

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN
SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 2 KUALA
NAGAN RAYA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

SEPTIANI ZUBAIDA

NIM. 170213021

**Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021 M/1443 H**

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN SISWA KELAS X DI
SMA NEGERI 2 KUALA NAGAN RAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Prodi Bimbingan dan Konseling**

Diajukan Oleh

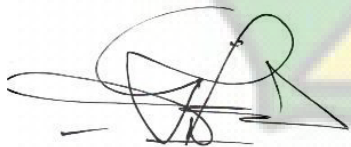
SEPTIANI ZUBAIDA

NIM. 170213021

**Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Fakhri, M.Ed

NIP. 196704011991031006

Pembimbing II



Wanty Khaira, M.Ed

NIP.197606132014112002

**EVEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN SISWA KELAS X DI SMA
NEGERI 2 KUALA NAGAN RAYA**

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 Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal

Senin, 15 Desember 2021
11 Jumadil Awal 1443

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua



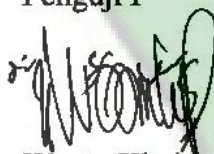
Dr. Fakhri, M. Ed
NIP. 196704011991031006

Sekretaris



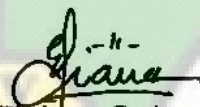
Jailani, SE
NIP. 1973050620060410002

Penguji I



Wanty Khaira, M. Ed
NIP. 197606132014112002

Penguji II



Elviana, S. Ag., M. Si
NIP. 197806242014112001

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 dibawah ini :

Nama : Septiani Zubaida

NIM : 170213021

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian 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 asli atau tanpa izin pemilik karya
4. Tidak memanipulasi data dan memalsukan data
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab 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 siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

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

Banda Aceh, 6 Desember 2021
Yang Menyatakan,



Septiani Zubaida

ABSTRAK

Nama : Septiani Zubaida
NIM : 170213021
Fakultas/Prodi : Tarbiyah/Bimbingan Konseling
Judul : Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya
Tebal Skripsi : 70 halaman
Pembimbing I : Dr. Fakhri, M.Ed
Pembimbing II : Wanty Khaira, M.Ed
Kata Kunci : Kecemasan Ujian, Teknik Relaksasi

Kecemasan ujian atau Kecemasan menghadapi ujian merupakan reaksi emosional atau rasa takut yang dialami beberapa siswa ketika ujian. Rasa takut ini sebenarnya wajar, hanya saja ketakutan yang berlebihan justru akan mengganggu kemampuan siswa dalam mengerjakan ujian. Seperti yang terjadi di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya terdapat siswa yang memiliki kecemasan menghadapi ujian tinggi sehingga berdampak pada performa siswa dalam menghadapi ujian siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya. Jenis penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian 10 siswa, dari 40 populasi kelas X MIA 1 dan X MIA 2, pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan *skala likert* observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi memiliki signifikansi terhadap kecemasan menghadapi ujian siswa, ditandai pada perubahan skor rata-rata *pretest* 61,0 menjadi 25,7 pada *posttest*. Artinya terdapat penurunan kecemasan menghadapi ujian setelah diberikan teknik relaksasi diperoleh dari hasil uji hipotesis yaitu perolehan $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}} = 1,83 < 34,89$. Dari perbandingan diputuskan bahwa H_0 ditolak, H_a diterima. Berdasarkan hasil keputusan disimpulkan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW, Keluarga dan para sahabatnya. Sujud syukurnya kusembahkan kepadamu Allah SWT yang Maha Tinggi dan Maha Adil dan Maha Penyayang, atas takdirmu telah menjadikan kami manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan. Semoga keberhasilan ini menjadi salah satu langkah awal untuk meraih cita-cita. Akhirnya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya”**. Skripsi disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi banyak terdapat kendala. Namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat diatasi. Maka dari itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis dengan senang hati mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Dr. Fakhri, M.Ed, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi nasehat semoga Allah SWT selalu meridhai dan memberkahi setiap langkah bapak dan keluarga.
2. Ibu Wanty Khaira, M.Ed, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis serta membimbing penulis dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung. Terimakasih penulis ucapkan sebesar-besarnya atas wawasan dan ilmu pengetahuan yang sangat berharga bagi penulis semoga ibu dan keluarga selalu dalam bimbingan Allah SWT, Aamiin.
3. Bapak Dr. Masbur, S.Ag., M.Ag, selaku penasehat akademik (PA) yang memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan dari awal semester sampai sekarang.
4. Seluruh dosen dan asisten dosen serta staf karyawan/I jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah banyak memberi ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.
5. Ibu Dra. Nursiah selaku kepala sekolah SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya yang telah memberikan izin dan mempermudah penulis untuk memperoleh data dari lokasi penelitian.

6. Ibu Wahyu Ningsih, M.Ed, selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya yang telah memberi izin dan mempermudah penulis untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
7. Kepada kelas X MIPA 1 dan X MIPA 2 yang telah bekerjasama pada masa penelitian

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritikan yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaannya dimasa yang akan datang. Akhirnya kepada Allah SWT semuanya diserahkan, dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat, terutama bagi penulis pada khususnya dan juga bagi pembaca pada umumnya. Terimakasih bantuan dari semua pihak mendapat balasan yang setimpal dari-Nya. Amin.

