut kartono kecemasan adalah semacam kegelisahan/kekhawatiran dan “ketakutan” terhadap sesuatu yang tidak jelas yang difusi atau baur, dan mempunyai ciri-ciri yang mengazab pada seseorang.²²

Ketiga, belajar. Belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalamannya.²³ Belajar merupakan perubahan tingkah laku seseorang melalui pengalaman yang diulang-ulang yang bukan

²⁰ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003) h. 163.

²¹ Mohammad Surya, *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 302.

²² Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), h. 139.

²³ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers, 1990) h. 247.

merupakan perkembangan respon pembawaan, bukan karena proses kematangan atau keadaan yang bersifat sementara.²⁴ Sedangkan menurut Slameto belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.²⁵

Keempat, siswa. Hasbullah berpendapat bahwa siswa merupakan salah satu input yang ikut menentukan keberhasilan proses pendidikan.²⁶ Siswa adalah sosok individu. Individu di artikan “orang seorang idak tergantung dari orang lain, dalam arti benar-benar seorang pribadi yang menentukan diri sendiri dan tidak dipaksa dari luar, mempunyai sifat-sifat dan keinginan sendiri”.²⁷ Sedangkan menurut ketentuan umum undang-undang RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.²⁸

Kelima, berdasarkan konsep di atas maka yang dimaksud dengan mengatasi kecemasan belajar siswa adalah suatu tindakan yang

²⁴ Gordon H. Bower dan Ernest R.Hilgard, *Theories Of Learning*. (New Jersey: Prentice Hall. Inc, 1998), h. 11.

²⁵ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2011), h. 12.

²⁶ Hasbullah, *Otonomi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h. 121.

²⁷ Tim Dosen Administrasi Pendidikan UPI, *Manajemen Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 205.

²⁸ Republik Indonesia, *Undang-undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen & Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas*, (Bandung: Permana, 2006), h. 65.

dilakukan dalam suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut yang tidak jelas sumbernya yang diliputi oleh kekhawatiran terhadap berbagai hal yang mungkin dialami dalam proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan dalam mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran.

G. Kajian Terdahulu

Berdasarkan hasil studi dokumentasi yang telah peneliti lakukan terkait penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan dengan peneliti ini ada 3:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Nilawati pada tanggal 4 Februari 2020 kelas X-1 yang siswanya berjumlah 25 orang di SMA Negeri 1 Kluet Selatan bahwa selama proses belajar mengajar berlangsung siswa hanya duduk, diam, mendengar dan mencatat materi yang di sampaikan guru, akibatnya siswa merasa bosan dan hanya mendengarkan materi yang di sampaikan oleh guru, siswa juga kurang antusias dan cenderung bersifat pasif, ketika guru meminta menyampaikan pendapatnya siswa masih terkesan tidak percaya diri, tidak berani mengemukakan pendapat dan menyimpulkan rasa cemas dan takut. Hasil observasi awal siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan masih kurang aktif dalam proses Belajar mengajar karna siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan tersebut masih kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat dan masih merasa cemas atau takut dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Suryaningrum tentang indikasi gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, diketahui bahwa mereka yang mengalami kecemasan sosial mencapai angka 22,27% dan yang menunjukkan indikasi gangguan kecemasan sosial sekitar 20,85%. Dari 22,27% mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial ini, sebagian besar membutuhkan bantuan/ terapi. Sejumlah 21,28% mahasiswa menyatakan sangat besar kebutuhannya untuk mendapatkan terapi, dan 21,28% yang lain menyatakan besar kebutuhannya untuk mendapatkan terapi.²⁹

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Kusno Wibowo dengan judul “Efektivitas Relaksasi Progresif Pada Penderita Gangguan Kecemasan Menyeluruh(GAD)” Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengatakan teknik relaksasi Progresif membantu merilekskan kondisi tubuh yang tegang untuk menjadi rileks. Tujuan penelitian ini untuk mengetatasi kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan pada penderita gangguan kecemasan menyeluruh.³⁰

²⁹ Suryaningrum, Indikasi gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Laporan Penelitian. Malang: Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah Malang.

³⁰ Kusno Wibowo, “Efektivitas Relaksasi Progresif Pada Penderita Gagguan Cemas Menyeluruh (GAD)”, Psikologi Studi Magister Psikologi Profesi. Vol VI No.1 Februari 2011.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian terdiri dari 5 Bab. Pertama, Bab I pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis penelitian, kegunaan dan manfaat penelitian, kajian terdahulu dan sistematika penulisan. Kedua, bab II landasan teori konseling individu dan teknik relaksasi yang meliputi konsepsi konseling individu dan konsepsi teknik relaksasi. Ketiga, bab III metodologi penelitian yang meliputi metode dan pendekatan penelitian, objek dan subjek penelitian, teknik pemilihan subjek, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan prosedur peneliti. Keempat, bab IV deskripsi dan pembahasan data penelitian yang meliputi deskripsi data dan pembahasan dalam penelitian. Kelima, bab V penutup yang meliputi hasil penelitian dan rumusan.

Sedangkan tata cara penulisan dalam skripsi adalah bahasa Indonesia, Inggris atau Arab (Skripsi Bahasa Inggris dan Arab dapat dilihat dalam pembahasan tersendiri) mengikuti panduan akademik penulisan skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri AR-Raniry Banda Aceh. Bahasa Indonesia yang dipergunakan dalam penulisan skripsi adalah ragam bahasa tulis yang telah baku. Kebakuan akan terlihat pada ketepatan, kelugasan, kelengkapan unsur dan kecermatan penggunaan ejaan. Untuk bahasa Inggris dan Arab harus mengikuti kaidah bahasa tersebut dengan baik dan benar. Skripsi yang menggunakan kedua bahasa asing tersebut, abstraknya harus diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh editor bahasa yang ditunjuk oleh prodi.

BAB II

LANDASAN TEORI

KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK RELAKSASI DAN

KECEMASAN BELAJAR

A. Konsepsi Konseling Individu

Sub bahagian pada bab ini ada tiga aspek yang akan dibahas secara konsep yaitu: (1) Pengertian Konseling Individu, (2) Tujuan Konseling Individu, (3) Tahapan-tahapan Konseling Individu.

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Tohirin menjelaskan bahwa istilah konseling yang diadopsi dari bahasa inggris "*counseling*" di dalam kamus artinya dikaitkan dengan kata "*counsel*" memiliki beberapa arti yaitu nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), dan pembicaraan (*to take counsel*) berdasarkan arti di atas, konseling secara etimologis berarti pemberian nasehat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.³¹

³¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2007), h. 21.

Konseling merupakan pemberian nasehat, anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran antara konselor dan klien. Dalam proses konseling tersebut dilandasi berdasarkan permasalahan yang dialami klien dengan menggunakan teknik yang sesuai dengan permasalahan tersebut.

Willis mendefinisikan konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.³²

Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal dalam mengatasi permasalahannya.

Tohirin menjelaskan bahwa konseling merupakan situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan klien yang berusaha memecahkan sebuah masalah dengan mempertimbangkannya bersama-sama sehingga klien dapat memecahkan masalahnya berdasarkan penentuan sendiri.³³ Pengertian ini menunjukkan bahwa konseling merupakan suatu situasi pertemuan tatap muka antara konselor dengan klien dimana konselor berusaha membantu klien memecahkan masalah yang dihadapi klien berdasarkan pertimbangan bersama-

³² Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2007) h. 18.

³³ Tohirin, *Bimbingan...*, h. 22.

sama, tetapi penentuan pemecahan masalah dilakukan oleh klien sendiri. Artinya bukan konselor yang memecahkan masalah klien.

Hellen juga menjelaskan bahwa konseling individu yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.³⁴ Artinya dalam konseling individu ini konselor memberikan layanan langsung secara tatap muka atau bisa dikatakan wawancara langsung kepada klien dalam hal mengentaskan permasalahan yang dialami klien, baik itu permasalahan pribadi, sosial, belajar dan karir.

Prayitno berpendapat bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.³⁵ Maksud yang dipecahkan melalui teknik konseling ini ialah masalah-masalah yang bersifat pribadi. Konseling merupakan jantung hatinya pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian jantung hati ialah apabila seorang konselor telah menguasai sebaik-baiknya tentang apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

³⁴ Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005) h. 84.

³⁵ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994) h. 105.

Defenisi dari Syamsu Yusuf bahwa konseling individu adalah hubungan tatap muka antara konselor dan klien yang dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus dalam memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal.³⁶ Arti kata normal disini ialah klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupu sosial serta belajar bagaimana memecahkan masalah yang dialaminya.

Dewa Ketut Sukardi menjelaskan bahwa layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Pelaksanaan usaha pengentasan permasalahan siswa.³⁷ Dalam usaha tersebut pembimbing/konselor melaksanakan wawancara langsung (tatap muka) dengan siswa yang diharapkan dapat mengentaskan permasalahan yang dialaminya. Dalam proses konseling ini pastinya melakukan dengan tahapan-tahapan konseling individu yang nantinya akan terselesaikan dengan proses tersebut.

Dari beberapa pendapat diatas maka peneliti mengambil kesimpulan dari penjelasan Syamsu Yusuf yang dimana konseling individu merupakan hubungan tatap muka antara konselor dengan klien yang dimana konselor tersebut merupaka seseorang yang memiliki kompetemsi dalam melaksanakan layanan konseling individu ini dengan menggunakan teknik-teknik khusus sesuai dengan permasalahan

³⁶ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), h. 49.

³⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000) h. 46-47.

yang sedang dialami oleh konseli. Dalam proses konseling individu ini konselor melakukan wawancara bersama konseli dalam membahas permasalahan yang dialaminya sehingga terentasnya permasalahannya baik itu pribadi maupun sosial konseli.

2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan konseling individu adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan kata lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien.

Prayitno berpendapat tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya serta perasaan-perasaan ketidakmampuan. Kemudian membantu dalam mengoreksi perbedaan terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.³⁸

Penstrukturan ini dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan konseling individu yang nantinya akan membawa klien kepada perasaan nyaman dalam proses konseling tersebut sehingga konselor dapat mengarahkan tingkah laku yang diharapkan dan menghilangkan perasaan-perasaan negatif yang ada pada diri klien.

Winkel menjelaskan tujuan layanan konseling individu adalah terentaskannya masalah yang dialami konseli. Apabila masalah konseli itu dicirikan sebagai berikut: (a) Sesuatu yang tidak disukai adanya, (b) Suatu yang

³⁸ Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), h. 52.

ingin dihilangkan, (c) Sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian maka upaya pengentasan masalah konseli melalui konseling individu.³⁹

Dengan layanan konseling individu tersebut permasalahan konseli teratasi, kemampuan konseli ditingkatkan, potensi konseli dikembangkan sehingga tujuan dari konseling individu dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik lagi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan orang lain. Konseling ini juga bertujuan untuk membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan sekarang. Konseling juga memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap dan tingkah laku.

Lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal, yaitu fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.⁴⁰ Dari fungsi-fungsi tersebut dapat dijelaskan bahwa:

- a. Fungsi pemahaman yaitu fungsi bimbingan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan siswa yang mencakup pemahaman tentang diri siswa, lingkungan, dan lingkungan yang luas terutama oleh siswa.

³⁹ Winkel, *Bimbingan dan Penyuluhan Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1978) h. 47.

⁴⁰ Prayitno, *Konseling*, ... h. 53.

- b. Fungsi pengentasan yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, agar tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindari diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya.
- c. Fungsi pengembangan atau pemeliharaan
Fungsi pengembangan yaitu fungsi bimbingan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan konseli. Sedangkan fungsi pemeliharaan yaitu fungsi bimbingan konseling yang akan menghasilkan terpecahnya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami siswa. Fungsi ini diharapkan dapat menghasilkan terpecahnya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dihadapi siswa.
- d. Fungsi pencegahan yaitu usaha yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan dapat mengganggu, menghambat, ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya.
- e. Fungsi advokasi yaitu berupaya memberikan bantuan (oleh konselor) agar hak-hak keberadaan, kehidupan dan perkembangan individu yang

bersangkutan kembali memperoleh hak-haknya yang selama ini dirampas, dihalangi, dihambat, dan dibatasi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individu dapat dikaitkan dengan fungsi dalam bimbingan konseling seperti fungsi pemahaman, pengentasan, pengembangan dan pemeliharaan, pencegahan, dan advokasi. Dalam setiap fungsi tersebut ada tujuan-tujuan yang diharapkan untuk dapat mengentaskan permasalahan yang dialami oleh klien sehingga dapat mengembangkan potensinya.

Gibson, Mitchell dan Basile mengemukakan bahwa ada delapan tujuan dari konseling individu, yaitu:

- a. Tujuan pengembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, dan fisik.
- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengentasan keterampilan, dan mencoba aktivitas.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik.

- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan kompetensi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan ketrampilan sosial yang baik seperti belajar mengontrol emosi dan mengembangkan konsep diri positif.⁴¹

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tugas dari setiap tujuan berbeda-beda dari tugas pengembangan, pencegahan, perbaikan, penyelidikan, penguatan, kognitif, fisiologis, dan psikologis. Setiap tugas tersebut memiliki tujuan yang berkaitan dengan tujuannya untuk membantu klien dalam mengentaskan permasalahannya sehingga klien dapat menemukan konsep dirinya yang mandiri dalam mengatasi masalah yang akan datang.

Dari teori yang sudah dikemukakan di atas, peneliti mengambil kesimpulan dari penjelasan Prayitno, yang dimana ia menjelaskan bahwa tujuan konseling individu berkaitan dengan fungsi bimbingan konseling. Tujuan konseling individu terdapat 5 hal, yaitu fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi. Fungsi pemahaman yaitu memberikan pemahaman kepada individu tentang diri, lingkungan, dan lingkungan sosial. Fungsi pengentasan menjelaskan tentang upaya konselor mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya. Fungsi pengembangan atau pemeliharaan sifatnya

⁴¹ Gibson, R L, Mitchell, Marianne H. *Bimbingan dan Konseling* (Edisi Indonesia-Edisi ke Tujuh) (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) h. 85.

lebih proaktif, karena konselor berupaya menciptakan lingkungan yang kondusif untuk memfasilitasi perkembangan individu. Fungsi pencegahan dilakukan untuk menghasilkan tercegahnya individu dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, sedangkan fungsi advokasi berupaya untuk memberikan bantuan kepada individu untuk memperoleh hak-haknya yang selama ini terhambat.

3. Tahapan-tahapan Konseling Individu

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta (konselor dan klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna.

Sukardi mendefinisikan secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan, yaitu:

a. Tahap awal konseling

Tahap awal ini terjadi sejak klien bertemu konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan definisi masalah klien. Adapun yang dilakukan konselor dalam proses konseling tahap awal ini adalah: (1) Membangun hubungan konseling dengan melibatkan klien yang mengalami masalah, (2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah, (3) Membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah, (4) Menegosiasikan kontrak.

b. Tahap pertengahan (Tahap kerja)

Berdasarkan penjelasan masalah klien dan disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: (1) Penjelajahan masalah yang dihadapi klien, (2) Bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Cavanagh menyebut tahap ini sebagai tahap *action*.

c. Tahap akhir konseling

Pada tahap ini konseling ditandai dengan beberapa hal berikut ini: (1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya, (2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik, (3) Adanya tujuan hidup yang jelas dimasa yang akan datang dengan program yang jelas pula, (4) Terjadinya perubahan sikap yang positif terhadap masalah yang dialaminya, dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, teman dan keadaan yang tidak menguntungkan.⁴²

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa secara umum konseling individu terdapat tiga tahapan, yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir konseling. Dalam proses pelaksanaan ini pastinya ada tujuan yang diharapkan dapat membuat konseli mampu mengentaskan permasalahannya. Tujuannya adalah mengubah perilaku yang tidak diinginkan sehingga klien dapat merasa tenang ketika proses konseling berakhir.

⁴² Sukardi, *Proses Bimbingan dan Penyuluhan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993) h. 150-156.

Sedangkan menurut Prayitno, proses layanan konseling individu secara menyeluruh dan umum terentang dari kegiatan paling awal sampai kegiatan akhir, dapat dipilah lima tahap, yaitu:

- a. Tahap pengantaran. Termasuk di dalamnya menerima klien, kehangatan, keterbukaan, penerimaan positif, penghargaan, jarak duduk, sikap duduk, kontak mata, ajakan terbuka untuk berbicara dan penstrukturan.
- b. Tahap penjajakan. Termasuk di dalamnya pertanyaan terbuka, konfrontasi, refleksi, suasana diam, dan kontak psikologis.
- c. Tahap penafsiran. Tahap ini memberikan penjelasan atau pengertian tentang suatu keadaan. Dalam konseling memberikan penafsiran dimaksudkan untuk membantu klien agar dapat memahami kejadian-kejadian dengan memberikan beberapa pandangan yang mungkin berkenaan dengan masalah yang dialaminya.
- d. Tahap pembinaan. Termasuk di dalamnya pemberian contoh, pemberian informasi, nasehat, kursi kosong, relaksasi, desensitisasi, dan alih tangan.
- e. Tahap penilaian. Termasuk di dalamnya penilaian segera, penilaian jangka pendek, dan penilaian jangka panjang.⁴³

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, pelaksanaan konseling individu dibagi menjadi lima tahapan yaitu: pertama tahap pengantaran, pada tahap ini meliputi menerima klien, kehangatan, keterbukaan, penerimaan positif dan penghargaan, jarak duduk, sikap duduk, kontak mata,

⁴³ Prayitno, *Buku Seri Bimbingan dan Konseling Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2004), h. 25.

ajakan terbuka untuk berbicara dan penstrukturan. Kedua, tahap penjajakan. Pada tahap ini meliputi pertanyaan terbuka, konfrontasi, refleksi, suasana diam, dan kontak psikologis. Ketiga, tahap penafsiran. Pada tahap ini memberikan penjelasan-penjelasan atau pengertian tentang suatu keadaan. Penafsiran dimaksudkan untuk membantu klien agar dapat memahami kejadian-kejadian dengan memberikan beberapa pandangan yang mungkin berkenaan dengan masalah yang dialaminya. Konselor dan siswa menafsirkan masalah yang sedang dihadapi. Tahap keempat yaitu tahap pembinaan. Termasuk di dalamnya pemberian contoh, pemberian informasi, pemberian nasehat, kursi kosong, relaksasi, desensitisasi, alih tangan. Dan tahap kelima, tahap penilaian. Termasuk di dalamnya penilaian segera, penilaian jangka pendek, dan penilaian jangka panjang.

Diantara kelima tahap tersebut tidak ada batas yang jelas, bahkan kelimanya cenderung sangat berkaitan. Dalam keseluruhan proses layanan konseling individu, konselor harus setiap hari menyadari posisi dan peran yang sedang dilakukannya. Kegiatan penjajakan dan penilaian jelas sekali posisinya, yaitu diawal proses dan diakhir proses. Setelah konseling individu diawali dengan penerimaan klien posisi duduk dan penstrukturan, konselor langsung memasuki tahap kedua, ketiga dan keempat. Ketiga tahap ini sangat berkaitan. Namun demikian keterkaitan tersebut konselor harus menyadari apakah dirinya sedang menjajaki menginterpretasi itu ketika dilaksanakan secara perlahan dan halus melalui teknik-teknik umum untuk mengembangkan aspek-aspek kognitif dan afektif klien. Namun terkadang tiga kegiatan pengembangan klien itu

dimunculkan dalam bentuk satu paket latihan atau perubahan tingkah laku dengan menggunakan teknik-teknik khusus. Dengan menggunakan teknik umum dan teknik khusus, penerapan tahapan tersebut sering kali tidak sekali jadi, prosesnya maju mundur, diulangi dan dilanjutkan, didalami dan ditingkatkan. Disinilah keterkaitan itu tidak terhindari, atau bahkan justru diperlukan untuk keberhasilan yang lebih tinggi.

B. Teknik Relaksasi

Dalam sub bahagian ini ada tiga aspek yang akan dibahas secara konsep yaitu: (1) Pengertian Teknik Relaksasi, (2) Tujuan dan Manfaat Teknik Relaksasi, (3) Tahapan-tahapan Teknik Relaksasi.

1. Pengertian Teknik Relaksasi

Singgih menjelaskan bahwa relaksasi merupakan terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang sampai pada keadaan relaks pada otot-otot, jika seseorang berada dalam keadaan santai akan menjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan saraf pusat maupun pada susunan saraf otonom dan lebih lanjut pada meningkatkan perasaan segar dan sehat baik jasmani maupun rohani.⁴⁴ Latihan relaksasi dilakukan untuk membantu individu agar merasakan rileks dalam menghadapi suatu kondisi yang menegangkan. Ketegangan otot-otot tersebut akan menimbulkan individu tidak nyaman akan suatu kondisi. Maka dari itu latihan relaksasi tersebut dilakukan

⁴⁴ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikotrapi. Cet III* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), h. 207.

untuk mengurangi timbulnya emosi yang menggelora, baik susunan saraf pusat maupun susunan saraf otonom.

Suryani juga menjelaskan bahwa relaksasi adalah salah satu dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot-otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.⁴⁵ Terapi perilaku dilakukan untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, sehingga tidak terjadi penegangan otot-otot yang dilandasi pada suatu keadaan yang menegangkan. Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa teknik relaksasi adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membuat individu yang sedang mengalami ketegangan otot-otot menjadi rileks dalam suatu kondisi yang mengancamnya.

Benson juga berpendapat bahwa 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 ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh.⁴⁶ Setiap individu memiliki mekanisme pertahanan diri dalam mengontrol diri yang disebabkan oleh keadaan yang tidak nyaman. Sehingga relaksasi ini dapat digunakan untuk semua orang dalam mengendalikan diri, mengontrol ego, dan membuat diri merasa nyaman.

⁴⁵ Suryani, *Pengertian Relaksasi* (Jakarta: Arcan, 1993), h. 76.

⁴⁶ Benson, H & Proctor, W, *Dasar-dasar Respons Relaksasi* (Bandung: Kaifa, 2000) h.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, relaksasi adalah terapi untuk membawa klien sampai keadaan tenang dengan pemikiran situasi-situasi yang membuat santai sehingga berkurang timbulnya reaksi emosi yang menggelora. Teknik relaksasi memiliki beberapa teknik seperti teknik relaksasi otot progresif dan teknik nafas dalam. Kedua teknik tersebut dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan individu.

Deskripsi Jumrotin menjelaskan bahwa teknik relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot. Teknik relaksasi progresif dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi progresif ini sebagai salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan dan merilekskan otot secara bergantian. Teknik ini dikembangkan sejak pada awal tahun 1920-an. Dalam terapi ini diyakini bahwa karena kecemasan menyertai ketegangan otot, sehingga untuk dapat mengurangi kecemasan tersebut harus dengan belajar bagaimana untuk mengendurkan otot-otot yang tegang.⁴⁷

Teknik relaksasi progresif tidak memerlukan imajinasi karena yang ingin direlaksasikan ialah otot-otot yang tegang karena adanya suatu kondisi yang menegangkan sehingga perlu adanya suatu latihan yang dilakukan untuk

⁴⁷ Jumrotin, dkk, "Terapi Relaksasi Progresif untuk Menurunkan Kecemasan Siswi dalam Menghadapi Menarche". Jurnal Psikologi Indonesia Vol.7 No.1, juni 2018, h. 82.

merileksakan otot-otot tersebut. Relaksasi progresif ini juga sebagai salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan dan merilekskan otot secara bergantian.

Sedangkan menurut Brunner dan Suddart, relaksasi nafas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata.⁴⁸ Melalui gerakan lambat, berirama, dan nyaman individu dapat merileksakan segala pikiran yang membuatnya merasa tidak nyaman. Segala pikiran negatif dapat dihilangkan dengan memejamkan mata dengan memikirkan hal-hal yang positif sehingga individu dalam merasakan ketenangan dalam dirinya. Teknik relaksasi nafas dalam ini bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, merilekskan tegangan otot, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri (mengontrol dan mengurangi nyeri) dan menurunkan kecemasan.

2. Tujuan dan Manfaat Teknik Relaksasi

Suatu keadaan yang tidak nyaman akan membuat individu tidak rileks dalam melakukan suatu aktivitas. Dengan teknik relaksasi ini individu dapat merilekskan kembali kondisi diri yang awalnya merasa tegang, cemas, gelisah akan suatu kondisi yang bertujuan untuk mengajarkan pada klien untuk mencapai keadaan tenang dan damai, santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit

⁴⁸ Brunner and Suddart, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, edisi 8 vol 2 (Jakarta: EGC, 2002), h. 79.

keemasan yang dibayangkan, klien di ajari bagaimana mengendurkan segenap otot-otot bagian tubuh.

Tujuan teknik relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Untuk membantu individu mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia saat berada dalam situasi yang menegangkan.

Singgih D Gunnarsa menjelaskan manfaat atau efek dari melakukan relaksasi adalah:⁴⁹

- a. Meningkatkan pemahaman mengenai ketegangan otot
- b. Meningkatkan untuk menguasai kegiatan yang terjadi dengan sendirinya
- c. Meningkatkan kemampuan untuk menguasai ketegangan otot
- d. Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, meliputi pemusatan perhatian atau konsentrasi.
- e. Berkurangnya ketegangan otot
- f. Berkurangnya perasaan bergelora
- g. Berkurangnya perasaan cemas dan emosi lain yang negatif
- h. Berkurangnya kekhawatiran.

Penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa manfaat teknik relaksasi ialah meningkatkan pemahaman mengenai ketegangan otot, Meningkatkan untuk menguasai kegiatan yang terjadi dengan sendirinya, meningkatkan kemampuan untuk menguasai ketegangan otot, meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, meliputi pemusatan perhatian atau konsentrasi, berkurangnya

⁴⁹ Singgih D Gunnarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), h. 211.

perasaan bergelora, berkurangnya perasaan cemas, emosi dan khawatir. Pemahaman tersebut dilakukan agar individu paham akan bagaimana merileksakan otot-otot yang tegang melalui teknik ini. Peningkatan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif dalam menurunkan rasa khawatir, cemas, dan gelisah yang kondisi tersebut membuat individu merasakan ketegangan.

Penjelasan dari Ivancevich, M.John, manfaat teknik relaksasi, diantaranya sebagai berikut:

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.
- b. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- c. Mengurangi tingkat kecemasan.
- d. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress.
- e. Mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara atau sebagainya.
- f. 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.
- g. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik.

- h. Kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda dapat diatasi dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.⁵⁰

Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress, reaksi tersebut seperti kecemasan, kekhawatiran, gelisah, pikiran negatif dan kondisi yang tidak nyaman. Dengan manfaat teknik relaksasi ini individu dapat mengurangi kecemasan terhadap suatu hal yang mengancam baginya dan dengan teknik ini individu dapat meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik.

3. Tahapan-tahapan Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi memiliki tahapan-tahapan dalam pelaksanaannya yaitu mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, pejamkan mata, kendurkan otot-otot serileks mungkin, mulai dengan bernapas yang lambat dan wajar, dan lakukan selama 10 menit, bila sudah selesai bukalah mata perlahan-lahan.

Dasar umum untuk melaksanakan relaksasi ini diberikan oleh Bernstein dan Given dalam Singgih Gunnarsa sebagai berikut:

- a. Mengajarkan klien bagaimana merenggangkan otot
- b. Klien mulai merenggangkan otot setelah terapis atau konselor mengatakan sekarang. Peregangan di pertahankan selama timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat.
- c. Klien mengendorkan peregangan dan memulai relaks sebagai pengganti perasaan tegang, pakailah ucapan-ucapan yang tepat untuk membantu

⁵⁰ Ivancevich, M. John, *Perilaku dan Manajemen Organisasi*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), h. 319.

klien mengarahkan perhatian secara langsung agar merasakan relaks (yang disertai perasaan nyaman) selama kira-kira 30-40 detik.

- d. Ulangi siklus peregangannya pada otot yang sama tetapi beri waktu sedikit lebih banyak untuk merasakan relaks, yakni sekitar 40-50 detik.
- e. Meminta klien untuk memberikan tanda misalnya dengan mengangkat jari kalau ototnya tidak sepenuhnya relaks, dalam keadaan demikian dapat diulang.
- f. Sering kali terjadi jika klien diminta melakukan peregangannya pada suatu kelompok otot, kelompok otot lain akan terpengaruh dan ikut tegang, karena itu setelah latihan pertama, kepada klien diminta hanya merenggangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah agar kelompok otot lain tidak terpengaruh.
- g. Pengulangan langkah-langkah tersebut diatas untuk kelompok otot yang lain sampai ke 14 kelompok otot telah dilakukan.⁵¹

Pelaksanaan teknik relaksasi ini dimulai dari mengajarkan klien bagaimana merenggangkan otot, setiap peregangannya diberikan waktu untuk klien agar dapat merasakan relaks, dan pengulangan langkah-langkah tersebut dilakukan hingga klien merasakan nyaman.

Herbert Benson dan William Proctor menjelaskan bahwa dasar-dasar untuk melaksanakan relaksasi yaitu memadukan relaksasi dengan keyakinan pribadi diri sendiri, langkah-langkahnya sebagai berikut:

⁵¹ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikotrapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), h. 209.

a. Pilihan satu kata yang mencerminkan diri sendiri.

Bahwa kata ini diucapkan dalam hati saat menghembuskan nafas secara normal, misalnya, lafadz Allah, bacaan Tasbih dan bacaan Sholawat. Jadi memilih kata yang bermakna pribadi untuk menjadikan fokus dapat berfungsi: pertama, dapat mengaktifkan keyakinan diri dan manfaat yang menyertainya dengan memberikan dengan efek memenangkan yang lebih besar pada pikiran. Kedua, meningkatkan keinginan diri untuk menggunakan teknik tersebut.

b. Mengatur posisi yang nyaman

Relaksasi dapat dibangkitkan dengan sikap duduk apapun selama tidak mengganggu pikiran dan mendatangkan ketegangan dan nyaman, akan tetapi jangan mudah terhanyut tidur.

c. Pejamkan Mata

Hindari memecingkan mata atau menutup mata kuat-kuat, pejamkan mata dengan wajar, tindakan ini semestinya tidak memerlukan tenaga.

d. Lemaskan otot-otot

Mulailah dari kaki, lalu kebetis, paha dan perut kendurkan semua kelompok otot pada tubuh. Lemaskan kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan. Untuk lengan dan tangan ulurkan, kemudian jangan memegang lutut dan kaki atau mengaitkan kedua tangan erat-erat.

- e. Perhatikan napas dan mulailah menggunakan kata yang mencerminkan keyakinan diri.

Bernapaslah perlahan-lahan dan wajar tanpa memaksakan iramanya, pada saat ini mulailah mengulang dalam hati kata keyakinan diri sambil menghembuskan napas.

- f. Pertahankan sikap pasif

Selain pengulangan kata, frase, doa, sikap pasif adalah aspek penting untuk membangkitkan respon relaksasi. Saat duduk dengan tenang, mengulang-ulang frase atau doa dalam hati berbagai macam pikiran akan mulai melawan, akan tetapi kunci untuk mengatasi gangguan ini adalah dengan tidak memperdulikannya.

Jika muncul pikiran atau citra yang mengganggu atau bisingan lain yang mengalihkan perhatian sementara atau nyeri akibat penyakit mulai terasa, bersikap pasif saja dengan kata lain, tidak perlu melawannya. Sikap agresif terhadap pikiran yang mengganggu justru adalah sikap yang harus dihindari sekalipun pikiran-pikiran atau suara lain tetap berlangsung selama melakukan relaksasi, tidak perlu dipersoalkan, gangguan-gangguan ini wajar.

- g. Lanjutkan untuk jangka waktu tertentu

Praktekkan teknik ini selama 10 menit, akan tetapi jangan mengukur sesi ini dengan mengukur waktu (timer) alarm, alat ini akan mengejutkan dan pengaruh mengganggu sikap pasif. Setelah selesai, duduklah dengan

tenang masih dengan mata terpejam kurang lebih 2 menit. Hentikan pengalangan kata atau doa, biarkan pikiran lain masuk dalam kesadaran, lalu bukalah mata perlahan-lahan dan duduk tenang kurang lebih 2 menit lagi, jika langsung berdiri mungkin akan terasa sedikit pusing akan tetapi tidak berbahaya.

h. Praktekkan ini 2 hari sekali

Teknik ini paling berhasil ketika perut dalam keadaan kosong, dengan alasan bahwa selama relaksasi aliran darah dialirkan kekulit dan otot-otot lengan dan kaki, mungkin pula ke otak dan menjauhi daerah perut, akibatnya akan bersaing dengan proses pencernaan makanan.⁵²

Penjelasan di atas dapat dipahami ketika tahapan-tahapan teknik relaksasi dimulai dari mencari satu kata yang mencerminkan diri sendiri seperti ketika klien menghembuskan napas klien bershalawat di dalam hati, kemudian mengatur posisi yang nyaman seperti posisi duduk yang nyaman, ruangan yang bersih dan tidak ada gangguan lainnya. Memejamkan mata dimaksudkan agar klien dapat lebih tenang dengan membayangkan hal-hal positif dan pikiran akan menjadi tenang sehingga pada saat proses teknik ini klien dapat menghilangkan kecemasan atau kondisi buruk lainnya yang ia rasakan.

Sedangkan menurut Safety, langkah-langkah teknik relaksasi pernafasan sebagai berikut:

a. Ciptakan lingkungan yang tenang.

⁵² Herbert Benson dan William Proctor, *Dasar-Dasar Respon Reaksi, Terjemahan Nur Hasan Cet.ke-1* (Bandung: Kaifah, 2000), h. 169-185.

- b. Usahakan tetap rileks dan tenang.
- c. Menarik napas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3,4,5.
- d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.
- e. Ketika menghembuskan napas, hitung sampai empat atau lima lagi, usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil di pejam.
- f. Cobalah bernapas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut, hembuskan napas dari mulut dengan lembut.
- g. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.⁵³

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dapat dilakukan berbagai tahapan. Seperti yang dijelaskan di atas bahwa teknik relaksasi dimulai dari lingkungan yang tenang, keadaan rileks dan tenang, menarik napas dari dalam sambil berhitung, mengeluarkan nafas dengan perlahan, bernapas sambil memejamkan mata, dan dapat diulangi sampai 15 kali dan diselangi dengan istirahat singkat setiap 5 kali.

C. Konsep Kecemasan Belajar

Dalam sub bahagian ini ada tiga aspek yang akan dibahas secara konsep yaitu: (1) pengertian dan ciri-ciri kecemasan belajar, (2) faktor-faktor kecemasan belajar, (3) tingkat kecemasan belajar.

⁵³ Safety National, *Manajemen Stres*, (Jakarta: EGC, 2003), h. 70.

1. Pengertian dan Ciri-ciri Kecemasan Belajar

A. D. Hornby menjelaskan bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin, yang berarti kaku dan angri-anci yang berarti mencekik. Dalam kamus bahasa Inggris, kecemasan yaitu *anxiety* yang berarti suatu keadaan khawatir dan mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.⁵⁴ Sedangkan menurut W. J. S. Poerwadarminta dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, kecemasan adalah perasaan gelisah, khawatir, cemas, tidak nyaman, dan takut.⁵⁵

Tim MGBK mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut.⁵⁶ Perasaan gelisah, khawatir, dan takut timbul karena individu merasa kondisi tersebut tidak membuatnya nyaman. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman, konflik, dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.

Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Sensasi fisik berupa gelisah, gemeteran, keringat dingin, dan sakit kepala.

⁵⁴ A.S. Hornby, *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, (New York: Oxford University Press, 2010), h. 893.

⁵⁵ W. J. S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), h. 910.

⁵⁶ Tim MGBK. *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. (Jakarta: Grasindo, 2010). h. 17.

Kecemasan juga sebagai suatu bentuk emosi yang berdasarkan oleh simbol-simbol, kewaspadaan, dan unsur-unsur yang tidak pasti. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku dipresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan.

Nevid Jeffereys juga berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.⁵⁷ Sesuatu yang buruk yang dimaksudkan ialah kondisi yang mengancam, lingkungan yang tidak nyaman, keadaan yang tidak cocok dengan kondisi diri individu serta perasaan negatif yang timbul.