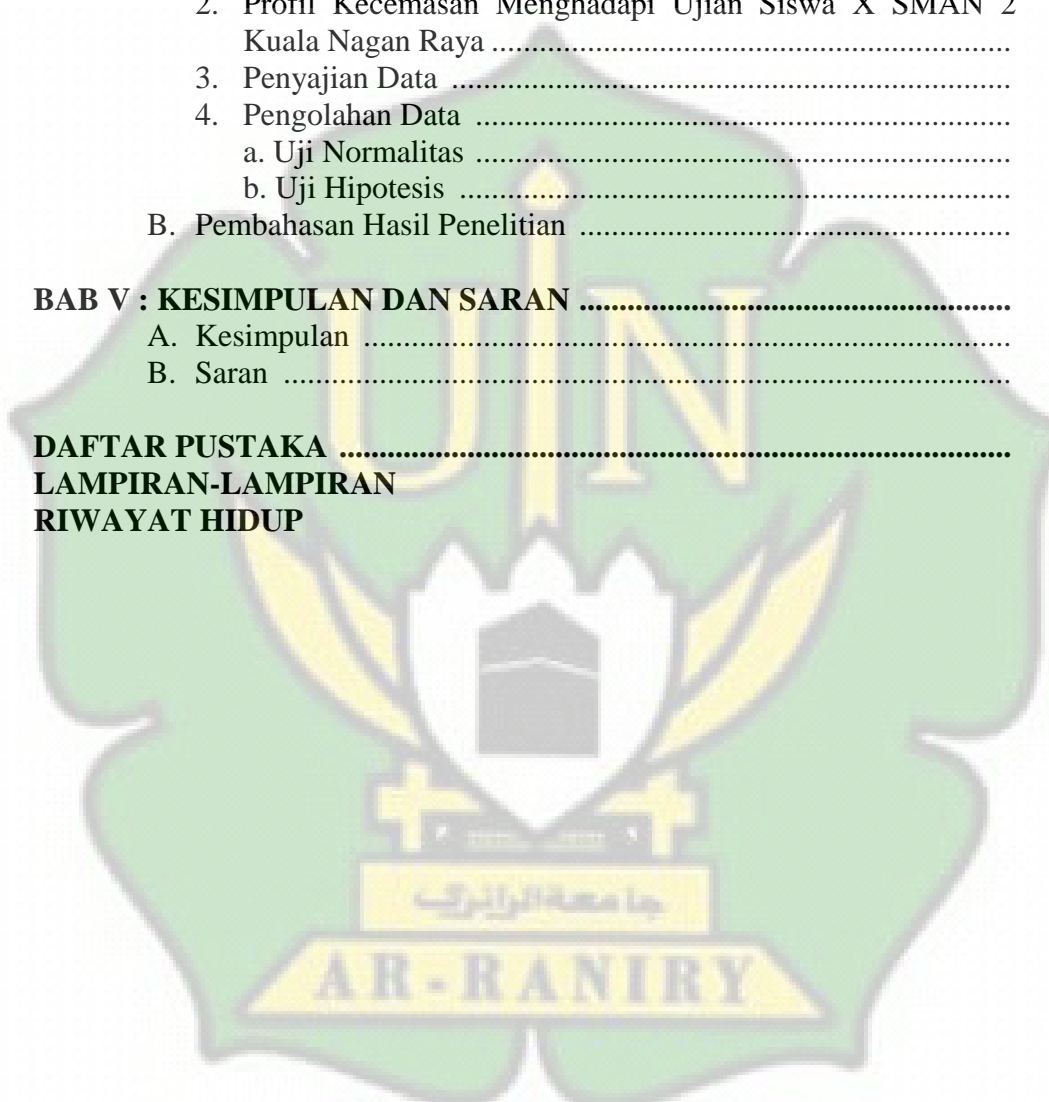
Banda Aceh, 3 November 2021
Penulis,

Septiani Zubaida

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Hipotesis Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Definisi Operasional	8
BAB II : LANDASAN TEORI	11
A. Teknik Relaksasi	11
1. Pengertian Teknik Relaksasi	11
2. Manfaat Teknik Relaksasi	13
3. Tujuan Teknik Relaksasi	14
4. Jenis-Jenis Teknik Relaksasi	14
5. Prosedur atau Langkah-langkah Relaksasi	16
6. Kelebihan Teknik Relaksasi	20
B. Kecemasan	20
1. Pengertian Kecemasan	20
2. Penyebab Terjadinya Kecemasan	23
3. Karakteristik Kecemasan	24
4. Jenis-jenis Kecemasan	25
5. Aspek-Aspek Kecemasan	27
6. Tingkat Kecemasan	30
C. Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian	31
BAB III : METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian	37
C. Instrumen Pengumpulan Data	39
1. Uji Validitas Instrumen	42
2. Uji Reabilitas Data	45
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Teknik Analisis Data	49

1. Uji Normalitas	49
2. Uji Hipotesis	50
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
2. Profil Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa X SMAN 2 Kuala Nagan Raya	54
3. Penyajian Data	56
4. Pengolahan Data	61
a. Uji Normalitas	61
b. Uji Hipotesis	63
B. Pembahasan Hasil Penelitian	65
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