Freud dalam kutipan Yustinus Sumiuno menyatakan bahwa “Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan”.⁵⁸ Jika dilihat dari segi pendekatan belajar, maka kecemasan adalah suatu perasaan yang mengganggu perasaan individu dalam proses pembelajaran yang ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran, gemetar, keringat dingin, sakit kepala, dan kondisi fisik lainnya yang tampak ketika merasakan kecemasan belajar.

Kecemasan belajar merupakan perwujudan sikap seorang pelajar yang cemas pada bidang akademiknya karena berbagai faktor. Kecemasan belajar

⁵⁷ Nevid Jeffereys, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 163.

⁵⁸ Yustinus Sumiuno, *Teori Kepribadian dan Terapi Psiko Analitik Freud*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 87.

sangat umum terjadi pada siswa dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan belajar merupakan suatu keadaan yang dapat menghambat proses belajar. Kecemasan belajar terjadi akibat faktor internal maupun eksternal, karena kecemasan saat belajar tidak hanya terjadi akibat kecemasan pada diri sendiri tetapi juga karena cemas dengan pelajaran, dengan guru disekolah.

Naning dan Eky Saputri menerangkan bahwa kecemasan belajar adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dalam belajar meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat belajar berlangsung.⁵⁹

Rasa takut yang ditimbulkan oleh adanya ancaman belajar menyebabkan seseorang akan menghindar diri dan sebagainya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga bahaya dari dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari timbul bila ada sesuatu yang tidak dapat diterimanya. Misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan. Didalam situasi belajar yang menekan juga cenderung menimbulkan kecemasan pada diri siswa.

Dalam hal ini, Spielberger dalam Slameto membedakan kecemasan atas dua bagian yaitu: Kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar bersifat subyektif, dan meningginya

⁵⁹ Naning Eky Saputri. Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan. Konseling kelompok dengan Teknik Self Control Terhadap Kecemasan Belajar Siswa. FITK UMM

aktifitas system syaraf otonom. Sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi tes.⁶⁰

Data yang dikumpulkan Spielberger menunjukkan bahwa pada tahap dimana pekerjaan sekolah paling menantang bagi siswa (tidak terlalu sulit atau terlalu mudah), siswa- siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah berprestasi lebih baik dari pada siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi.

Oleh sebab itu pengajar dan konselor seharusnya bekerja sama agar dapat memberikan kehangatan dan dorongan serta sedikit kritik yang diperlukan pada siswa- siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi, agar mereka dapat berprestasi dengan sebaik-baiknya. Apabila kecemasan ini dibiarkan, nantinya akan menjadi sebuah ketakutan yang membuat peserta didik sulit untuk menangkap materi yang disampaikan oleh guru pelajaran.

Dari penjelasan di atas, peneliti menarik kesimpulan dari teori Naning dan Eky Saputri yang menjelaskan bahwa kecemasan belajar merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan dalam belajar meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat belajar berlangsung. Penjelasan guru yang tidak mudah dipahami juga menjadi salah satu faktor timbulnya kecemasan belajar sehingga butuh adanya penanganan khusus dalam permasalahan tersebut.

⁶⁰ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 203), h. 185.

Kecemasan memiliki ciri-ciri sebagaimana yang diungkapkan oleh Nevid, Jeffry S, dkk, antara lain:

a. Ciri-ciri fisik

Jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tercekak, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut. Ciri-ciri fisik tersebut antara lain kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemeteran atau bergetar, telapak tangan yang berkeringat, jantung yang berdebar keras, suara yang gemeteran, dan panas dingin.

b. Ciri-ciri behavioral

Ciri-ciri behavioral kecemasan antara lain perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang. Ciri-ciri behavioral dapat menentukan seberapa besar aktivitas seseorang ditentukan oleh berbagai hal yang bertujuan untuk menghindari terjadinya kecemasan pada seseorang.

c. Ciri-ciri kognitif

Ciri-ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, terpaku pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian,

ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.⁶¹

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri, antara lain: ciri fisik yaitu kecemasan yang tampak dari individu yang mengalami kecemasan, ciri behavioral yaitu kecemasan yang tampak dari individu namun dilihat dari segi perilakunya yang menghindar, ciri kognitif yaitu kecemasan yang dialami individu yang berasal dari pikirannya sendiri terhadap masa depan dirinya.

Sumanto dalam Hadiya Risyadi menyatakan ciri-ciri kecemasan terbagi dua indikator yaitu, indikator fisik dan psikis. Indikator fisik dalam kecemasan meliputi sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik, berkeringat, berbicara tersendat. Indikator psikis dalam kecemasan meliputi kikuk, tidak dapat diam, kebingungan.⁶²

Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas, mati rasa, selalu buang air kecil, merasa sensitif.

Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang. Dan Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan,

⁶¹ Nevid, Jeffereys S, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid I*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 43.

⁶² Hadiya Risyadi "Penulisan kecemasan dalam menghadapi ujian Semester melalui teknik Desensititasi sistematis pada siswa kelas X di SMA N 1 Pleret"

keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak dapat lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

Berdasarkan dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri, antara lain seperti ciri fisik yaitu kecemasan yang tampak dari individu yang mengalami kecemasan, ciri behavioral yaitu kecemasan yang tampak dari individu namun dilihat dari segi perilakunya yang menghindar, dan ciri kognitif yaitu kecemasan yang dialami individu sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Kecemasan memiliki jenis dan tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Seperti yang dikatakan oleh Freud dalam Sofyan S. Willis kecemasan membagi ke dalam tiga tipe yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

- a. Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya nyata yang ada di lingkungan maupun di dunia luar.
- b. Kecemasan neurotik yaitu rasa takut, jangan-jangan insting-insting (dorongan Id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau

ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.⁶³

- c. Tim MGBK berpendapat bahwa kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berfikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik. Kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.⁶⁴

Ciri-ciri kecemasan belajar terbagi menjadi 3 yaitu kecemasan realistik yang dimana kecemasan ini dicirikan dengan timbulnya rasa takut terhadap ancaman yang bahaya yang ada di lingkungan, baik lingkungan sosial maupun sekolah. Kecemasan neurotik timbul karena adanya pikiran-pikiran negatif akan suatu ketakutan dengan situasi yang mengecam dirinya. Kecemasan neurotik ini juga timbul karena pengalaman buruk yang terjadi dimasa kecilnya sehingga terbawa rasa takut tersebut selama perkembangannya. Sedangkan kecemasan moral ialah rasa takut yang timbul karena kesalahan yang dibuatnya.

⁶³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 71.

⁶⁴ Tim MGBK. *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. (Jakarta: Grasindo, 2010), h. 18.

Durand & Barlow, menjelaskan bahwa ciri-ciri kecemasan antara lain: (a) kegelisahan atau perasaan tegang, (b) menjadi mudah lelah, (c) sulit berkonsentrasi, (d) iritabilita, (e) ketegangan otot, (f) gangguan tidur.⁶⁵

Berdasarkan uraian tersebut diketahui ciri-ciri individu yang mengalami kecemasan, yakni ciri-ciri fisik seperti jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, otot tegang, menjadi mudah lelah, serta gejala psikis yang meliputi kegelisahan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, merasa sensitive atau mudah marah, khawatir, sulit berkonsentrasi dan mengalami gangguan tidur.

Greenberger & Padesky menjelaskan bahwa ada beberapa gejala kecemasan antara lain:

- a. Reaksi fisik, seperti telapak tangan berkeringatan, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing.
- b. Perilaku, seperti menghindari situasi saat kecemasan itu terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.
- c. Pemikiran, seperti memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk.
- d. Suasana hati, seperti gugup, jengkel, cemas, dan panik.⁶⁶

⁶⁵ Durand, W. A. N., Barlow, D. H. *Intisari Psikologi Abnormal*. Edisi IV (Yogyakarta: Pustaka Pelajar pp, 2006), h. 295-297.

⁶⁶ Greenberger, D. & Padesky, *Manajemen Pikiran*. (Bandung: Kaifa, 2004), h. 210.

Penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan dari penjelasan Greenberger & Padesky bahwa ciri-ciri kecemasan muncul dari beberapa gejala seperti reaksi fisik, perilaku yang menghindari bahaya, pemikiran yang memikirkan bahaya secara berlebihan, dan suasana hati yang merasa gurup, jengkel, cemas, dan panik.

2. Faktor-faktor Kecemasan Belajar

Pada dasarnya setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan. Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa.

Akhmad Sudrajat dalam Supri Yanti menjelaskan ada tiga faktor penyebab tingginya kecemasan pada diri siswa, yaitu:

- a. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang sangat ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum.
- b. Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, terlalu tegas dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru.
- c. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya

kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.⁶⁷

Berbeda dari pendapat di atas, Sundari S menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan belajar ialah:

- a. Kecemasan karena merasa bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seorang pelajar akan merasakan keringat dingin dan takut.
- b. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya.
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal atau benda yang tidak berbahaya.⁶⁸

Faktor-faktor kecemasan belajar diatas timbul karena perasaan bersalah seseorang karena melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan hati sehingga timbulnya kecemasan. Akibat yang mengancam diri seseorang menimbulkan kecemasan sehingga bentuk dari kecemasan tersebut kurang jelas apa yang sebenarnya ditakuti.

Gunnarsa juga berpendapat ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan belajar, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar, dapat dijelaskan sebagai berikut: (a) Faktor dari dalam, timbul bila ada suatu hal yang tidak dapat diterima seseorang, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan, (b)

⁶⁷ Supri Yanti, Jurnal Ilmiah Konseling Volume 2 Nomor 1 Januari 2013, Hubungan Antara Kecemasan Belajar Dengan Motivasi Belajar. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

⁶⁸ Sundari S, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005) h. 51.

Faktor dari luar, timbul ketika ada penolakan terus menerus oleh orang-orang yang berarti bagi seseorang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan berat seumur hidup.⁶⁹

Peneliti menyimpulkan dari beberapa pendapat di atas bahwa teori dari gunarso menarik karena faktor yang mempengaruhi kecemasan belajar terdapat dari dua faktor, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam seperti pikiran yang berlebihan akan ketakutan, dan perasaan yang tidak tenang. Sedangkan faktor dari luar seperti perbuatan yang membuat orang lain tidak merasa senang dengan kita sehingga timbul perasaan yang tidak enak dan mengakibatkan seseorang tersebut menjauh.

3. Tingkat Kecemasan Belajar

Kartono mengelompokkan kecemasan menjadi empat tingkat. Yaitu, ringan, sedang, berat dan berat sekali. Pertama, kecemasan ringan adalah cemas yang normal menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah. Cemas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rilex atau sedikit gelisah.⁷⁰

Kedua, kecemasan sedang adalah cemas yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak

⁶⁹ Gunarsa, *Psikologi untuk Keluarga*. (Jakarta: Penerbit Libri, 2012), h. 29.

⁷⁰ Kartono, Kartini, *Pemimpin dan Kepemimpinan*. (Jakarta: Rajawali, 2006), h. 45.

penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, sering, sering berkemih dan sakit kepala.

Ketiga, kecemasan berat adalah cemas ini sangat mengurangi persepsi individu, cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, dan tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan individu memerlukan banyak pengesahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, takut, bingung, menarik diri, sangat cemas, kontak mata buruk, berkeringat, bicara cepat, rahang menegang, menggertakkan gigi, mondar mandir dan gemetar.

Keempat, menurut Stuart kecemasan panik adalah tingkat panik dari suatu ansietas berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panik melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang tidak dapat rasional. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.⁷¹

⁷¹ Stuart, G. W, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Kelima). (Jakarta: Buku Kedokteran EGS, 2006), h. 14-15.

Pendapat di atas dapat dideskripsikan bahwa tingkat kecemasan belajar terbagi menjadi empat, yang dimana ditingkat kecemasan ringan individu masih bisa mengontrol diri akan sesuatu yang dianggapnya bahaya, seperti pelajaran yang di anggap sulit, namun individu dapat mengatasinya dan lebih waspada. Kecemasan tingkat sedang, individu mulai mementingkan hal-hal yang penting dan mulai merasakan sensasi fisik yang berbeda. Pembelajaran yang mulai sulit atau persepsi guru galak yang membuatnya lebih fokus sehingga terjadinya ketegangan otot-otot, tubuh berkeringan dan sakit kepala. Pada kecemasan berat individu merasa rasa cemasnya semakin besar, mulai dari masalah buruk, sangat cemas, bingung, dan menarik diri. Menarik diri untuk menghindari pelajaran sulit tersebut. Dan yang terakhir, tingkat panik. Pada tingkat ini individu berhubungan dengan ketakutan dan teror, yang dimana proses pembelajaran yang terus membuatnya merasa sulit dan frustrasi, apabila ini terus terjadi bisa membuatnya kelelahan dan kepada kondisi yang tidak diinginkan.

Stuart juga menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respon emosional yang dikomunikasikan secara interpersonal dan dialami secara subjektif, beberapa tingkat kecemasan menurut Stuart adalah:

a. Kecemasan ringan

Berhubungan dengan kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada. Dalam hal ini dapat meningkatkan kreativitas dan motivasi individu untuk belajar.

b. Kecemasan sedang

Membuat individu untuk lebih fokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan tingkat ini mempersempit persepsi individu. Dengan demikian, individu dapat fokus kepada area yang lebih luas jika diarahkan dan tidak mengalami perhatian yang selektif.

c. Kecemasan berat

Sangat mengurangi persepsi individu. Individu lebih berfokus kepada sesuatu yang terperinci dan tidak memikirkan hal lain. Semua perilaku ditunjukkan hanya untuk mengurangi ketegangan.

d. Tingkat panik

Tingkatan ini dipengaruhi oleh ketakutan dan teror. Walaupun mendapatkan arahan individu tetap akan kehilangan kendali dan tidak mampu melakukan sesuatu. Kepanikan yang terjadi akan menyebabkan munculnya aktivitas motorik dan mengurangi kemampuan untuk bersosialisasi, serta kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat kecemasan panik ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika terjadi secara terus-menerus akan menimbulkan kelelahan dan kematian.⁷²

Pendapat Stuart dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan belajar terbagi menjadi 4, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada. Kecemasan ringan ini dimaksudkan proses belajar yang

⁷² Stuart, G. W., Sundden, S. J. *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th Ed.). (Jakarta: EGC, 2014), h. 55.

mulai sulit sehingga individu mulai waspada akan pembelajaran yang sulit untuk dipahami. Kecemasan sedang ini individu masih dapat memfokuskan pada hal yang penting dan dapat mengantisipasi hal-hal yang dianggap sulit baginya. Kecemasan berat lebih terfokus kepada sesuatu yang tereperinci dan perilaku ditunjukkan hanya untuk mengurangi ketegangan. Sedangkan tingkat panik dipengaruhi oleh ketakutan dan terror sehingga individu kehilangan kendali dan tidak mampu melakukan sesuatu. Individu merasa bahwa pembelajaran yang dipelajarinya tidak membuatnya paham dan membuatnya frustrasi akan kesulitan tersebut.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan dari pendapat Stuart, bahwasanya tingkat kecemasan belajar terbagi menjadi empat, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan tingkat panik.



BAB III

METODE PENELITIAN

Sub bagian pada bab ini ada 6 aspek yang akan dibahas secara konsep yaitu: (1) Metode dan Pendekatan Penelitian, (2) Populasi dan Sampel Penelitian, (3) Instrumen Pengumpulan Data, (4) Teknik Pengumpulan Data, (5) Teknik Analisis Data, dan (6) Prosedur Penelitian.

A. Metode dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah menggunakan teknik kuantitatif. Sugiyono menjelaskan penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang berlandaskan pada filsafat positif, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁷³

Penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan untuk menguji teori-teori objektif dengan memeriksa hubungan diantara variabel. Variabel-variabel ini pada urutannya dapat diukur, biasanya pada instrumen sehingga data bernomor dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik.

Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan ada atau tidaknya perbedaan tingkat kecemasan belajar sebelum dan sesudah dilakukannya konseling individu dengan teknik relaksasi. Dalam penelitian ini ada dua variabel penelitian yaitu penerapan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi

⁷³ Sugiyono, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2020), h. 11.

sebagai variabel bebas dan kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebagai variabel terikat. Indikator-indikator variabel tersebut akan dikembangkan menjadi butir-butir pernyataan dan pertanyaan yang dituangkan dalam angket dengan menggunakan skala Likert untuk variabel penerapan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dan skor untuk kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh. Selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program statistik. Untuk itu penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, hal ini sesuai dengan pendapat Creswell yang menyatakan penelitian kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji teori objektif dengan menguji hubungan antar variabel.⁷⁴ Variabel ini pada urutannya dapat diukur dengan menggunakan instrumen, sehingga data jumlah dapat dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik.

Desain yang akan digunakan dalam penelitian adalah *One-Group Desain Pre-test and Post-test*. Desain ini merupakan eksperimen yang dilakukan dengan melakukan pengukuran awal sebelum perlakuan diberikan dan setelah perlakuan diberikan pada individu eksperimen. Individu eksperimen yaitu tiap-tiap individu mendapatkan layanan konseling individu. Maka dalam metode pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan diberikan dan sesudah perlakuan diberikan.

Table 3.1

Pre-test dan Post-test One-Group Desain

$O_1 \times O_2$

⁷⁴ Creswell, J. W. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*, 4 Edition. (London: Sage, 2014) h. 4.

Keterangan:

O₁ : Nilai *Pretest* (Sebelum diberikan perlakuan)

X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan layanan konseling individu.

O₂ : Nilai *Posttest* (Sesudah diberikan perlakuan)

Langkah pertama yang akan dilakukan adalah pengukuran (*pre-test*), dengan menggunakan skala perilaku yang berkaitan dengan kecemasan kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan layanan konseling individu. Setelah diberikan *pre-test* dan diberikan perlakuan, kemudian melakukan pengukuran kembali (*posttest*) dengan skala yang sama yaitu perilaku yang berkaitan dengan kecemasan guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap subyek yang di teliti yaitu siswa.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi memegang peran yang amat penting dalam suatu penelitian. Dari populasi, peneliti dapat menentukan subjek atau sampel yang benar-benar representatif yang dapat digunakan untuk membuat generalisasi dari hasil penelitian. Seperti halnya yang disampaikan Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁷⁵ Sumanto menambahkan bahwa populasi adalah kelompok dimana seorang peneliti akan memperoleh hasil penelitian yang dapat

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 11.

disamaratakan (digeneralisasikan).⁷⁶ Hadari Nawawi menegaskan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Jadi tegasnya populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari kemudian ditarik kesimpulan untuk dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VII-3 di SMP Negeri 7 Banda Aceh yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 17 laki-laki dan 15 perempuan.

Pertimbangan memilih kelas VII karena kelas VII merupakan peserta didik awal yang masih dalam masa peralihan yaitu dari masa duduk di bangku sekolah dasar ke bangku sekolah menengah pertama, yang dimana perubahan metode dan strategi belajar yang berbeda dari sebelumnya sehingga menimbulkan kecemasan belajar. Sehingga sangat penting diterapkan konseling individu dengan teknik relaksasi sebagai pencegahan awal dari munculnya kecemasan belajar.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut.⁷⁷ Sugiyono menegaskan bahwa terdapat perbedaan antara “populasi dan sampel” dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. Dalam

⁷⁶ Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial & Pendidikan* (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), h. 39.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 80.

penelitian kuantitatif, populasi diartikan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁷⁸ Sampel dalam penelitian ini siswa kelas VII-3 yang berjumlah 4 responden. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan cara penarikan sampel yang dilakukan memilih subjek berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti. Hamid menjelaskan *purposive sampling* adalah teknik penarikan sampel yang dilakukan untuk tujuan tertentu saja.⁷⁹ Sampel tersebut diambil berdasarkan ciri-ciri kecemasan dalam belajar yang dimiliki oleh siswa ketika berbicara di depan kelas, seperti kecemasan tersebut dapat dilihat dari ciri-ciri fisik (kegelisahan, gugup, tangan dan anggota tubuh yang lain gemeteran, dan jantung berdebar keras), ciri-ciri behavioral (perilaku menghindari dan perilaku melekat), dan ciri-ciri kognitif (khawatir tentang sesuatu, pikiran terasa bercampur aduk, kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran). Dalam hal ini siswa kelas VII-3 diberikan angket untuk mengukur skala kecemasan dan kemudian memperoleh jumlah siswa yang mengalami kecemasan belajar pada tingkat tinggi.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, umumnya alat pengumpulan data atau instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 11.

⁷⁹ Hamid Darmadi, *Metode Penelitian Pendidikan & Sosial*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 65.

dikembangkan dari jabaran variabel penelitian yang dikembangkan dari teori-teori yang akan diuji melalui kegiatan penelitian yang dikerjakan. Untuk itu sebelum instrumen penelitian yang dikembangkan digunakan untuk mengumpulkan data pada objek atau responden yang sesungguhnya, hendaknya instrumen tersebut diuji validitas dan reliabilitasnya.

Sugiyono menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang dapat digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.⁸⁰

Penelitian ini menggunakan instrumen non tes, yakni berupa angket (*kuesioner*). Angket merupakan kumpulan dari pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang (yang dalam hal ini disebut responden), dan cara menjawab juga dilakukan dengan tertulis. Butir-butir pertanyaan atau pernyataan dalam angket dikembangkan berdasarkan teori yang relevan dengan masing-masing variabel penelitian. Angket dibedakan menjadi dua jenis yaitu: angket terbuka dan angket tertutup. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket tertutup yang dimana angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian sehingga tinggal memberikan tanda centang (✓) pada kolom atau tempat yang sudah

⁸⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 133.

disediakan. Skala pengukuran instrumen penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Jawaban dari setiap item instrumen memiliki gradasi positif sampai dengan negatif yang berupa kata-kata seperti sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dengan demikian, dalam pengukuran variabel penelitian, responden diminta untuk menyatakan persepsinya dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban dalam skala satu sampai dengan lima.

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor, misalnya (1) sangat setuju, skornya lima, (2) setuju, skornya empat, (3) ragu-ragu, skornya tiga, (4) tidak setuju, skornya dua, dan (5) sangat tidak setuju, skornya satu. Instrumen penelitian yang menggunakan skala likert dapat dibuat dalam bentuk *checklist* ataupun pilihan ganda.

Adapun ketentuan pemberian skor gambaran kecemasan belajar siswa dalam dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2

Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa butir pernyataan *favorable* (positif) pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1-5. Apabila siswa menjawab pada kolom sangat setuju (SS) diberi skor 5, kolom setuju (S) diberi skor 4, kolom kurang setuju (KS) diberi skor 3, kolom tidak setuju (TS) diberi skor 2, dan kolom sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1. Sedangkan butir pernyataan *unfavorable* (negatif) apabila siswa menjawab pada kolom sangat setuju (SS) diberi skor 1, kolom setuju (S) diberi skor 2, kolom kurang setuju (KS) diberi skor 3, kolom tidak setuju (TS) diberi skor 4, dan kolom sangat tidak setuju (STS) diberi skor 5. Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan belajar siswa, dan semakin rendah alternatif jawaban siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan belajar siswa. Adapun kisi-kisi instrumen untuk mengungkap kecemasan belajar siswa dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Belajar Siswa

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	
				F	UF
Kecemasan belajar	A. Ciri-ciri kecemasan belajar	Fisik	Gelisah	1, 3, 39	2, 4, 37, 52
			Gugup	5, 7, 50	6, 8, 40, 51
			Tangan atau anggota tubuh yang gemetaran	11	9, 10, 12
			Jantung yang berdebar keras	13, 15, 38	14, 16
		Behavioral	Perilaku menghindar	17, 41	18, 19, 20, 42

			Perilaku melekat atau dependen	21, 23	22, 24
			Perilaku Terguncang	27	25, 26, 28, 43
		Kognitif	Khawatir tentang sesuatu	29, 45	30, 31, 32, 46, 49
			Perasaan terganggu akan ketakutan	33, 48	34, 35, 36, 47
C. Faktor-faktor kecemasan belajar	Kurikulum		Target kurikulum yang terlalu tinggi		54
			Iklm pembelajaran yang kompetitif	55	
			Pemberian tugas yang sangat padat		56
			Sistem penilaian yang sangat ketat dan kurang adil		57
	Guru		Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat		58
			Galak	60	59
			Terlalu Judes dan kurang kompeten	61	
	Manajemen sekolah		Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman		62, 63
			Iklm sekolah kurang nyaman		64

		Sarana dan prasarana belajar sangat terbatas		65
Jumlah			23	42
Jumlah keseluruhan			65	

Berdasarkan tabel 3.3 terlihat bahwa dari tiga aspek yang diungkap yaitu ciri-ciri kecemasan belajar, gejala-gejala kecemasan belajar dan faktor-faktor kecemasan belajar terdapat 65 item pernyataan yang terdiri dari 23 item pernyataan *favorable* (positif) dan 42 item pernyataan *unfavorable* (negatif).

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu alat ukur yang dapat mengungkapkan dengan tepat atau gejala bagian-bagian yang hendak diukur sejauh mana alat pengukur itu dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara keadaan gejala atau bagian gejala. Arikunto menjelaskan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.⁸¹ Arikunto juga menegaskan, bahwa secara mendasar, validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur

Uji validitas digunakan untuk kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefenisikan suatu variabel. Uji validitas diuji cobakan pada kelas VII SMP Negeri 18 Banda Aceh yang berjumlah 55 siswa. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian ini adalah

⁸¹ Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), h. 160.

seluruh item yang terdapat dalam skala kecemasan belajar siswa. Untuk mengetahui kevalidan alat ukur ini dilakukan secara statistik dengan bantuan SPSS versi 22.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana *kuesioner* (angket) yang digunakan benar-benar valid untuk mengukur variabel dalam penelitian kuantitatif. Dalam mengukur kevalidan data, maka peneliti menggunakan korelasi *product moment* dengan hitungan statistik, melalui rumus:⁸²

Tabel 3.4
Rumus Validitas Instrumen

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2) (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N = Banyak peserta tes

X = Nilai rata-rata harian siswa

Y = Nilai hasil uji coba tes

Hasil perhitungan validitas tersebut selanjutnya dianalisis dengan table koefesien korelasi. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (uji dengan dua signifikansi 0,05), maka instrumen borkorelasi signifikan terhadap skor t (total) dinyatakan valid. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (uji dua sisi dengan 0,05), maka instrumen atau item-item pernyataan

⁸² Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi VI*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 160.

tidak berkorelasi signifikan terhadap skor t (total) dan dinyatakan tidak valid.

Untuk menghitung kevalidannya dan dibantu melalui program SPSS.

Adapun hasil validitas dan tidak validitas dapat dilihat pada tabel 3.4

berikut:

Tabel 3.5
Skor t_{hitung} dan t_{tabel} Hasil Uji Validitas Butir Item

No Item	t_{hitung}	t_{tabel}	Kriteria
1	0.335	0,265	Valid
2	0.775	0,265	Valid
3	-0.017	0,265	Tidak Valid
4	0.831	0,265	Valid
5	-0.232	0,265	Tidak Valid
6	0.753	0,265	Valid
7	0.003	0,265	Tidak Valid
8	0.449	0,265	Valid
9	0.807	0,265	Valid
10	0.271	0,265	Valid
11	-0.046	0,265	Tidak Valid
12	0.413	0,265	Valid
13	0.745	0,265	Valid
14	0.842	0,265	Valid
15	0.497	0,265	Valid
16	0.731	0,265	Valid
17	0.125	0,265	Tidak Valid
18	0.775	0,265	Valid
18	0.452	0,265	Valid
29	0.500	0,265	Valid
21	-0.697	0,265	Tidak Valid
22	0.638	0,265	Valid
23	-0.265	0,265	Tidak Valid
24	0.704	0,265	Valid
25	0.171	0,265	Tidak Valid
26	-0.522	0,265	Tidak Valid
27	0.840	0,265	Valid

28	0.677	0,265	Valid
29	-0.497	0,265	Tidak Valid
30	0.832	0,265	Valid
31	0.769	0,265	Valid
32	0.751	0,265	Valid
33	-0.609	0,265	Tidak Valid
34	0.425	0,265	Valid
35	0.820	0,265	Valid
36	0.895	0,265	Valid
37	-0.621	0,265	Tidak Valid
38	0.544	0,265	Valid
39	0.357	0,265	Valid
40	0.677	0,265	Valid
41	-0.022	0,265	Tidak Valid
42	-0.154	0,265	Tidak Valid
43	0.844	0,265	Valid
44	-0.205	0,265	Tidak Valid
45	0.282	0,265	Valid
46	0.861	0,265	Valid
47	0.832	0,265	Valid
48	0.256	0,265	Tidak Valid
49	-0.090	0,265	Tidak Valid
50	0.382	0,265	Valid
51	0.575	0,265	Valid
52	0.064	0,265	Tidak Valid
53	0.653	0,265	Valid
54	-0.015	0,265	Tidak Valid
55	0.570	0,265	Valid
56	0.725	0,265	Valid
57	0.646	0,265	Valid
58	0.616	0,265	Valid
59	0.045	0,265	Tidak Valid
60	0.858	0,265	Valid
61	0.904	0,265	Valid
62	0.735	0,265	Valid
63	-0.114	0,265	Tidak Valid
64	0.449	0,265	Valid
65	0.362	0,265	Valid

Tabel 3.4 menunjukkan item pernyataan yang valid dan tidak valid. Dari 65 instrumen yang dinyatakan valid 44 butir dan 21 lainnya dinyatakan tidak valid. 44 butir instrumen yang dinyatakan valid akan dijadikan sebagai instrumen penelitian dan 21 butir instrumen lainnya gugur dan tidak digunakan dalam instrument penelitian.

2. Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten sama. Seperti yang di sampaikan Hamid bahwa reliabilitas instrumen menunjukkan tingkat kestabilan, konsistensi, keajegan, dan atau kehandalan instrumen untuk menggambarkan gejala seperti apa adanya.⁸³ Suatu alat pengukur dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama. Jadi alat yang reliabel secara konsisten memberi hasil ukuran yang sama.⁸⁴ Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan dapat menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kali pun diambil akan tetap sama.

⁸³ Hamid Darmadi, *Metode Penelitian Pendidikan & Sosial...*, h. 116.

⁸⁴ Nasoetion, A.H. dan Barizi, *Metode Statistika*. (Jakarta: Gramedia, 1979), h. 77.

Sudjana mendefinisikan bahwa reliabilitas alat penilaian adalah ketepatan atau keajekan alat tersebut dalam menilai apa yang dinilainya. Artinya kapan pun alat penilaian tersebut akan digunakan akan memberikan hasil yang relatif sama.⁸⁵ Jadi suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut digunakan untuk subjek yang sama dalam waktu dan kondisi yang berbeda, tetap menunjukkan hasil yang sama. Adapun rumus reliabilitas sebagai berikut:⁸⁶

Tabel 3.6

Rumus Reliabilitas Instrumen

$$r_1 = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{M(K-M)}{K.SD^2} \right)$$

Keterangan:

r_1 = Reliabilitas tes secara keseluruhan

k = Jumlah item dalam instrumen

M = Mean skor total

St^2 = Varians total

Table 3.7

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Item
0.740	0.922	66

⁸⁵ Sudjana, *Metode Statistika*. (Bandung: Tarsito, 1992), h. 16.

⁸⁶ M. Firyus, Abdillah, *Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Yayasan Darut Taqwa Pasuruan. Skripsi*. (Malang: Fakultas Psikologi, UIN Maliki, 2012), h. 85.

Dapat disimpulkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* atau reliabilitas adalah 0,740 dengan nilai lebih besar dari $r\text{-tabel} = 0,265$. Maka instrumen tersebut reliabel.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penganalisisan data penelitian ini peneliti memerlukan sejumlah data pendukung yang berasal dari dalam kelas siswa VII-3. Teknik pengumpulan data yang dilakukan disesuaikan dengan jenis yang diambil sebagai berikut:

1. Angket (*kuesioner*)

Angket (*kuesioner*) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Cholid menjelaskan metode angket atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk memperoleh data, angket disebarkan kepada responden (orang-orang yang menjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian), terutama penelitian survei.⁸⁷ Sama halnya yang disampaikan di atas, peneliti membagikan angket tersebut kepada responden untuk dijawab untuk mendapatkan hasil dari skala yang diukur. Angket tersebut disebarkan kepada siswa kelas VII-3. Hasil dari angket tersebut yang nantinya akan di analisis.

Bentuk angket yang akan digunakan adalah skala *likert* untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena

⁸⁷ Cholid Narbuko, Ahmadi. *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), h. 76.

sosial. Menurut Sugiyono, terdapat dua bentuk skala *likert* yaitu memberikan tanda centang (✓) dan pilihan ganda.⁸⁸ Jawaban setiap instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Item-item skala disajikan dalam bentuk tertutup dengan menyediakan 5 alternatif jawaban, sangat setuju (SS), Setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3.8
Skor Alternatif Jawaban

Pernyataan Positif	Skor	Pernyataan Negatif	Skor
Alternatif jawaban		Alternatif jawaban	
Sangat setuju	5	Sangat setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Kurang setuju	3	Kurang setuju	3
Tidak setuju	2	Tidak setuju	4
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	5

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan suatu uraian dasar. Analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebguah fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah.⁸⁹ Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan *SPSS* versi 22 dan statistik parametrik, dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-wilk. Normalitas Shapiro-wilk untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak, biasa digunakan sebagai syarat dalam uji paired samples t test dan

⁸⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 94.

⁸⁹ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Penelitian Pendidikan*, (Yogyakarta: Teras, 2009), h. 69.

digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Adapun dasar pengambilan keputusan ialah sebagai berikut:

1. Jika nilai sig > 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig < 0,05, maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Untuk menganalisis dua sampel berkorelasi dengan jenis data interval/rasio digunakan uji t-dua sampel (*paired sampel test*). Uji ini digunakan karena datanya bersifat interval/rasio dan data antara dua sampel berpasangan dengan jumlah data yang digunakan tidak lebih dari 30.

Dalam penentuan standarisasi kategori kecemasan belajar peneliti menggunakan kategori tinggi, sedang, dan rendah sesuai dengan rumus kategori, adapun rumus standarisasi kategori menurut Azwar sebagai berikut:⁹⁰

Tabel 3.9
Rumus Standarisasi Kategori

Tinggi	$M + 1SD \leq X$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan:

M = Rata-rata skor

SD = Standar deviasi

X = Skor masing-masing responden

Berdasarkan rumus di atas dan data hasil penelitian, peneliti mengelompokkan kategori kecemasan belajar sebagai berikut:

⁹⁰ Saiduddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), h. 49.

Tabel 3.10
Kategori Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh

No	Batas Nilai	Kategori
1	Tinggi	$X > 149$
2	Sedang	$148 < X < 126$
3	Rendah	$X < 125$

Pada tabel 4.3 di atas menyatakan bahwa nilai lebih besar dari 149 berada pada kategori tinggi, batas nilai 148-126 berada pada kategori sedang dan pada nilai kurang lebih 125 maka berada pada kategori rendah. Sehingga dapat terjawab dari ketiga hipotesis, berikut rumusnya:⁹¹

Hipotesis 1. Sebelum perlakuan (*pre-test*)

$$t_{hitung} = \frac{\bar{x} - \mu_0}{s / \sqrt{n}}$$

Hipotesis 2. Sesudah perlakuan (*post-test*)

$$t_{hitung} = \frac{\bar{y} - \mu_0}{s / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

\bar{x} / \bar{y} = Rata-rata hasil pengambilan data

μ_0 = Nilai yang dihipotesiskan

S = Standar deviasi sampel

n = Jumlah sampel

Hipotesis 3. Sebelum dan sesudah perlakuan

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}}$$

⁹¹ Syofian siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 190-191.