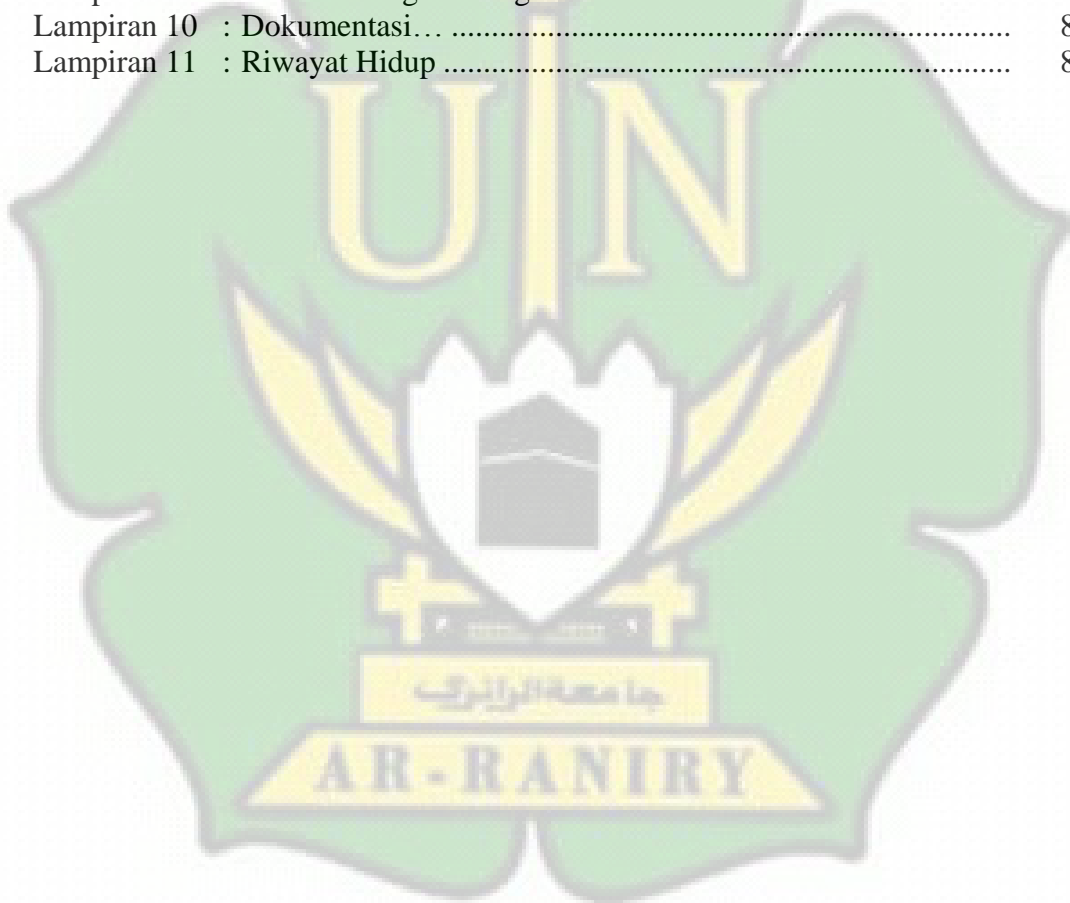


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: <i>The One Grup Pretest-posttes Design</i>	35
Tabel 3.2	: Jumlah Peserta Didik Kelas X MIPA	38
Tabel 3.3	: Skor Item Alternatif Jawaban Responden	41
Tabel 3.4	: Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Ujian	41
Tabel 3.5	: Hasil Penimbangan Angket Pengungkap Kecemasan Ujian	42
Tabel 3.6	: Hasil Uji Validitas Butir Item.....	44
Tabel 3.7	: Skor r Hitung dan r Tabel Hasil Uji Validitas Butir Item.....	44
Tabel 3.8	: Kategori Reliabilitas Instrumen.....	46
Tabel 3.9	: Output Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 4.1	: Profil SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya.....	51
Tabel 4.2	: Jumlah Murid.....	53
Tabel 4.3	: Jumlah Guru / Tenaga kependidikan.....	54
Tabel 4.4	: Batas Nilai dan Kategori Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa SMAN 2 Kuala Nagan Raya.....	54
Tabel 4.5	: Rumus Kategori.....	55
Tabel 4.6	: Tingkat <i>Persentase</i> Kecemasan Ujian Siswa SMAN 2 Kuala Nagan Raya.....	56
Tabel 4.7	: Hasil Nilai <i>Pretest</i> Responden.....	57
Tabel 4.8	: Nilai <i>Pretest</i> Kecemasan Ujian Siswa dengan Skor Tinggi	58
Tabel 4.9	: Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Responden	61
Tabel 4.10	: Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4.11	: Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Ujian siswa.....	63
Tabel 4.12	: Perbandingan <i>Persentase</i> Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Ujian.....	63
Tabel 4.13	: Hasil Penelitian Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	64
Tabel 4.14	: Uji t Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Ujian	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: SK Pembimbing Skripsi.....	75
Lampiran 2	: Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 3	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	77
Lampiran 4	: Hasil <i>Judgement Instrument</i>	78
Lampiran 5	: Kuisoner Kecemasan Ujian.....	79
Lampiran 6	: Hasil Validasi Instrumen.....	80
Lampiran 7	: Hasil Reliabilitas Instrumen.....	81
Lampiran 8	: Hasil Perhitungan Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	82
Lampiran 9	: Prosedur langkah-langkah Teknik Relaksasi.....	83
Lampiran 10	: Dokumentasi.....	84
Lampiran 11	: Riwayat Hidup.....	85



\BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan adalah pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri.¹ Siswa banyak mengalami kecemasan apabila hendak ingin melakukan ujian nasional, ujian semester, kecemasan ketika di depan umum siswa dituntut berbicara, pelajaran yang sulit dihadapi peserta didik, apabila seorang guru galak ataupun tegas akan memberi pelajaran.²

Apabila keadaan pikiran serta tubuh tidak rileks jika menghadapi permasalahan maka akan menimbulkan kecemasan.³ Melihat pentingnya ujian di sekolah sebagai alat untuk mengukur keberhasilan siswa dalam menempuh Pendidikan, hal tersebut menjadi tantangan dan beban sendiri bagi siswa. Menurut Barber sebagaimana menyebutkan bahwa ujian memiliki konteks sosial dan

¹ Sjarkawi, *Pembentukan Kepribadian Anak*, (Jakarta : PT BUMI AKSARA 2008), h. 81.