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan antara *pretest* dan *post-test*

X_d = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

n = Subjek pada sampel

df = n-1

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan penjelasan langkah-langkah yang harus ditempuh dalam suatu penelitian. Prosedur langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

1. Tahap pendahuluan. Pada tahap ini peneliti merancang instrumen dengan tiga aspek yang diungkap. Dari tiga aspek tersebut terdapat 65 item pernyataan yang muncul yaitu 23 item *favorable* (positif) dan 42 item *unfavorable* (negatif). Sebelum instrumen diuji coba di sekolah, peneliti melakukan *judgment* instrumen dengan rekomendasi dari pembimbing untuk melakukan *jugment* instrumen dengan dua orang dosen, salah satunya dari jurusan psikologi. Dari hasil *jugment* instrumen barulah dibagikan kepada siswa untuk melakukan uji coba validitas instrumen di SMP Negeri 18 Banda Aceh kelas VII yang berjumlah 55 orang siswa. Dari hasil uji coba instrumen terdapat 44 item pernyataan yang valid dan 21 item tidak valid. Item yang valid tersebut di uji reliabilitas dan barulah dibagikan di sekolah lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 7 Banda Aceh.
2. Tahap pelaksanaan. Pada tahap ini peneliti membuat surat izin penelitian di akademik dengan diajukan melalui portal UIN Ar-Raniry dan surat tersebut peneliti ajukan untuk Dinas Pendidikan Kota Banda Aceh dan

SMP Negeri 7 Banda Aceh. Setelah surat keluar, peneliti membuat surat lagi di Dinas Pendidikan Kota Banda Aceh untuk izin melakukan penelitian di SMP Negeri 7 Banda Aceh. Seminggu kemudian setelah surat keluar peneliti datang ke lokasi penelitian dengan memberikan surat izin penelitian dari dinas, dan diterima langsung oleh kepala sekolah SMP Negeri 7 Banda Aceh. Pada hari yang sama peneliti berjumpa langsung dengan guru BK dan memperlihatkan instrumen yang akan dibagikan kepada siswa, namun pada saat itu proses pembelajaran masing dalam jaringan (daring) sehingga peneliti menyebarkan angket melalui google form kepada siswa kelas VII-3. Dari hasil penyebaran angket terdapat 4 siswa yang mengalami kecemasan belajar yang dimana hasil skor tersebut dijadikan skor *pre-test*. Dari 4 siswa tersebut diberikan *treatment* secara tatap muka sebanyak tiga kali pertemuan, yang setiap pertemuan diselangi dengan beberapa hari. Setelah diberikan tiga kali *treatment* siswa diberikan instrumen (*post-test*) untuk melihat ada tidaknya perubahan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

3. Tahap akhir. Pada tahap ini dari hasil skor *pre-test* dan *post-test* peneliti membahas deskripsi kecemasan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling individu, deskripsi kecemasan belajar siswa sesudah diberikan layanan individu dan deskripsi kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan individu.

BAB IV

DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN DATA PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Dalam Sub bahagian ini ada empat aspek data yang akan dideskripsikan sesuai temuan lapangan, yaitu: (1) Gambaran Umum Lokasi Penelitian, (2) Deskripsi Kecemasan Belajar Siswa SMP N 7 Banda Aceh Sebelum Diberikan Layanan Konseling Individu, (3) Deskripsi Kecemasan Belajar Siswa SMP N 7 Banda Aceh Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu, dan (4) Deskripsi Perbedaan Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu.

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Banda Aceh. Penelitian dilaksanakan di kelas VII-3 pada tanggal 14 September hingga 6 Oktober 2021. SMP Negeri 7 Banda Aceh berlokasi di Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Banda Raya, Kota Banda Aceh. SMP Negeri 7 Banda Aceh menjadi salah satu sekolah yang strategis dan mudah di jangkau oleh masyarakat, SMP Negeri 7 Banda Aceh memiliki kondisi gedung-gedung yang sangat mendukung terlaksananya proses belajar-mengajar. Sekolah ini memiliki ruang belajar dan media pembelajaran lainnya yang sudah memadai. Bimbingan konseling di sekolah tersebut berjalan dengan baik, baik dari segi pemberian layanan bimbingan klasikal yang rutin setiap satu kali pertemuan setiap bulannya, melakukan layanan bimbingan kelompok, dan melakukan konseling individu rutin kepada siswa yang bermasalah

dan memerlukan arahan. Tidak hanya siswa yang membutuhkan masalah, bimbingan konseling di sekolah ini sangat aktif dalam melakukan setiap kegiatan kunjungan rumah (*home visit*). SMP Negeri 7 Banda Aceh memiliki tiga guru BK yang di mana masing-masing guru BK tersebut memegang tingkatan kelas yang berbeda.

a. Sarana dan Prasarana

Keadaan fisik SMP Negeri 7 Banda Aceh sangat memadai, terutama ruang bimbingan konseling. Sarana yang tersedia di ruang BK yaitu meja konseling, kursi untuk bimbingan kelompok, perlengkapan konseling, buku penilaian sikap siswa, instrumen, komputer, dan data-data yang berkaitan dengan siswa yang tersusun rapi di dalam satu lemari. Sedangkan prasarana yang tersedia di ruang BK yaitu ruang konseling individu, ruangan tamu, dan ruang untuk setiap guru BK.

b. Keadaan siswa

Keadaan siswa pada SMP Negeri 7 Banda Aceh dapat dilihat pada table 4.1 berikut:

Tabel 4.1

Distribusi Data Siswa Dua Tahun Terakhir SMP Negeri 7 Banda Aceh

Tahun Pelajaran	Kelas VII			Kelas VIII			Kelas IX			Jumlah seluruh siswa
	Jumlah Siswa		Jumlah Rombel	Jumlah Siswa		Jumlah Rombel	Jumlah Siswa		Jumlah Rombel	
	L	P		L	P		L	P		
2019/2020	120	79	199	105	95	200	120	105	225	629
2020/2021	129	88	217	105	95	200	120	105	225	629

Sumber: Dokumentasi tata usaha SMPN 7 Banda Aceh

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa seluruh siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh pada tahun 2019/2020 berjumlah 629 orang siswa. Kelas VII berjumlah 199 orang siswa yang terdiri dari 120 orang laki-laki 79 orang perempuan, kelas VIII berjumlah 200 orang siswa yang terdiri dari 105 orang laki-laki dan 95 orang perempuan dan kelas IX berjumlah 225 orang siswa yang terdiri dari 120 orang laki-laki dan 105 orang perempuan.

Jumlah siswa pada tahun pelajaran 2020/2021 di SMPN 7 Banda Aceh berjumlah 673 orang. Kelas VII berjumlah 217 orang siswa yang terdiri dari 129 laki-laki dan 88 perempuan, kelas VIII berjumlah 214 orang siswa yang terdiri dari 112 laki-laki dan 102 perempuan, dan kelas IX berjumlah 242 orang siswa terdiri dari 131 laki-laki dan 111 orang perempuan. Dengan jumlah 673 siswa dengan kelas tujuh jumlah siswa sebanyak 217 orang dengan 7 rombel, sedangkan kelas delapan berjumlah 214 orang siswa yang terdiri dari 7 rombel, serta untuk kelas Sembilan 242 orang siswa dengan 7 rombel.

2. Deskripsi Kecemasan Belajar Siswa SMP N 7 Banda Aceh Sebelum Diberikan Layanan Konseling Individu

Untuk mendapatkan data terkait tingkat kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh, maka peneliti menyebarkan form *kuesioner pre-test* kepada 32 siswa kelas VII-3, hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4.2

Hasil *Pre-test* Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh
Sebelum diberikan *Treatment*

R	Skor	Rendah	Sedang	Tinggi
		<125	126-148	>149
1	171			✓
2	150			✓
3	156			✓
4	171			✓
5	112	✓		
6	101	✓		
7	122	✓		
8	104	✓		
9	120	✓		
10	109	✓		
11	123	✓		
12	117	✓		
13	100	✓		
14	136		✓	
15	143		✓	
16	140		✓	
17	134		✓	
18	145		✓	
19	144		✓	
20	141		✓	
21	127		✓	
22	128		✓	
23	135		✓	
24	130		✓	
25	139		✓	
26	132		✓	
27	132		✓	
28	135		✓	
29	127		✓	
30	144		✓	
31	136		✓	
32	143		✓	

Untuk lebih jelasnya hasil *pre-test* dapat dilihat dalam tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel 4.3
Rekapitulasi Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh
Sebelum diberikan *Treatment*

R	Rendah	Sedang	Tinggi
	<125	126-148	>149
1			171
2			150
3			156
4			171
5	112		
6	101		
7	122		
8	104		
9	120		
10	109		
11	123		
12	117		
13	100		
14		136	
15		143	
16		140	
17		134	
18		145	
19		144	
20		141	
21		127	
22		128	
23		135	
24		130	
25		139	
26		132	
27		132	
28		135	
29		127	
30		144	
31		136	

32		143	
Jumlah	9	19	4

Dilihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 32 siswa yang diberikan form *kuesioner* (angket) *pre-test* untuk mengukur kecemasan belajar siswa, maka dapat dinyatakan bahwa 4 siswa mengalami kecemasan belajar tinggi, 19 siswa yang mengalami kecemasan belajar sedang, dan 9 siswa yang mengalami kecemasan belajar rendah. Oleh karena itu, siswa yang memiliki kecemasan belajar tinggi akan diberikan *treatment* melalui layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Adapun 4 siswa yang akan diberi *treatment* dapat dilihat dalam tabel 4.4

Tabel 4.4
Siswa yang Akan diberi *Treatment*
Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi

R	Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh		
	Rendah <125	Sedang 125-148	Tinggi >149
1			171
2			150
3			156
4			171
Jumlah	0	0	4

a. *Treatment I*

Treatment I dilakukan pada tanggal 24 September 2021–1 Oktober 2021. Pada *treatment I* peneliti menjelaskan pengertian layanan konseling individu, teknik relaksasi dan kecemasan belajar. Pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dilakukan melalui tiga tahap

yaitu tahap awal, tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir konseling.

Adapun setiap tahap tersebut akan dirincikan di bawah ini:

1) Tahap awal konseling

Pada tahap ini peneliti membangun hubungan konseling dengan melibatkan klien yang mengalami masalah, memperjelas dan mendefenisi masalah, membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah, dan menegosiasikan kontrak. Pada tahap ini juga peneliti menjelaskan pengertian, tujuan dan manfaat dari layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

2) Tahap pertengahan (tahap kerja)

Pada tahap ini peneliti melakukan penjelajahan masalah yang dihadapi klien dengan memberikan bantuan dengan teknik relaksasi yang di mana teknik relaksasi ini yang nantinya akan diterapkan dalam kesehariannya dalam mengatasi kecemasan belajar siswa.

3) Tahap akhir konseling

Pada tahap ini konseling ditandai dengan beberapa hal yaitu menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah peneliti menanyakan keadaan kecemasannya, adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif terhadap masalah yang dialaminya. Namun, untuk hasil dari kecemasan ini akan dibahas pada pertemuan ke tiga dikarenakan siswa akan melalui tiga pertemuan yang dimana setiap pertemuan akan diterapkan teknik relaksasi dan pada pertemuan terakhir

yaitu pertemuan ke tiga nantinya klien akan menjelaskan tentang kondisi dirinya setelah melakukan teknik relaksasi tersebut.

b. *Treatment II*

Pemberian *treatment II* dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2021-4 Oktober 2021. Pada *treatment II* peneliti memperkenalkan teknik relaksasi dan tahap pelaksanaannya untuk mengatasi kecemasan belajar. Pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi pada pertemuan ini sama halnya dengan tahap-tahap pada *treatment* pertama, namun yang membuat beda ialah pada pertemuan kedua ini peserta didik terlihat lebih antusias dalam mengikuti layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Peserta didik mulai mengungkapkan perasaannya setelah menerapkan teknik relaksasi ini dalam proses pembelajaran di sekolah. Peneliti juga meminta kepada peserta didik untuk mengulangi bagaimana teknik relaksasi yang diterapkan untuk meningkatkan ketenangan dan rileks pada saat proses konseling. Sehingga untuk hasil yang maksimal akan dijelaskan di pertemuan ketiga secara rinci.

c. *Treatment III*

Pemberian *treatment III* dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2021-6 Oktober 2021. Pada *treatment III* peneliti memastikan bahwa siswa sudah menerapkan teknik relaksasi dalam proses pembelajarannya, sehingga siswa dapat mengatasi kecemasan belajar. Pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi pada pertemuan ketiga ini dilakukan dengan tahap

yang sama yaitu tahap awal, tahap inti (kerja), dan tahap akhir. Yang di mana setiap tahap dijelaskan langkah-langkah dalam proses konseling. Pada pertemuan ketiga peserta didik diingatkan kembali mengenai teknik relaksasi dan menerapkannya. Pada pertemuan ini peserta didik sudah terlihat tenang dan rileks dan sudah menerapkannya di dalam pembelajaran. Pada pertemuan ketiga ini juga peneliti memberikan angket untuk melihat hasil dari *treatment* yang sudah dilakukan selama tiga kali pertemuan.

3. Deskripsi Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP N 7 Banda Aceh Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu

Untuk mendapatkan gambaran terkait dengan tingkat kecemasan belajar 4 siswa sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi peneliti melakukan (*post-test*) pada pertemuan ketiga hasilnya dapat dilihat dalam tabel 4.5 di bawah ini.

Tabel 4.5

Skor *Post-test* Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh

R	Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh		
	Rendah <125	Sedang 125-148	Tinggi >149
1	123		
2	101		
3	117		
4	109		
Jumlah	0	0	0

Hasil *post-test* dengan jumlah standarisasi yang telah ditentukan, maka dapat dikatakan bahwa 4 siswa yang diberikan *treatment* layanan konseling

individu dengan teknik relaksasi mengalami perubahan yaitu dari tinggi berubah ke tingkat yang rendah. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.5.

4. Perbedaan Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu

Untuk mendapatkan data terkait perbedaan tingkat kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi, maka peneliti membandingkan hasil *pre-test* dengan *post-test*. maka hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4.6
Hasil Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih	
			Jumlah	%
CNA	171	123	48	16,3%
LH	150	101	49	19,5%
TM	156	117	39	14,2%
MDA	171	109	62	22,1%
Jumlah	648	450	622	18,0%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa setelah dilakukan *treatment* sebanyak 3 kali, maka kecemasan belajar siswa tingkat tinggi terjadi penurunan yang rata-rata berada pada tingkat rendah. Berdasarkan hasil skor tabel di atas menunjukkan penurunan antara skor *pre-test* ke *post-test*, yaitu: R₁- 171→123 (selisih 48 point atau 16,3%). R₂- 150→101 (selisih 49 point atau 19,5%), R₃- 156→117 (selisih 39 point atau 14,2%), dan R₄- 171→109 (selisih 62 point atau 22,1%). Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh terjadi perubahan dari kategori tinggi menjadi kategori rendah.

Selain itu untuk melihat perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi peneliti juga menggunakan uji *paired sample test*. Hasilnya dapat dilihat dalam tabel 4.8

Tabel 4.7
Paired Sample Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	49.500	9.469	4.735	34.432	64.568	10.455	3	.002

Pada *paired samples test* diperoleh t_{hitung} sebesar 10.455 dengan derajat kebebasan (df) $N-1= 4-1= 3$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2.353. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($t_h 10.455 > t_t 2.353$). Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa H_a diterima yaitu terdapat perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

B. Pembahasan Data Penelitian

Sub bahagian ini ada tiga aspek yang akan dibahas dan dianalisis sesuai landasan teori yaitu: (1) Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum Diberikan Layanan Konseling Individu, (2) Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP N 7 Banda Aceh Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu, dan (3) Perbedaan Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu.

1. Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum Diberikan Layanan Konseling Individu

Dari hasil deskripsi data terkait kecemasan belajar siswa dari 32 siswa yang diberikan *pre-test*, 4 siswa berada pada tingkat tinggi yaitu >149 , 17 siswa berada pada tingkat sedang yaitu 148-126, dan 11 siswa berada pada tingkat rendah yaitu <125 . Menurut Nawangsari (dalam Wibowo) kecemasan belajar adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dalam belajar meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat belajar berlangsung. Contohnya seperti takut tidak dapat mengerjakan soal dipapan tulis, khawatir menjadi bahan ejekan jika nilai jelek, dan tegang ketika pelajaran yang tidak disukai berlangsung.⁹² Kecemasan belajar tersebut dapat dilihat pada ciri-ciri kecemasan belajar yang meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemeteran atau bergetar, telapak tangan yang berkeringat, jantung yang berdebar keras, suara yang gemeteran, dan panas dingin. Reaksi kecemasan belajar juga muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan.

Selain itu ada faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan belajar yaitu target kurikulum yang terlalu tinggi, pemberian tugas yang sangat padat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, dan penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman. Selain itu kecemasan belajar juga dapat dilihat dari gejala-gejala yang timbul seperti reaksi fisik yang meliputi

⁹² Mugin Edi Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UNNES Press, 2005), h. 35

telapak tangan berkeringat, otot tegang, dan jantung berdegup kencang. Perilaku, seperti menghindari situasi saat kecemasan itu terjadi. Pemikiran, seperti memikirkan bahaya secara berlebihan, dan suasana hati yang meliputi gugup, jengkel, cemas, dan panik. Sehingga dalam penelitian ini peneliti melakukan eksperimen dengan menerapkan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dan hasilnya siswa mengalami kecemasan belajar pada tingkat tinggi dengan skor >149 yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak.

2. Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu

Dari hasil deskripsi hasil *post-test* 4 siswa yang mengalami tingkat kecemasan belajar tinggi dengan skor >149 menjadi kecemasan belajar pada tingkat rendah yaitu dengan skor <125 setelah dilakukan *treatment* sebanyak 3 kali. Tujuan dari pemberian *post-test* yaitu untuk melihat apakah penerapan layanan konseling dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kecemasan belajar siswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kecemasan belajar siswa hal ini dibuktikan dengan hasil skor kecemasan belajar siswa pada tingkat tinggi menjadi tingkat rendah. Kecemasan belajar tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, judes, galak, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada diri siswa. Sehingga dengan diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi siswa dapat

merasakan ketenangan serta kenyamanan dalam pembelajarannya di sekolah. Teknik relaksasi ini bertujuan untuk mengajarkan pada siswa untuk mencapai keadaan tenang, damai, dan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan dan siswa diajarkan bagaimana mengendurkan segenap otot-otot bagian tubuh. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yaitu tidak terdapat kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu.