² Edi Purwata, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2012), h. 58.

³ Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran* (Jakarta : Bumi Aksara, 2013), h. 114.

implementasi yang menonjol terhadap siswa, karena ujian ini menimbulkan ancaman kedudukan sosial bagi peserta didik yang lainnya.⁴

Penyebab terjadi kecemasan tergantung situasi dan kondisinya, antara lain disekolah, misalnya terlalu tinggi target kurikulum, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, padatnya pemberian tugas, kurang bersahabatnya sikap dan perlakuan guru, penerapan disiplin sekolah yang ketat, kurang nyaman iklim sekolah, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.⁵

Beberapa gangguan dengan gejala kecemasan sebagai gejala utama adalah rasa khawatir yang berlebihan dapat menumbuhkan gejala-gejala kecemasan yang dapat mempengaruhi siswa yang mengikuti ujian, faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa seperti target pencapaian nilai yang ada di dalam kurikulum yang terlalu tinggi, system pembelajaran yang komperatif, pemberian tugas yang sangat padat, serta system penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Sementara itu faktor lingkungan siswa yang tidak saling mendukung dan membantu dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi pada saat mengikuti proses pembelajaran dikelas maupun pada saat menyelesaikan pekerjaan rumah tentang mata pelajaran yang dianggap cemas dari persoalan yang sering muncul dialami oleh siswa telah terpampang pada persoalan-persoalan tadi, oleh sebab itu perlu

⁴ Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran* ...h. 117.

⁵ Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran* ...h. 118.

adanya upaya yang penting dalam menangani problema yang sering dialami oleh para siswa dalam menghadapi ujian baik sebelum maupun sesudahnya.⁶

Sebagai calon guru BK ingin membantu mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan memakai teknik *relaksasi*. *Relaksasi* merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh.⁷ Berdasarkan permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya peserta didik memerlukan upaya yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut yang penyebabnya sangat variatif.⁸

Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka Teknik *Relaksasi* diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah. Karena kecemasan yang dialami oleh siswa dapat mengganggu proses belajar dan mengajar sehingga menyebabkan nilai yang diperoleh rendah serta menurunnya prestasi belajar peserta didik.⁹ Menurut Edmund Jacobson, bahwa relaksasi berpedoman bahwa pikiran-pikiran dan

⁶ Arizona, "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di SMP PGRI 1 Palembang". Vol 2 No. 2, Summer 2018, h. 125.

⁷ Prawitasari, JE . *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik*: Kumpulan Makalah Suatu studi eksperimental Yogyakarta: Depdikbud, Fakultas Psikologi UGM, (1998). h, 8

⁸Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, (Yogyakarta : Deepublish, 2013), h, 112.

⁹ Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*.....h, 123.

perasaan-perasaan berada dalam peripheral musculature. Asumsi dasar yang melatarbelakangi teknik relaksasi adalah bahwa individu memiliki kecemasan-kecemasan yang timbul dari keadaan fisik maupun psikisnya, sehingga diperlukan usaha untuk menyalurkan kelebihan energi dalam dirinya melalui suatu kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan.

Fenomena yang mendasari peneliti ialah permasalahan pada saat magang 3 di SMAN 2 Kuala khususnya kelas X, peneliti mengamati bahwa ketika siswa mengikuti ujian, peserta didik mengalami kecemasan sebelum mengikuti ujian, saat mengikuti ujian dan sesudah mengikuti ujian, ciri-ciri kecemasan pada siswa dilihat dari perilaku siswa seperti, sulit konsentrasi, bingung memilih jawaban yang benar, mental blocking, khawatir, takut, gelisah, gemetar, ketakutan, tidak fokus, merasa panas dingin, sakit perut merasa takut dan tegang, denyut jantung yang cepat, tubuh gemetar, berkeringat, sakit kepala, nafas cepat, dan buang air kecil lebih sering daripada biasanya.