Hasil deskripsi data perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) dapat dilihat pada tabel 4.4 yang menunjukkan hasil skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil tersebut dapat dilihat pada R_1 - 171→123 (selisih 48 point atau 16,3%), R_2 - 150→101 (selisih 49 point atau 19,5%), R_3 - 156→117 (selisih 39 point atau 14,2%) dan R_4 - 171→109 (selisih 62 point atau 22,1%). Hal ini menunjukkan mengalami perbedaan tingkat kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Selain itu hasil deskripsi data dapat dilihat dengan perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 10.455 dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 4-1 = 3$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2.353. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($t_h 10.455 > t_t 2.353$). Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa H_a diterima yaitu terdapat perbedaan tingkat kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

Selain itu penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Dwi Sulistyana jurusan bimbingan konseling dan psikologi, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri malang. Meneliti tentang efektifitas teknik relaksasi fisik (otot) untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi UAS di SMAN 3 Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi UAS di SMAN 3 Malang yang dibuktikan dengan nilai yang diperoleh dari uji Wilcoxon sebesar ($Z = -2.371$) dengan signifikansi ($0.018 < 0.05$).⁹³

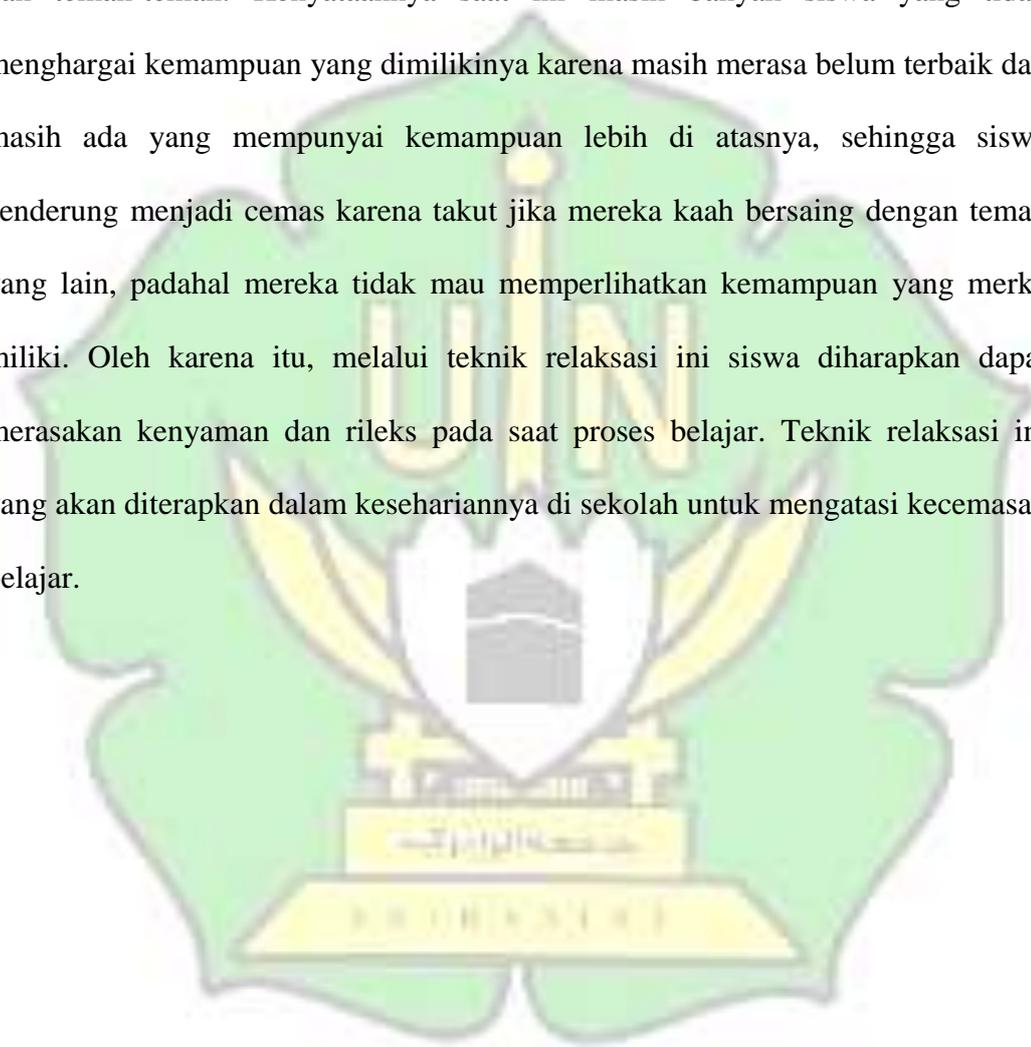
Selain itu, penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitri Ningsih program studi bimbingan konseling jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan. Meneliti tentang efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan (*Burnout*) belajar pada siswa kelas XI di SMAN 6 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari hasil rata-rata tingkat kejenuhan belajar kelompok eksperimen pada *pre-test* yaitu 26,692 menjadi 18,0385 pada hasil rata-rata *post-test*. Hasil uji hipotesis menggunakan uji t diperoleh nilai sig. $0,003 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.⁹⁴

Penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kecemasan belajar merupakan kondisi yang sangat menghambat proses belajar yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, tegang, bingung, bahkan tidak menyukai pelajaran tertentu.

⁹³ Dwi Sulistyana, "*Efektifitas Teknik Relaksasi Fisik (Otot) untuk Menurunkan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UAS di SMAN3 Malang*". Skripsi, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2010), h. 49

⁹⁴ Fitri Ningsih, "*Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar pada Siswa Kelas XI di SMAN 6 Yogyakarta*". Thesis, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, 2016), h. 50

Seperti halnya ketika kita diminta untuk maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal dari guru, seharusnya kita percaya diri saja karena justru dengan mengerjakan didepan kita bisa tahu seberapa besar kemampuan kita dan pasti jika salah malah justru kita akan tahu jawaban yang benar karena pasti akan dibenarkan oleh guru dan teman-teman. Kenyataannya saat ini masih banyak siswa yang tidak menghargai kemampuan yang dimilikinya karena masih merasa belum terbaik dan masih ada yang mempunyai kemampuan lebih di atasnya, sehingga siswa cenderung menjadi cemas karena takut jika mereka kalah bersaing dengan teman yang lain, padahal mereka tidak mau memperlihatkan kemampuan yang mereka miliki. Oleh karena itu, melalui teknik relaksasi ini siswa diharapkan dapat merasakan nyaman dan rileks pada saat proses belajar. Teknik relaksasi ini yang akan diterapkan dalam kesehariannya di sekolah untuk mengatasi kecemasan belajar.



BAB 5

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi dan pembahasan data hasil penelitian di SMP Negeri 7 Banda Aceh terkait dengan penerapan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan belajar siswa dapat dikatakan “Sangat baik dan Efektif”. Pernyataan ini didasari dari tiga temuan penelitian yaitu:

Pertama, dilihat dari kecemasan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi terdapat 4 siswa memiliki tingkat kecemasan belajar tinggi dengan skor >149 , 19 siswa memiliki tingkat kecemasan belajar sedang dengan skor 148-124, dan 9 siswa yang memiliki tingkat kecemasan belajar rendah dengan skor <125 . Dari semua kategori tersebut, kategori tingkat tinggi yang akan diberikan *treatment* sebanyak 3 kali melalui layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

Kedua, dilihat dari kecemasan belajar sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi, 4 siswa yang mengalami kecemasan belajar tinggi menjadi kecemasan belajar pada tingkat rendah sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil skor *pre-test* yang awalnya tinggi >149 menjadi rendah <125 .

Ketiga, dilihat dari perbedaan kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi terdapat selisih yang signifikan yaitu $R_1- 171 \rightarrow 123$ (selisih 48 point atau 16,3%), R_2-

150→101 (selisih 49 point atau 19,5%), R₃- 156→117 (selisih 39 point atau 14,2%) dan R₄- 171→109 (selisih 62 point atau 22,1%). Selain itu juga dapat pada hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ (10.455 > 2.353). Artinya H_a diterima yaitu terdapat perbedaan kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di paparkan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Guru BK diharapkan menindaklanjuti kegiatan konseling individu dengan teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan belajar siswa dan mengadakan layanan konseling individu untuk penyelesaian lebih lanjut.
2. Kepada siswa di SMP Negeri 7 Banda Aceh harus semangat dalam belajar dan menerapkan teknik relaksasi ketika merasakan kecemasan.
3. Kepada pembaca, disarankan dapat mengembangkan nilai-nilai positif dari penelitian ini dan kepada peneliti selanjutnya kiranya dapat menjadi masukan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan referens untuk penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Lukman. (2007). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo.
- Abdillah, M. Firyus, (2012). *Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Yayasan Darut Taqwa Pasuruan*. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi, UIN Maliki.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____, (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arizona. (2018). “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 2 Palembang”. *Jurnal Bikotetik*. Vol. 02 No. 02.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Benson, Herbert dan William Proctor. (2000). *Dasar-dasar Respon Reaksi*. Terjemahan Nur Hasan Cet.ke-1. Bandung: Kaifah.
- Bower, Gordon H dan Ernest R. Hilgard. (1998). *Theories of Learning*. New Jersey: Prentice Hall. Inc.
- Brunner and Suddart. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, edisi 8 vol 2. Jakarta: EGC.
- Creswell, J. W. (2014). “*Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*, 4 Edition”. London: Sage.
- Darmadi, Hamid. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan & Sosial*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Djamarah, Bahri, dkk. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____, Syaiful Bahri. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Durand, W. A. N., Barlow, D.H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Edisi IV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar pp.
- G, Komalasari. Et al. (2000). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

- Gibson, R L, Mitchell, dkk. (2011). *Bimbingan dan Konseling* (Edisi Indonesia-Edisi ke Tujuh). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Greenberger, D. & Padesky. (2004). *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa.
- Gregory, Mankiw N. (2000). *Teori Ekonomi Makro (Terjemahan)*. Edisi Keempat. Jakarta: Erlangga.
- Gunnarsa, Singgih D. (2000). *Konseling dan Psikotrapi. Cet III*. Jakarta: Gunung Mulia.
- _____, (2012). *Psikologi untuk Keluarga*. Jakarta: Penerbit Libri.
- _____, (2000). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadiya Risyadi. "Penulisan kecemasan dalam menghadapi ujian Semester melalui teknik Desensititasi sistematis pada siswa kelas X di SMA N 1 Pleret"
- Hasbullah. (2010). *Otonomi Pendidikan*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Hellen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Hornby. A. S. (2010). *Oxford Advanced Learners Dictionary*. New York: Oxford University Press.
- Islami, Chitra Charisma. (2015). "Pengembangan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Mata Pelajaran Bahasa Arab di SMA Negeri Kabupaten Majalengka". Master thesis: Universitas Negeri Semarang.
- Ivancevich dan M. John. (2006). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jeffereys, Nevid. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- _____, Nevid. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Jumrotin, dkk. (2018). "Terapi Relaksasi Progresif untuk Menurunkan Kecemasan Siswi dalam Menghadapi Menarche". *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol.7 No.1. Juni.

- Kartono, Kartini. (1997). *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____, Kartini. (2006). *Pemimpin dan Kepemimpinan*. Jakarta: Rajawali.
- Khozin, Abror. (2013). *Persepsi Pemustaka Tentang Kinerja Pustakawan Pada Layanan Sirkulasi di Perpustakaan Daerah Kabupaten Sragen*. Undergraduate Thesis: Ilmu Perpustakaan.
- Narbuko, Cholid dan Ahmadi. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasoetion, A.H. dan Barizi. (1979). *Metode Statistika*. Jakarta: Gramedia.
- National, Safety. (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Ningsih, Fitri. (2016). “*Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar pada Siswa Kelas XI di SMAN 6 Yogyakarta*”. Thesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Nugroho, Riant. (2003). *Prinsip Penerapan Pembelajaran*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwadarminta, W. J. S. (2015). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prayitno dan Erman Amti (1994). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2004). *Buku Seri Bimbingan dan Konseling Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- _____. (2005). *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Republik Indonesia. (2006). *Undang-undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen & Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas*. Bandung: Permana.
- Saputri, Naning Eky. “Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan. *Konseling kelompok dengan teknik self control terhadap kecemasan belajar siswa*”. FITK UMM.
- Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.

- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemanto, Wasty. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sofyan, Willis S. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Kelima)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGS.
- _____, G. W. dan Sundden, S. J. (2014). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (5th Ed.)*. Jakarta: EGC.
- Subandi. (2002). *Psikoterapi pendekatan konvensional & kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudrajat, Akhmad. (2008). *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. (Daring) Tersedia: <http://www.Akhmadsudrajat.wordpress.com>.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- _____. (2020). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut dan Nila Kusmawati. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____, Dewa Ketut. (2000). *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (1993). *Proses Bimbingan dan Penyuluhan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistiyana, Dwi. (2010). *“Efektifitas Teknik Relaksasi Fisik (Otot) untuk Menurunkan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UAS di SMAN3 Malang”*. Skripsi. Malang: Univeritas Negeri Malang.

- Sumanto. (1995). *Metodologi Penelitian Sosial & Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sumiuno, Yustinus. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psiko Analitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sundari S. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supri Yanti. (2013). "Hubungan Antara Kecemasan Belajar Dengan Motivasi Belajar". *Jurnal Ilmiah Konseling* Vol. 2 No. 1. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.
- Surya, Mohammad. (2013). *Psikologi Guru konsep dan aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. (1990). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suryani, L. K. (2000). *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- _____. (1993). *Pengertian Relaksasi*. Jakarta: Arcan.
- Suryaningrum. "Indikasi gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang". Laporan Penelitian. Malang: Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah Malang
- Tanzeh, Ahmad. (2009). *Pengantar Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Teras.
- Tim Dosen Administrasi Pendidikan UPI. (2009). *Manajemen Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tim MGBK. (2010). *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. Jakarta: Grasindo.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Tresna, I Gede. (2008). "Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja. Skripsi (tidak diterbitkan)". Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA. Singaraja.
- Wahab. (2008). *Tujuan Penerapan Program*. Jakarta: Bulan Bintang.

- Wahyuni, Sri. (2012). *“Mengurangi Kecemasan Konseli Mengikuti Ujian Nasional Melalui Konseling Kelompok dengan Strategi Relaksasi”*. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Vol. 13, No. 1.
- Wibowo, Kusno. (2011). *“Efektivitas Relaksasi Progresif Pada Penderita Ganguan Cemas Menyeluruh(GAD)”*. Psikologi Studi Magister Psikologi Profesi. Vol. VI No.1.
- Wibowo, Mugin Edi. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Willis, Sofyan S. (2017). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel. (1978). *Bimbingan dan Penyuluhan Sekolah Menengah*. Jakarta: Gramedia, 1978.
- Yusuf, Syamsu. (2016). *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: Refika Aditama.



Lampiran 1

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-851/Un.08/FTK/KP.07.6/2/2021

TENTANG

PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munasabah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
 b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
 7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
 10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
 11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda
- Memperhatikan** : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk saudara :
- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd | Sebagai Pembimbing Pertama |
| 2. Elviana, M. Si | Sebagai Pembimbing Kedua |
- Untuk Membimbing Skripsi :
- | | |
|---------------|--|
| Nama | : Riska Maulidia Putri |
| NIM | : 170213046 |
| Program Studi | : Bimbingan Konseling |
| Judul Skripsi | : Penerapan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa Di SMP Negeri 7 Banda |
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2021
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2020/2021
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
 Pada Tanggal : 04 Februari 2021
 an. Rektor
 Dekan,



- Tembusan :**
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
 2. Ketua Prof Bimbingan Konseling;
 3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
 4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jl. Syaikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
 Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-13270/Un.08/FTK-I/TL.00/09/2021

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Dinas Pendidikan Kota Banda Aceh
2. SMP Negeri 7 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **RISKA MAULIDIA PUTRI / 170213046**

Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling

Alamat sekarang : Jln Cut Nyak Dhien, Desa Rima Jeune, Peukan Bada, Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Penerapan Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa Di SMP Negeri 7 Banda Aceh**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 08 September 2021

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Berlaku sampai : 22 Desember
2021

Dr. M. Chalis, M.Ag.

Lampiran 3



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 JALAN. P. NYAK MAKAM NO. 23 GP. KOTA BARU TEL. (0651) 7555136
 E-mail: dikbud@bandacehkota.go.id Website: www.dikbud.bandacehkota.go.id

Kode Pos : 23125

SURAT IZIN
 NOMOR: 074/A4/2102

TENTANG
 IZIN MENGUMPULKAN DATA

Dasar : Surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-13270/Un.08/FTK.1/TL.00/09/2021 tanggal 08 September 2021, perihal penelitian ilmiah mahasiswa.

MEMBERI IZIN

Kepada :
 Nama : **Riska Maulidia Putri**
 NIM : 170213046
 Prodi : *Bimbingan Konseling*
 Untuk : Melakukan pengumpulan data ke SMP Negeri 7 Kota Banda Aceh dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul :

"PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 7 KOTA BANDA ACEH"

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Penelitian dilakukan dengan proses daring oleh mahasiswa dan di bawah bimbingan/koordinasi guru pamong di sekolah.
3. Harus mengikuti protokol kesehatan yang ketat.
4. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil pengumpulan data sebanyak 1 (satu) eksemplar ke sekolah tempat penelitian.
5. Surat ini berlaku sejak tanggal 13 September s.d 13 Oktober 2021.
6. Diharapkan kepada mahasiswa yang bersangkutan agar dapat menyelesaikan pengumpulan data tepat pada waktu yang telah ditetapkan.
7. Kepala sekolah dibenarkan mengeluarkan surat keterangan hanya untuk yang benar-benar telah melakukan pengumpulan data.

Demikian untuk dimaklumi dan terima kasih.