Peneliti terdahulu menjadi salah satu acuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga dapat memperkaya wawasan dan teori yang bersangkutan. Dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Darwati dengan judul “penerapan latihan relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa pada saat mengikuti pelajaran fisika” penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMAN Banjarmasin. Dalam penelitian tersebut, yang menjadi subjek penelitian berjumlah 5 orang. Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan

terhadap kecemasan dalam mengikuti pelajaran fisika pada siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik relaksasi.¹⁰

Penelitian lain juga dilakukan oleh Widiawati dengan judul “pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap penurunan stress siswa”. Dalam penelitiannya, siswa yang diberi perlakuan adalah siswa yang memiliki tingkat stress yang berjumlah 5 orang. Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress siswa sebelum sesudah diberikan teknik relaksasi. Perbedaan itu ditunjukkan dengan adanya perbedaan negatif dari hasil analisis yaitu tingkat stress siswa sesudah penerapan teknik relaksasi adalah berkurang dibanding dengan sebelum penerapan teknik relaksasi. Artinya kecemasan berhubungan dengan keadaan tubuh dimana seluruh tubuh akan mengalami penegangan otot pada saat terjadi kecemasan.¹¹

Penelitian lain juga dilakukan oleh Esty Rokhyani. Dengan judul penelitian “Efektifitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”. Penelitian ini dilakukan dengan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control yang masing-masingnya terdapat 12 sampel yang dipilih secara random. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi efektif membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian atau tes dari kategori tinggi menjadi kategori sedang bawah. Serta terbukti pula

¹⁰ Darwati, “Penerapan latihan Relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa pada saat mengikuti pelajaran fisika” (*Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia*, 2014), h, 24.

¹¹ Widia Wati, “pengaruh penggunaan teknik relaksasi terhadap penurunan stress siswa” (*Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Terbuka*, 2015), h, 55.

menurunkan skor kecemasan menghadapi ujian atau tes pada subyek kelompok eksperimen secara signifikan.¹²

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Darwati, Widiawati dan Esty, menyatakan bahwa teknik relaksasi ini tidak hanya digunakan pada siswa yang mengalami kecemasan. Namun teknik ini dapat juga digunakan pada siswa yang mengalami stress. Maka dari itu teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat membantu mengatasi atau mengurangi tingkat kecemasan dan stress terhadap siswa/siswi yang sedang mengikuti kegiatan belajar dan ujian sekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Efektifitas Teknik *Relaksasi* untuk Mereduksi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya”.

B. Rumusan Masalah

Adapun masalah yang dijadikan pusat pengamatan dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian. Rumusan masalah ini dijabarkan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut: “Apakah teknik *relaksasi* efektif dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya?”.

¹² Esty Rokhyani, “Efektifitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”, (*Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Terbuka, 2014*), h, 33.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik *relaksasi* efektif untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”.¹³ Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan disekolah yang bersangkutan adalah:

Hipotesis Nihil (Ho): Teknik *Relaksasi* tidak efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala.

Hipotesis Alternatif (Ha): Teknik *Relaksasi* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang Pendidikan bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan tentang teknik yang dapat digunakan dalam bidang konseling untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi* (mixed Method). (Bandung: Alfabeta, 2014). h. 213.

2. Secara Praktis

- a. Siswa dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian melalui konseling teknik relaksasi. Sehingga, siswa mampu menjalani proses belajar mengajar dengan baik tanpa dipengaruhi kecemasan.
- b. Menambah pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan teknik relaksasi di sekolah terkait dengan mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa.
- c. Bagi peneliti, sebagai ilmu pengetahuan dan informasi tentang menangani dan mengurangi kejenuhan belajar pada siswa melalui konseling teknik relaksasi mulai dari penerapan teori hingga pelaksanaannya dalam menyelesaikan sebuah studi kasus serta sebagai wujud dari pengalaman dari apa yang telah dipelajari oleh peneliti selama dibangku perkuliahan.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan “penjelasan atas konsep atau variable peneitian yang ada dalam judul penelitian”¹⁴

1. Teknik *Relaksasi*

Menurut Edmund Jacobson, bahwa relaksasi berpedoman bahwa pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan berada dalam *peripheral musculature*. Asumsi dasar yang melatarbelakangi teknik relaksasi adalah

¹⁴Wahid Murni, *Cara Mudah Menulis Proposal Dan Laporan Penelitian Laporan*, (Malang: UM Press, 2008), h. 46.

bahwa individu memiliki kecemasan-kecemasan yang timbul dari keadaan fisik maupun psikisnya, sehingga diperlukan usaha untuk menyalurkan kelebihan energi dalam dirinya melalui suatu kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan.¹⁵

Teknik relaksasi adalah proses mengembalikan kondisi tubuh menjadi lebih tenang dengan cara melemaskan otot – otot tubuh dan perasaan perasaan tegang yang tujuannya adalah mengubah pola pikir dan tingkah laku menjadi lebih adaptif, efektif dalam usaha menurunkan kecemasan siswa pada saat menghadapi ujian karena dalam teknik relaksasi konseli dilatih untuk mengendalikan kondisi baik dari pemikiran, perasaan maupun motoriknya dengan cara melawan pikiran negatif yang tercipta dari ketidak terkendalinya beberapa kondisi tadi, Hingga pada akhirnya terciptalah pikiran positif dan kondisi lebih tenang atau nyaman yang disebabkan oleh terkendalinya kondisi pikiran, perasaan maupun motorik.

2. Kecemasan Menghadapi Ujian

a. Kecemasan Menghadapi Ujian

Stuart menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subyektif, dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui penyebabnya secara khusus.

Kecemasan menghadapi ujian merupakan merupakan reaksi emosional yang dialami beberapa siswa ketika ujian. Rasa takut ini sebenarnya wajar, hanya saja ketakutan yang berlebihan justru akan

¹⁵ Jacobson.; *You must relax*.; Unwin Paperbacks, London. 1976, h, 276.

mengganggu kemampuan siswa dalam mengerjakan ujian. Banyak peneliti menjelaskan bahwa pada dasarnya kecemasan dalam kategori rendah baik untuk siswa karena akan membuat siswa lebih fokus pada ujian, namun disisi lain rasa khawatir yang berlebihan justru akan sangat mengganggu dan melemahkan performa siswa mengerjakan ujian.



BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Teknik *Relaksasi*

1. Pengertian Teknik Relaksasi

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalahnya dan juga merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat diterapkan pada gangguan psikomatis, demikian pula untuk gangguan psikologis seperti phobia dan stres. Relaksasi sudah terbukti cocok untuk mengurangi rasa panik, cemas yang berlebihan atau gangguan panik karena lebih dapat mengontrol keadaan dan fungsi psikologis dibandingkan terapi kognitif.¹⁶

Beberapa ahli telah mengemukakan rumusan terkait dengan definisi teknik relaksasi ini. Hal ini menunjukkan bahwa minat dan penggunaan teknik relaksasi hampir umum digunakan dalam semua pendekatan konseling. Adapun beberapa ahli yang memberikan definisi terhadap teknik relaksasi ini diantaranya sebagai berikut:

- a. Menurut Edmund Jacobson, bahwa relaksasi berpedoman bahwa pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan berada dalam peripheral musculature. Asumsi dasar yang melatarbelakangi teknik relaksasi adalah bahwa individu memiliki kecemasan-kecemasan yang timbul dari keadaan fisik maupun psikisnya, sehingga diperlukan usaha untuk

¹⁶ Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Pener bit: PT. GunungMulia. Jakarta. (2011), h, 167.

menyalurkan kelebihan energi dalam dirinya melalui suatu kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan.¹⁷

- b. Menurut Cormier dan cormier bahwa relaksasi sebagai usaha mengajari seseorang untuk rileks dengan menjadikan itu sadar tentang perasaan perasaan tegang dan perasaan-perasaan rileks kelompok – kelompok otot utama seperti tangan muka leher dada bahu punggung perut dan kaki.¹⁸
- c. Menurut Atkinson relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk melawan pikiran negatif serta membantu individu bereaksi lebih adaptif terhadap gangguan emosi dengan belajar bagaimana caranya relaks.¹⁹
- d. Menurut Suryani, Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks.
- e. Menurut Wiramihardja, Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa.²⁰

Berdasarkan definisi relaksasi di atas dapat disimpulkan bahwa relaksasi adalah gerakan-gerakan tubuh yang sistematis yang dilakukan

¹⁷ Jacobson.; *You must relax.*; Unwin Paperbacks, London. 1976, h, 276.

¹⁸ Cormier, W.H. & Cormier, L.S. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions.* Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company. . (1985), h, 178.

¹⁹ Atkinson, Rita L, dkk. *Pengantar Psikologi. Jilid 2.* Diterjemahkan oleh : Widjaja Kusuma. Tangerang : Interkasara Publisher. 2010, h, 95.

²⁰ Chandra Dewi, *Teknik Khusus dalam Konseling* (2017). Diakses pada tanggal 1 september 2021 dari situs <https://bahanajar.uhamka.ac.id>.

secara sukarela guna merelaksan jiwa dan tubuh individu serta menghilangkan berbagai bentuk pikiran kacau.

2. Manfaat teknik relaksasi

Ada beberapa manfaat dari penggunaan teknik relaksasi yang bisa diperoleh oleh konseli, menurut Welker, dkk, dalam dalam karyono: penggunaan teknik relaksasi memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan ketenangan batin bagi individu
- b. Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah
- c. Mengurangi ketekanan dan ketegangan jiwa
- d. Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak
- e. Memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit
- f. Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik
- g. Meningkatkan daya berfikir logis, kreatifitas rasa optimis atau keyakinan
- h. Meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain
- i. Bermanfaat untuk penderita neurosis ringan, insomnia, perasaan lelah dan tidak enak badan
- j. Mengurangi hiperaktif pada anak-anak, dapat mengontrol gagap, mengurangi merokok, mengurangi phobia, dan mengurangi rasa

sakit sewaktu gangguan pada saat menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan.²¹

3. Tujuan Pelaksanaan Teknik *Relaksasi*

Relaksasi berkaitan erat dengan terciptanya kondisi nyaman dan tenang. Terkait dengan proses konseling, relaksasi dapat menjadi sarana menenangkan konseli menuju kesiapan memasuki fase lanjutan konseling dengan teknik dan pendekatan yang mendalam berbasis teori. Selain itu, kondisi tenang juga menunjang kesuksesan selama proses konseling. Adapun secara umum tujuan dari teknik relaksasi ada dua, yaitu sebagai berikut :

- a. Tujuan pokok *relaksasi* adalah membantu orang menjadi rileks, dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek Kesehatan fisik.
- b. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan²²

4. Jenis-Jenis Teknik Relaksasi

Berdasarkan beberapa penemuan tentang teknik relaksasi, Lichstein, mengemukakan jenis-jenis teknik relaksasi antara lain:

- a. Autogenic Training

Autogenic Training, merupakan suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan (imagery) sensasi-sensasi yang menyenangkan bagian-

²¹ Ivancevich M.Jhon, *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*, (Jakarta: Erlangga, 2006) h. 319.

²² Chandra Dewi, *Teknik Khusus dalam Konseling* (2017). Diakses pada tanggal 1 september 2021 dari situs <https://bahanajar.uhamka.ac.id>, h, 67-72.

bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pantat, pergelangan tangan. Sensasi-sensasi yang dibayangkan itu seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena nafas yang dalam dan pelan. Sesuai yang dirasakan ini diiringi dengan imajinasi yang menyenangkan misalnya tentang pemandangan yang indah, danau yang tenang dan sebagainya.

b. Progressive Training

Progressive Training adalah prosedur teknik relaksasi dengan melihat otot-otot yang tegang agar lebih rileks, terasa lebih lemas dan tidak kaku. Efek yang diharapkan adalah proses neurologis akan berjalan dengan lebih baik. Karena ada beberapa pendapat yang melihat hubungan tegangan otot dengan kecemasan, maka dengan mengendurkan otot-otot yang tegang diharapkan tegangan emosi menurun dan demikian sebaliknya.

c. Meditation

Meditation adalah prosedur klasik relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang (memusatkan pikiran pada kata/frase tertentu sebagai fokus perhatiannya), biasanya dilakukan dengan menutup mata sambil duduk, mengambil posisi yang pasif dan berkonsentrasi dengan pernafasan yang teratur dan dalam. Ketenangan diri dan perasaan dalam kesunyian yang tercipta pada waktu meditasi harus menyisakan suatu kesadaran diri yang tetap terjaga,

meskipun nampaknya orang yang melakukan meditasi sedang dalam berdiam diri/terlihat pasif dan tidak bereaksi terhadap lingkungannya.²³

5. Prosedur atau Langkah-langkah Relaksasi

Dalam menerapkan teknik relaksasi kita perlu mempertimbangkan beberapa persiapan yang harus diperhatikan seperti setting lingkungan yang tenang atau tidak mengganggu, pakaian yang longgar atau tidak mengikat, perut yang tidak sedang kelaparan atau kekenyangan, serta tempat yang nyaman dan tepat untuk mengambil posisi tubuh. Bisa pula ditambahkan aromatherapy dan alunan musik klasik dalam pelaksanaan teknik relaksasi.²⁴

Untuk dapat melakukan teknik relaksasi secara efektif, konseli harus terlebih dahulu mengenal secara baik bagian-bagian dari tubuhnya. Tubuh adalah satu kesatuan system unik yang terdiri dari beberapa sub-sistem seperti seperti system pencernaan, system pernafasan, system saraf, system rangka, dan sebagainya. Posisi atau postur untuk relaksasi bebas, dapat dengan duduk di lantai atau kursi, berdiri ataupun berbaring yang penting dapat membawa konseli ke keadaan rileks atau istirahat serta berguna untuk memperbaiki postur tubuh yang salah.²⁵

Secara umum pelaksanaan relaksasi atau penenangan dilakukan dengan cara mengendurkan urat-urat seluruh bagian badan secara

²³ Chandra Dewi, "Teknik Khusus Dalam Konseling" Summer 2017, h. 11-12

²⁴ Lilis,Ratna , *Teknik-teknik konseling*,... h, 86.

²⁵ Edi, Purwata , *Modifikasi Perilaku*. Penerbit: PustakaPelajar Yogyakarta, (2012), h,

berangsur-angsur sehingga tidak ada lagi bagian tubuh yang kejang atau kaku.

1. Persiapan Lingkungan Fisik

a. Kondisi Ruangan.

Ruang yang digunakan untuk Latihan relaksasi harus tenang, segar, nyaman, dan cukup penerangan sehingga memudahkan konseli untuk berkonsentrasi

b. Kursi

Dalam relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh; seperti menggunakan kursi malas, sofa, kursi yang ada sandarannya atau mungkin dapat dilakukan dengan berbaring ditempat tidur.

c. Pakaian

Saat Latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pinggang) dilepas dulu²⁶

2. Lingkungan yang ada dalam diri konseli individu harus mengetahui bahwa:

- a. Latihan relaksasi merupakan suatu keterampilan yang perlu dipelajari dalam waktu yang relatif lama dan individu harus disiplin dalam waktu yang relatif lama dan individu harus disiplin serta teratur dalam melaksanakannya.

²⁶ Jones, Richard Nelson. *Teori dan praktik konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Belajar 2011, h. 24.

- b. Selama frase permulaan Latihan relaksasi dapat dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari, selama frase tengah dan lanjut dapat dilakukan selama 15-20 menit, dua atau tiga kali dalam seminggu. Jumlah session tergantung pada keadaan individu dan kecemasan yang dialaminya.
- c. Ketika Latihan relaksasi kita harus mengamati bahwa bermacam-macam kelompok otot secara sistematis tegang dan rileks.
- d. Dalam melakukan latihan relaksasi individu harus dapat membedakan perasaan tegang dan rileks pada otot-ototnya.
- e. Setelah suatu kelompok otot rileks penuh, bila individu mengalami ketidakenakan-ketidakenakan, sebaiknya kelompok otot tersebut tidak digerakkan meskipun individu mungkin merasa bebas bergerak posisinya.
- f. Saat relaksasi mungkin individu mengalami perasaan yang tidak umum, misalnya gatal pada jari-jari, sensasi yang mengambang diudara, perasaan berat pada bagian-bagian badan, kontraksi otot yang tiba-tiba dan sebagainya, maka tidak perlu takut, karena sensasi ini merupakan petunjuk adanya relaksasi. Akan tetapi jika perasaan tersebut masih mengganggu proses relaksasi maka dapat diatasi dengan membuka mata, bernafas sedikit dalam dan pelan-pelan, mengkontraksi seluruh badan kecuali relaksasi dapat diulangi lagi.
- g. Waktu relaksasi individu tidak perlu takut kehilangan control karena ia tetap berada dalam kontrol yang dasar .