Banda Aceh, 13 September 2021 M
6 Safar 1443 H

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN
 KEBUDAYAAN KOTA BANDA ACEH
 KABID PEMBINAAN SMP,


EVI SUSANTI, S.Pd, M.Si
 Pembina
 NIP.19760113 200604 2 003

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
2. Kepala SMP Negeri 7 Kota Banda Aceh

Lampiran 4



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7**

Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Telp (0651) 8082618
e-mail : smpnegeri7bandaaceh@gmail.com, NIS: 210005231, NPSN: 10105392, KODE POS: 23239

SURAT KETERANGAN

NO : 074 / 477 / 2021

Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 7 Banda Aceh menerangkan bahwa :

Nama : **Riska Maulidia Putri**
Pendidikan : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
NIM : 170213046
Prodi : Bimbingan Konseling

Sesuai dengan Surat Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Banda Aceh No. 074/A4/2102, tanggal 13 September 2021 Perihal : Izin Penelitian Ilmiah Mahasiswa. Dengan ini yang bersangkutan telah mengadakan **Pengumpulan data** dalam rangka menyelesaikan penelitian mulai tanggal 13 September s.d 13 Oktober 2021 dengan judul :

"PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 7 KOTA BANDA ACEH".
(Laporan Penelitian Terlampir).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya

Banda Aceh, 13 Oktober 2021
Kepala Sekolah,

Drs. Saifman
Kepala Sekolah Tingkat I
NIP. 19621010 199801 1 001

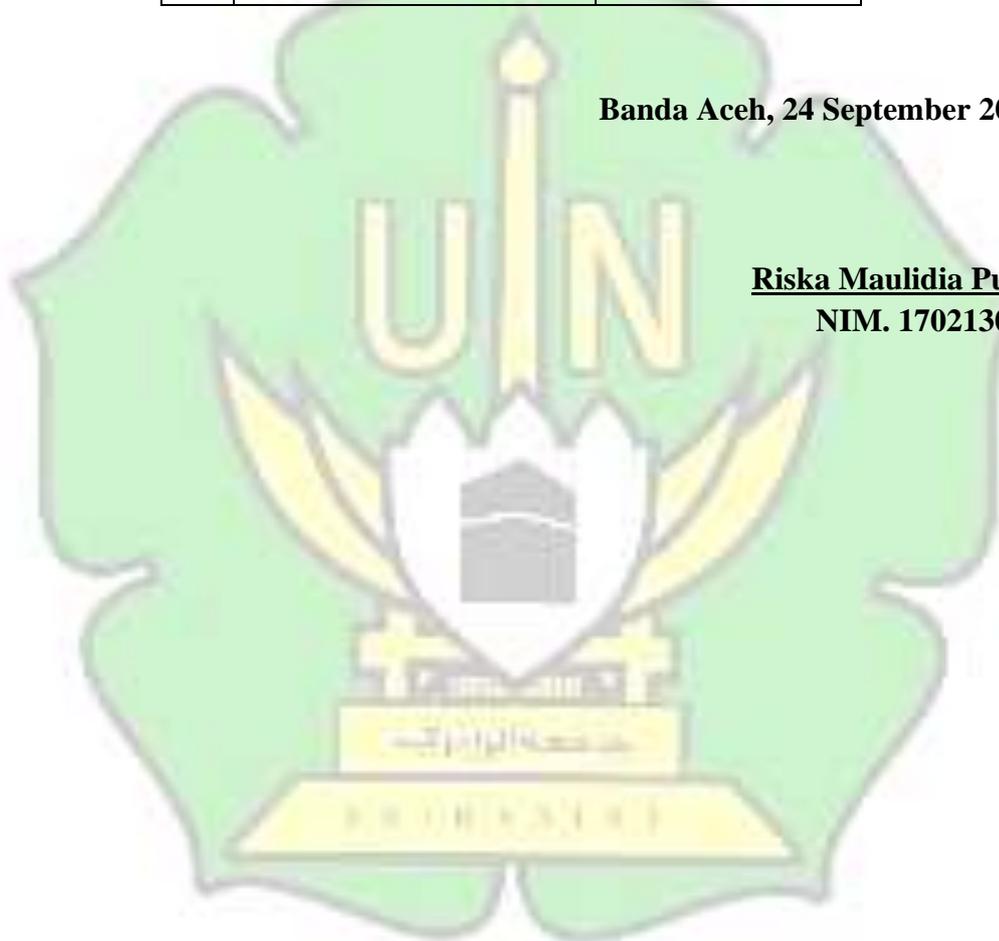
Lampiran 5

**DAFTAR NAMA SISWA LAYANAN KONSELING INDIVIDU
KELAS VII-3 SMP NEGERI 7 BANDA ACEH
TAHUN PENGAJARAN 2021/2022**

No	Nama	Jenis kelamin
1	Cut najian aisar	Perempuan
2	Lizzi Hijrin	Laki-laki
3	Tiara Mauliza	Perempuan
4	M Davien alvareezi	Laki-laki

Banda Aceh, 24 September 2021

Riska Maulidia Putri
NIM. 170213046



Lampiran 6

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

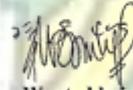
Instrumen : Kecemasan Belajar

Nama : Riska Maulidia Putri

NIM : 170213046

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
BAHASA	Baik
KONTRUK	Baik
ISI	Baik

Banda Aceh, 4 Agustus 2021
Penimbang instrumen



Wanty khaira., M.Ed

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

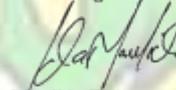
Instrumen : Kecemasan Belajar

Nama : Riska Maulidia Putri

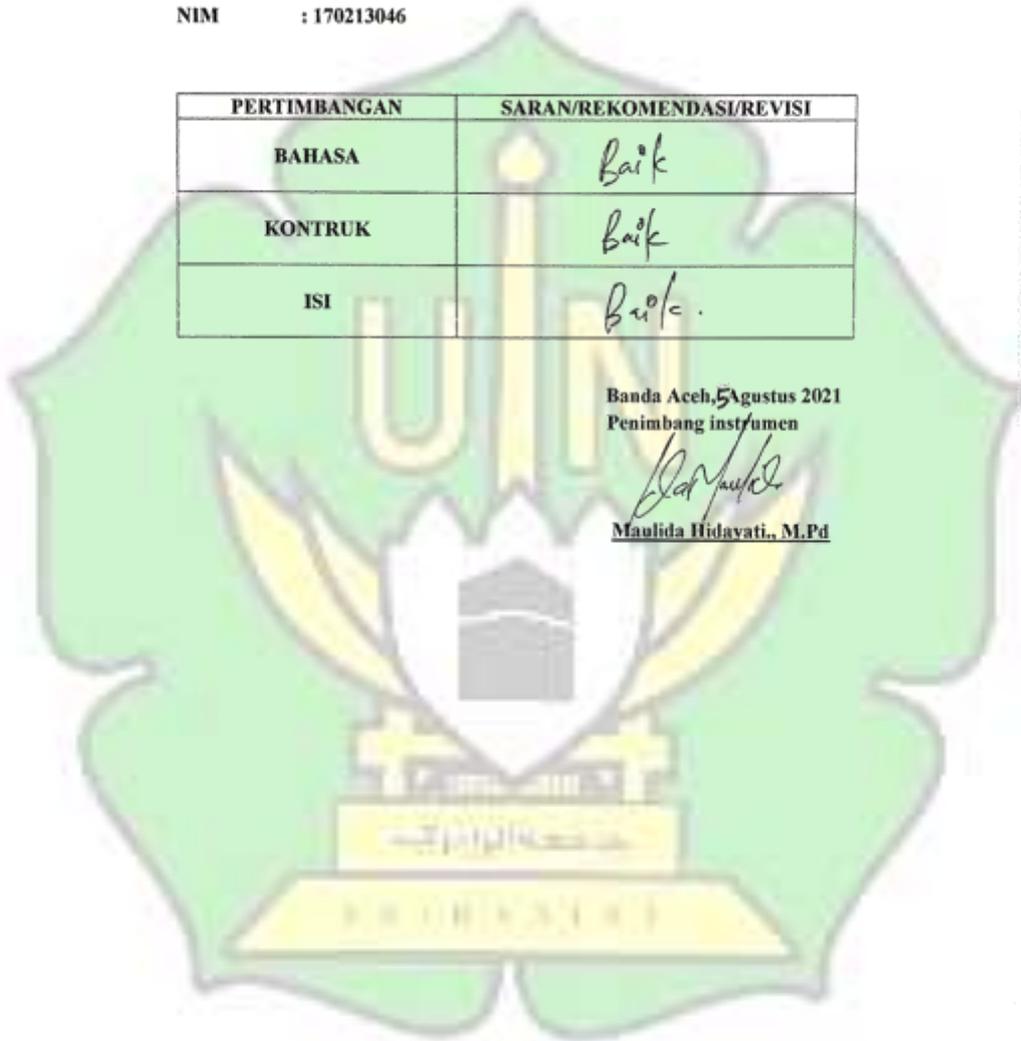
NIM : 170213046

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
BAHASA	<i>Baik</i>
KONTRUK	<i>Baik</i>
ISI	<i>Baik.</i>

Banda Aceh, 5 Agustus 2021
Penimbang instrumen



Maulida Hidayati., M.Pd



Lampiran 7

INSTRUMEN PENELITIAN

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Tangga :

Petunjuk pengisian:

1. Isilah semua pertanyaan dengan lengkap dan sejujur-jujurnya.
2. Berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom SS, S, KS, TS, dan STS jika pernyataan yang diberikan sesuai dengan kondisi anda.
3. Keterangan pilihan jawaban:
SS : Sangat setuju
S : Setuju
KS : Kurang Setuju
TS : Tidak setuju
STS : Sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya bersemangat ketika pembelajaran akan dimulai					
2	Saya resah ketika belajar yang berkaitan dengan berhitung					
3	Saya was-was ketika guru mulai memperhatikan saya					
4	Saya tersendat-sendat saat menjelaskan kembali materi yang disampaikan guru					
5	Saya menutupi wajah dengan buku jika membaca di depan kelas					
6	Ketika guru menyuruh saya menerangkan materi di depan kelas, tangan saya langsung gemetar					
7	Badan saya menjadi lemas ketika mengetahui bahwa pembelajaran hari ini adalah pelajaran berhitung					
8	Saya salah tingkah jika teman-teman memperhatikan saya dalam menyampaikan materi					

9	Denyut jantung saya normal pada saat saya mengikuti pembelajaran					
10	Dada saya mendadak terasa sesak ketika mendapat giliran menjawab soal di papan tulis					
11	Ketika hendak maju ke depan, saya akan menarik nafas terlebih dahulu agar tenang					
12	Saya merasa tertekan ketika menjawab pertanyaan dari guru					
13	Saya pura-pura menunduk ketika guru mengajukan pertanyaan					
14	Ketika guru membuka sesi tanya jawab, saya enggan mengacungkan tangan					
15	Saya izin keluar ketika guru meminta saya untuk maju berbicara di depan kelas					
16	Saya merasa ketakutan tanpa alasan ketika belajar					
17	Saya tidak sanggup berlama-lama belajar yang berkaitan dengan berhitung					
18	Saya akan tetap belajar dengan giat jika guru memberikan nilai yang bagus					
19	Saya sungkan bertanya kepada guru saat materi sulit dipahami					
20	Saya selalu berfikir berlebihan mengenai pembelajaran					
21	Saya merasa ragu dengan kemampuan belajar saya					
22	Saya tidak mampu mengendalikan pikiran ketika belajar					
23	Saya terganggu jika teman berbicara dengan saya saat belajar					
24	Saya takut mendapatkan nilai rendah ketika belajar salah satu pelajaran yang sulit					
25	Saya berfikir tentang hal yang akan terjadi jika saya tidak membuat tugas					
26	Saya merasa berdebar-debar saat guru memperhatikan saya menjawab soal di papan tulis					
27	Pipi saya akan merona jika teman-teman memperhatikan saya presentasi					
28	Perut saya tidak terasa mual meskipun memikirkan tentang presentasi hasil					

	tugas					
29	Saya memilih untuk tidak sekolah daripada harus menghadapi pelajaran yang sulit					
30	Saya selalu berusaha dengan kemampuan sendiri untuk memperoleh nilai yang baik tanpa harus menyontek					
31	Bagi saya, pembelajaran berhitung itu rumit					
32	Saya tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil					
33	Saya dapat mengendalikan rasa takut saat memulai pembelajaran					
34	Saya mudah tersinggung ketika guru memperjelas jawaban yang saya jawab					
35	Ketika waktu untuk mengerjakan soal sudah habis, saya akan menjawab soal dengan rusuh					
36	Walaupun materi pelajaran harus dicari sendiri, saya tetap semangat dalam belajar					
37	Tugas yang diberikan sangat banyak sehingga saya bingung ingin mengerjakan yang mana dulu					
38	Saya sering tidak mendapatkan nilai ketika sesi tanya jawab karena guru tidak melihat ke arah saya					
39	Saya kurang tertarik pada guru yang pilih kasih					
40	Walaupun guru marah saya tetap menyukai pelajarannya					
41	Saya terkesan dengan guru yang mengajar dengan tegas					
42	Belajar dengan waktu yang panjang membuat saya bosan					
43	Ruangan kelas yang kotor membuat saya tidak nyaman dalam belajar					
44	Penyediaan buku cetak di sekolah kurang sehingga saya sulit mendapatkan materi pembelajaran					

Lampiran 8

Hasil Uji Validitas Butir Item

No Item	t_{hitung}	t_{tabel}	Kriteria
1	0.335	0,265	Valid
2	0.775	0,265	Valid
3	-0.017	0,265	Tidak Valid
4	0.831	0,265	Valid
5	-0.232	0,265	Tidak Valid
6	0.753	0,265	Valid
7	0.003	0,265	Tidak Valid
8	0.449	0,265	Valid
9	0.807	0,265	Valid
10	0.271	0,265	Valid
11	-0.046	0,265	Tidak Valid
12	0.413	0,265	Valid
13	0.745	0,265	Valid
14	0.842	0,265	Valid
15	0.497	0,265	Valid
16	0.731	0,265	Valid
17	0.125	0,265	Tidak Valid
18	0.775	0,265	Valid
18	0.452	0,265	Valid
29	0.500	0,265	Valid
21	-0.697	0,265	Tidak Valid
22	0.638	0,265	Valid
23	-0.265	0,265	Tidak Valid
24	0.704	0,265	Valid
25	0.171	0,265	Tidak Valid
26	-0.522	0,265	Tidak Valid
27	0.840	0,265	Valid
28	0.677	0,265	Valid
29	-0.497	0,265	Tidak Valid
30	0.832	0,265	Valid
31	0.769	0,265	Valid
32	0.751	0,265	Valid
33	-0.609	0,265	Tidak Valid
34	0.425	0,265	Valid

35	0.820	0,265	Valid
36	0.895	0,265	Valid
37	-0.621	0,265	Tidak Valid
38	0.544	0,265	Valid
39	0.357	0,265	Valid
40	0.677	0,265	Valid
41	-0.022	0,265	Tidak Valid
42	-0.154	0,265	Tidak Valid
43	0.844	0,265	Valid
44	-0.205	0,265	Tidak Valid
45	0.282	0,265	Valid
46	0.861	0,265	Valid
47	0.832	0,265	Valid
48	0.256	0,265	Tidak Valid
49	-0.090	0,265	Tidak Valid
50	0.382	0,265	Valid
51	0.575	0,265	Valid
52	0.064	0,265	Tidak Valid
53	0.653	0,265	Valid
54	-0.015	0,265	Tidak Valid
55	0.570	0,265	Valid
56	0.725	0,265	Valid
57	0.646	0,265	Valid
58	0.616	0,265	Valid
59	0.045	0,265	Tidak Valid
60	0.858	0,265	Valid
61	0.904	0,265	Valid
62	0.735	0,265	Valid
63	-0.114	0,265	Tidak Valid
64	0.449	0,265	Valid
65	0.362	0,265	Valid

Lampiran 9

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Item
0.740	0.922	66



Lampiran 10

Hasil Skor *kuesioner* (angket) Kecemasan Belajar (*Pre-test*)

No	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	CNA	VII-3	171	Tinggi
2	LH	VII-3	150	Tinggi
3	TM	VII-3	156	Tinggi
4	MDA	VII-3	171	Tinggi

Hasil Skor *Kuesioner* (angket) Kecemasan Belajar (*Post-test*)

No	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	CNA	VII-3	123	Rendah
2	LH	VII-3	101	Rendah
3	TM	VII-3	117	Rendah
4	MDA	VII-3	109	Rendah

Data *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Belajar

Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih	
			Jumlah	%
CNA	171	123	48	16,3%
LH	150	101	49	19,5%
TM	156	117	39	14,2%
MDA	171	109	62	22,1%
Jumlah	648	450	622	18,0%

Lampiran 11



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7**

Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Telp (0651) 8082618

e-mail : smpnegeri7bandaaceh@gmail.com

NSS: 210005231

NPSN: 10105392

KODE POS: 23239

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

1. Topik Permasalahan : Kecemasan belajar
2. Bidang Bimbingan : Pribadi dan belajar
3. Kegiatan/ Jenis Layanan : Konseling individu
4. Fungsi Kegiatan : Pemahaman dan pengentasan
5. Tujuan Kegiatan/ Hasil
Yang ingin dicapai :
 - a. Konseli dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan pada saat proses pembelajaran
 - b. Konseli dapat mengatasi kecemasan belajar
6. Sasaran : CNA
7. Metode : Teknik relaksasi
8. Rencana Kegiatan
 - a. Hari/ Tanggal : Jum'at/ 24 September 2021
 - b. Waktu : 09:00 WIB
 - c. Semester/ Tahun : Sabtu/ 2021/2022
 - d. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK
9. Langkah-langkah konseling :

Tahap awal (8 Menit)

- a. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan angket di kelas VII-3 yang nantinya akan diisi dengan pilihan SS, S, KS, TS, STS
- b. Peneliti mendapatkan siswa yang mengalami kecemasan belajar

- c. Peneliti membina hubungan baik dengan peserta didik dengan bertanya kabar
- d. Peneliti menjelaskan pengertian teknik relaksasi, tujuan, dan manfaatnya
- e. Peneliti menjelaskan tentang langkah-langkah dalam teknik relaksasi

Tahap transisi (2 Menit)

- a. Memastikan kesiapan Konseli

Tahap into (15 Menit)

- a. Ciptakan lingkungan yang tenang
- b. Usahakan tetap rileks dan tenang
- c. Menarik napas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3,4,5
- d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks
- e. Ketika menghembuskan napas, hitung sampai empat atau lima lagi, usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil di pejam
- f. Cobalah bernapas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut, hembuskan napas dari mulut dengan lembut
- g. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali

Tahap penutupan (5 Menit)

- a. Memberikan lembar evaluasi dan konseli wajib mengisi
- b. Memberikan apresiasi atas partisipasi konseli mau mengikuti konseling
- c. Mengakhiri kegiatan dengan berdoa, dan salam

Banda Aceh, 24 September 2021

Mahasiswa BK

Riska Maulidia Putri

NIM. 170213046



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7**

Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Telp (0651) 8082618

e-mail : smpnegeri7bandaaceh@gmail.com

NSS: 210005231

NPSN: 10105392

KODE POS: 23239

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : CNA
2. Kelas : VII-E
3. Hari/ Tanggal : Jum'at/ 24 September 2021
4. Pertemuan Ke- : I (satu)
5. Waktu : 09:00 WIB
6. Tempat : Ruang BK
7. Pendekatan Teknik Konseling yang digunakan : Teknik Relaksasi
8. Hasil yang dicapai : CAN merupakan siswa kelas VII-3. CAN salah satu yang mendapatkan nilai rendah dalam angket kecemasan belajar, sehingga peneliti memberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Dalam pertemuan pertama ini, peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien, menanyakan kabar dan kondisinya selama pembelajaran daring ini, karena beberapa hari ini sudah mulai sekolah tatap muka kembali dan membuat klien terasa terkejut karena sudah mulai sekolah tatap muka kembali. Selama ini klien merasa cemas dalam belajar, klien tidak berani untuk tampil di depan kelas, tidak percaya dengan hasil yang ia dapat, dan takut dengan pelajaran berhitung karena menurutnya pelajar berhitung merupakan pelajaran yang sulit sehingga terkadang saat sesi tanya jawab berlangsung ia sering menunduk agar ditunjuk untuk maju kedepan kelas. Dari hasil intrograsi ini, peneliti menerapkan teknik relaksasi yang dimana nantinya akan dilakukan oleh klien di saat mengalami kecemasan belajar, dengan begitu klien akan merasakan rileks dan ketenangan serta kenyamanan dalam proses pembelajaran. Untuk hasil

yang maksimal akan dilakukan pertemuan selanjutnya yang akan dijelaskan juga hasil yang dicapai.

Banda Aceh, 24 September 2021

Mahasiswa BK

Riska Maulidia Putri

NIM. 170213046





**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7**

Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Telp (0651) 8082618

e-mail : smpnegeri7bandaaceh@gmail.com

NSS: 210005231

NPSN: 10105392

KODE POS: 23239

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

1. Topik Permasalahan : Kecemasan belajar
2. Bidang Bimbingan : Pribadi dan belajar
3. Kegiatan/ Jenis Layanan : Konseling individu
4. Fungsi Kegiatan : Pemahaman dan pengentasan
5. Tujuan Kegiatan/ Hasil yang ingin dicapai :
 - a. Konseli dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan pada saat proses pembelajaran
 - b. Konseli dapat mengatasi kecemasan belajar
6. Sasaran : LH
7. Metode : Teknik relaksasi
8. Rencana Kegiatan
 - a. Hari/ Tanggal : Jum'at/ 24 September 2021
 - b. Waktu : 9:30 WIB
 - c. Semester/ Tahun : Sabtu/ 2021/2022
 - d. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK
9. Langkah-langkah konseling :

Tahap awal (8 Menit)

 - a. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan angket di kelas VII-3 yang nantinya akan diisi dengan pilihan SS, S, KS, TS, STS
 - b. Peneliti mendapatkan siswa yang mengalami kecemasan belajar
 - c. Peneliti membina hubungan baik dengan peserta didik dengan bertanya kabar

- d. Peneliti menjelaskan pengertian teknik relaksasi, tujuan, dan manfaatnya
- e. Peneliti menjelaskan tentang langkah-langkah dalam teknik relaksasi

Tahap transisi (2 Menit)

- a. Memastikan kesiapan Konseli

Tahap into (15 Menit)

- a. Ciptakan lingkungan yang tenang
- b. Usahakan tetap rileks dan tenang
- c. Menarik napas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3,4,5
- d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks
- e. Ketika menghembuskan napas, hitung sampai empat atau lima lagi, usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil di pejam
- f. Cobalah bernapas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut, hembuskan napas dari mulut dengan lembut
- g. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali

Tahap penutupan (5 Menit)

- a. Memberikan lembar evaluasi dan konseli wajib mengisi
- b. Memberikan apresiasi atas partisipasi konseli mau mengikuti konseling
- c. Mengakhiri kegiatan dengan berdoa, dan salam

Banda Aceh, 24 September 2021

Mahasiswa BK

Riska Maulidia Putri

NIM. 170213046



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7**

Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Telp (0651) 8082618

e-mail : smpnegeri7bandaaceh@gmail.com

NSS: 210005231

NPSN: 10105392

KODE POS: 23239

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : LH
2. Kelas : VII-3
3. Hari/ Tanggal : 24 September 2021
4. Pertemuan Ke- : I
5. Waktu : 9:30 WIB
6. Tempat : Ruang BK
7. Pendekatan Teknik Konseling yang digunakan : Teknik relaksai
8. Hasil yang dicapai : LH merupakan siswa kelas VII-3. LH merupakan salah satu yang mendapatkan nilai rendah dalam angket kecemasan belajar, sehingga peneliti memberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Dalam pertemuan pertama ini, peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien, menanyakan kabar dan kondisinya selama pembelajaran daring ini. Klien menceritakan bahwa selama pembelajaran daring membuatnya tidak mengerti karena hanya diberikan tugas di adanya penjelasan materi. Klien menceritakan bahwa ia mengalami kecemasan belajar seperti malu jika ditunjuk maju kedepan kelas, jika guru memperhatikannya membaca materi di depan kelas ia akan menutupi wajah dengan buku. Klien juga takut dengan pelajaran berhitung dan agama, bukan karena guru yang galak, namun karena sulit memahami materi yang disampaikan, terkadang klien tidak berani untuk meminta guru mengutarakan kembali penjelasan materi sehingga klien

ketika ditanyakan tidak dapat menjawab. Kecemasan ini sering ia alami sehingga ia hanya memendam dan tidak adanya penindakan. Maka dari itu, peneliti memberikan teknik relaksasi yang dimana nanti akan diterapkan oleh klien disaat belajar, klien akan melakukan teknik relaksasi ini agar klien merasa tegang, tidak tegang dan rileks dalam belajar. Dari pertemuan ini belum terlihat adanya perubahan, dan untuk hasilnya akan disampaikan di pertemuan selanjutnya.

Banda Aceh, 24 September 2021

Mahasiswa BK

Riska Maulidia Putri

NIM. 170213046





**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7**

Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Telp (0651) 8082618

e-mail : smpnegeri7bandaaceh@gmail.com

NSS: 210005231

NPSN: 10105392

KODE POS: 23239

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

1. Topik Permasalahan : Kecemasan belajar
2. Bidang Bimbingan : Pribadi dan belajar
3. Kegiatan/ Jenis Layanan : Konseling individu
4. Fungsi Kegiatan : Pemahaman dan pengentasan
5. Tujuan Kegiatan/ Hasil yang ingin dicapai :
 - a. Konseli dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan pada saat proses pembelajaran
 - b. Konseli dapat mengatasi kecemasan belajar
6. Sasaran : TM
7. Metode : Teknik relaksasi
8. Rencana Kegiatan
 - a. Hari/ Tanggal : 25 September 2021
 - b. Waktu : 09:00 WIB
 - c. Semester/ Tahun : I/ 2021/2022
 - d. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK
9. Langkah-langkah konseling :

Tahap awal (8 Menit)

- a. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan angket di kelas VII-3 yang nantinya akan diisi dengan pilihan SS, S, KS, TS, STS
- b. Peneliti mendapatkan siswa yang mengalami kecemasan belajar
- c. Peneliti membina hubungan baik dengan peserta didik dengan bertanya kabar

- d. Peneliti menjelaskan pengertian teknik relaksasi, tujuan, dan manfaatnya
- e. Peneliti menjelaskan tentang langkah-langkah dalam teknik relaksasi

Tahap transisi (2 Menit)

- a. Memastikan kesiapan Konseli

Tahap into (15 Menit)

- a. Ciptakan lingkungan yang tenang
- b. Usahakan tetap rileks dan tenang
- c. Menarik napas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3,4,5
- d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks
- e. Ketika menghembuskan napas, hitung sampai empat atau lima lagi, usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil di pejam
- f. Cobalah bernapas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut, hembuskan napas dari mulut dengan lembut
- g. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali

Tahap penutupan (5 Menit)

- a. Memberikan lembar evaluasi dan konseli wajib mengisi
- b. Memberikan apresiasi atas partisipasi konseli mau mengikuti konseling
- c. Mengakhiri kegiatan dengan berdoa, dan salam

Banda Aceh, 24 September 2021

Mahasiswa BK

Riska Maulidia Putri

NIM. 170213046



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7**

Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Telp (0651) 8082618

e-mail : smpnegeri7bandaaceh@gmail.com

NSS: 210005231

NPSN: 10105392

KODE POS: 23239

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : TM
2. Kelas : VII-3
3. Hari/ Tanggal : Sabtu/ 25 September 2021
4. Pertemuan Ke- : I
5. Waktu : 09:00 WIB
6. Tempat : Ruang BK
7. Pendekatan Teknik Konseling yang digunakan : Teknik relaksasi
8. Hasil yang dicapai : TM merupakan siswa kelas VII-3. TM merupakan salah satu yang mendapatkan nilai rendah dalam angket kecemasan belajar, sehingga peneliti memberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Dalam pertemuan pertama ini, peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien, menanyakan kabar dan kondisinya selama pembelajaran daring ini. TM menceritakan bahwa ia mengalami ketakutan ketika belajar, ketakutan tersebut ia alami ketika guru mulai membuka sesi tanya jawab, ia enggan untuk mengacungkan tangan karena takut salah dalam menyampaikan materi. TM juga sering menghindar ketika guru melihatnya, seperti menunduk dan melihat kea rah yang berbeda. Dalam pertemuan pertama ini, TM kurang menceritakan apa yang ia alami, sehingga informasi yang di dapat kurang lengkap. Untuk pertemuan selanjutnya akan dijelaskan lagi hasil yang dicapai.

Banda Aceh, 25 September 2021

Mahasiswa BK

Riska Maulidia Putri

NIM. 170213046





**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7**

Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Telp (0651) 8082618

e-mail : smpnegeri7bandaaceh@gmail.com

NSS: 210005231

NPSN: 10105392

KODE POS: 23239

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

1. Topik Permasalahan : Kecemasan belajar
2. Bidang Bimbingan : Pribadi dan belajar
3. Kegiatan/ Jenis Layanan : Konseling individu
4. Fungsi Kegiatan : Pemahaman dan pengentasan
5. Tujuan Kegiatan/ Hasil yang ingin dicapai :
 - c. Konseli dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan pada saat proses pembelajaran
 - d. Konseli dapat mengatasi kecemasan belajar
6. Sasaran : MDA
7. Metode : Teknik relaksasi
8. Rencana Kegiatan
 - e. Hari/ Tanggal : Jum'at/ 1 Oktober 2021
 - f. Waktu : 9:30 WIB
 - g. Semester/ Tahun : I/ 2021/2022
 - h. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK
9. Langkah-langkah konseling :

Tahap awal (8 Menit)

 - a. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan angket di kelas VII-3 yang nantinya akan diisi dengan pilihan SS, S, KS, TS, STS
 - b. Peneliti mendapatkan siswa yang mengalami kecemasan belajar
 - c. Peneliti membina hubungan baik dengan peserta didik dengan bertanya kabar

d. Peneliti menjelaskan pengertian teknik relaksasi, tujuan, dan manfaatnya

e. Peneliti menjelaskan tentang langkah-langkah dalam teknik relaksasi

Tahap transisi (2 Menit)

a. Memastikan kesiapan Konseli

Tahap into (15 Menit)

a. Ciptakan lingkungan yang tenang

b. Usahakan tetap rileks dan tenang

c. Menarik napas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3,4,5

d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks

e. Ketika menghembuskan napas, hitung sampai empat atau lima lagi, usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil di pejam

f. Cobalah bernapas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut, hembuskan napas dari mulut dengan lembut

g. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali

Tahap penutupan (5 Menit)

a. Memberikan lembar evaluasi dan konseli wajib mengisi

b. Memberikan apresiasi atas partisipasi konseli mau mengikuti konseling

c. Mengakhiri kegiatan dengan berdoa, dan salam

Banda Aceh, 1 Oktober 2021

Mahasiswa BK

Riska Maulidia Putri

NIM. 170213046



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7**

Jl. Krueng Tripa Geuceu Komplek, Telp (0651) 8082618

e-mail : smpnegeri7bandaaceh@gmail.com

NSS: 210005231

NPSN: 10105392

KODE POS: 23239

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : MDA
2. Kelas : VII-3
3. Hari/ Tanggal : 1 Oktober 2021
4. Pertemuan Ke- : I
5. Waktu : 9:30 WIB
6. Tempat : Ruang BK
7. Pendekatan Teknik Konseling yang digunakan : Teknik relaksai
8. Hasil yang dicapai : MDA merupakan siswa kelas VII-3. LH merupakan salah satu yang mendapatkan nilai rendah dalam angket kecemasan belajar, sehingga peneliti memberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Dalam pertemuan pertama ini, peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien, menanyakan kabar dan kondisinya selama pembelajaran daring ini. Klien menceritakan bahwa selama pembelajaran daring membuatnya tidak mengerti karena hanya diberikan tugas di adanya penjelasan materi. Klien menceritakan bahwa ia mengalami kecemasan belajar seperti malu jika ditunjuk maju kedepan kelas, jika guru memperhatikannya membaca materi di depan kelas ia akan menutupi wajah dengan buku. Klien juga takut dengan pelajaran berhitung dan agama, bukan karena guru yang galak, namun karena sulit memahami materi yang disampaikan, terkadang klien tidak berani untuk meminta guru mengutarakan kembali penjelasan materi sehingga klien

ketika ditanyakan tidak dapat menjawab. Kecemasan ini sering ia alami sehingga ia hanya memendam dan tidak adanya penindakan. Maka dari itu, peneliti memberikan teknik relaksasi yang dimana nanti akan diterapkan oleh klien disaat belajar, klien akan melakukan teknik relaksasi ini agar klien merasa tegang, tidak tegang dan rileks dalam belajar. Dari pertemuan ini belum terlihat adanya perubahan, dan untuk hasilnya akan disampaikan di pertemuan selanjutnya.

Banda Aceh, 1 Oktober 2021

Mahasiswa BK

Riska Maulidia Putri

NIM. 170213046



Lampiran 12

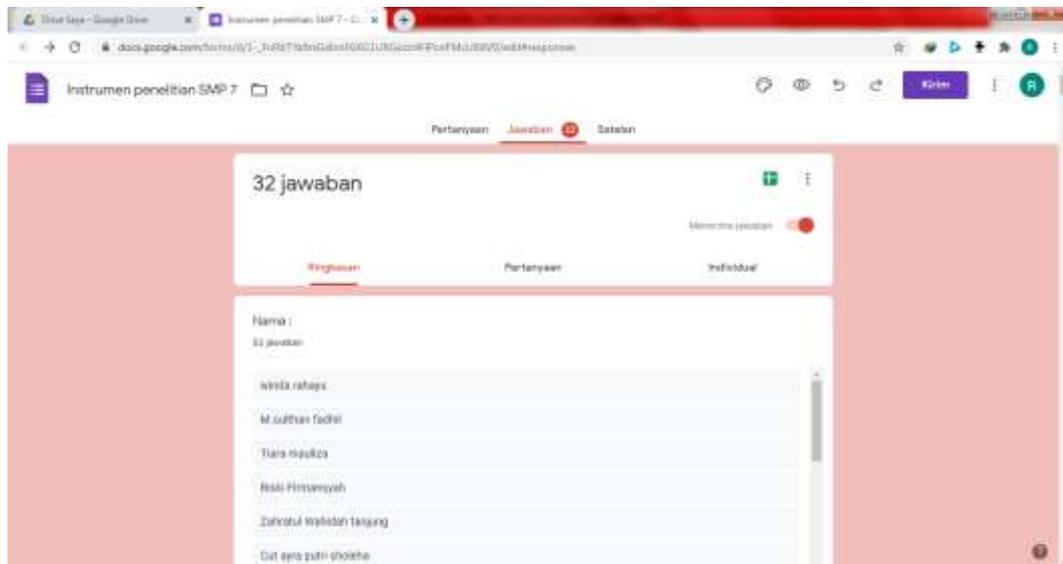
Hasil Perhitungan Uji-t

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	49.500	9.469	4.735	34.432	64.568	10.455	3	.002



Lampiran 13

Pemberian *pre-test* melalui google form



Pemberian *treatment* pertemuan ke-1



Pemberian *treatment* pertemuan ke-2



Pemberian *treatment* pertemuan ke-3 dan *post-test*



Lampiran 14

DAFTAR RIWAYAT PENULIS

Nama : Riska Maulidia Putri

NIM : 170213046

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program Studi : Pendidikan Bimbingan Konseling

Tempat/Tanggal Lahir : Banda Aceh, 12 Agustus 1999

Alamat Rumah : Jl. Cut Nyak Dhien, Desa Rima Jeune, Peukan Bada, Aceh Besar

Telp/HP : 085211925298

E-Mail : riskamaulidiaaa@gmail.com

Pengalaman Organisasi : 1. Dema FTK UIN Ar-Raniry
2. HMP BK FTK UIN Ar-Raniry

Riwayar Pendidikan

MIN : MIN Teladan Banda Aceh

MTsN : MTsN 1 Model Banda Aceh

SMA : SMA Negeri 8 Banda Aceh

Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Data Orang Tua

Nama Ayah : M. Yusuf

Nama Ibu : Nilawatri

Pekerjaan Ayah : PNS

Pekerjaan Ibu : IRT

Alamat Rumah : Jl. Cut Nyak Dhien, Desa Rima Jeune, Peukan Bada, Aceh Besar