- h. Kemampuan untuk rileks dapat bervariasi dari hari ke hari.
- i. Relaksasi akan lebih efektif apabila dilakukan sebagai metode kontrol diri.

Adapun Langkah-langkah yang ditempuh dalam penerapan teknik relaksasi adalah:

- a. Rasional
- b. Instruksi tentang pakaian
- c. Menciptakan lingkungan yang sama
- d. Konselor memberi contoh Latihan relaksasi itu
- e. Instruksi-instruksi untuk relaksasi
- f. Penilaian setelah Latihan
- g. Pekerjaan rumah dan tidak lanjut²⁷

6. Kelebihan dan Kekurangan Relaksasi

1. Kelebihan

- a. Konseli menjadi tidak merasa tegang dan tertekan dengan penggunaan teknik ini
- b. Tidak memerlukan model atau media

2. Kekurangan

- a. Pelaksanaan teknik relaksasi memerlukan waktu yang relative lama (karena dilakukan berulang-ulang atau tidak hanya sekali)

²⁷ Jones, Richard Nelson. *Teori dan praktik konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Belajar 2011, h. 25.

- b. Pelaksanaannya membutuhkan tempat yang kondusif (nyaman dan tenang)
- c. Konseli yang kurang bisa memfokuskan pikiran atau konsentrasinya dapat menghambat pelaksanaan teknik relaksasi²⁸

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Pada dasarnya kecemasan yang dialami seseorang dapat menimbulkan permasalahan bagi orang itu dalam menjalani hidupnya. Kecemasan yang dialami siswa dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajarnya.²⁹ Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan menjadi kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak

²⁸ Komalasari, G. et al. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2014, h. 30.

²⁹ Sofyan S. Willis, "*Konseling Keluarga*", Bandung: Alfabeta, 2011, h. 107-108.

pasti dan tidak tertentu terhadap kemampuan dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.³⁰

Menurut pendapat Stuart, menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subyektif, dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui penyebabnya secara khusus.³¹ Cemas merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah yang tidak menentu, takut tidak tenang dan kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik.³² Adapun para ahli lain berpendapat seperti Fiest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.

Menurut Comer kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman, takut dan mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi.³³

³⁰ M. Nur Ghufon, Rini Risnawati S, *Teori Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 141-142.

³¹ Stuart, G.W., and Sundenen, S.J. *Buku saku keperawatan jiwa.6 thediton*. St. Louis: Mosby Yeart Book. . (2013). H, 220-221.

³² Prasetyono, D. S. *Metode Mengatasi Cemas & Depresi*. Yogyakarta: Oryza. (2007), h, 57.

³³ Comer, R. J. *Abnormal Psychology*. New York: Worth Publisher. (2015), h, 38.

Berdasarkan beberapa definisi para ahli, maka yang dimaksud kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah suatu kondisi psikologis dan fisiologis siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali yang memicu timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian. Adapun kondisi yang tidak terkendali dan tidak menyenangkan tersebut yaitu: sulit konsentrasi, bingung memilih jawaban yang benar, mental blocking, khawatir, takut, gelisah, gemetar pada saat menghadapi ujian (ulangan). Kecemasan dalam penelitian ini adalah berfokus pada kecemasan menghadapi ujian (ulangan semester).³⁴

Indikator kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yaitu sulit konsentrasi, bingung memilih jawaban yang benar, mental blocking, khawatir, takut, gelisah, gemetar, ketakutan, tidak fokus, merasa panas, dingin, sakit perut dan sebagainya. Dampaknya bisa sangat negatif jika kecemasan tersebut tidak mendapat penanganan layanan bimbingan dan konseling secara optimal.³⁵ Apabila kecemasan sudah mengganggu system syaraf berarti individu tersebut mengalami tingkat kecemasan yang bisa dibidang cukup tinggi. Apabila dilihat dari jenis kelaminnya,

³⁴ Revilla, L. *Kecemasan Menghadapi Tes (Test Anxiety) dan Dampaknya terhadap Aktivitas Belajar*. *Dinamika Ilmu*. 9 (2). Diunduh pada 13 September 2021 dari https://journal.iain.samarinda.ac.id/index.php/dinamika_ilmu/article/view/287. (2009). h, 59.

³⁵ Cucu Arumsari, Milah Nurkamilah, Yuni Kuswita, “Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Mendapatkan Informasi Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Teknologi Informasi Menghadapi Ujian”. (*Jurnal Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 2018), h. 31

Myres mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.³⁶ Berdasarkan dari beberapa uraian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan perasaan khawatir dan ketakutan akan terjadi hal buruk, seperti akan mendapatkan nilai hasil ujian yang buruk, kesulitan dalam menjawab soal ujian, tidak lulus ujian dan lain lain saat ujian sedang berlangsung.

2. Proses Terjadinya Kecemasan

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Beberapa ahli mengemukakan proses terjadinya kecemasan, yaitu:

- a. Burns, emosi ataupun rasa cemas yang dirasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas.
- b. Blackburn dan Davidson, mengemukakan proses terjadinya kecemasan yaitu secara teoritis kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung / tidak langsung hasil pengamatan/pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata

³⁶ Esti Hayu Purnamaningsih, Siska, Sudardjo, “Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa”. (Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003), h. 68.

(pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam / tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut).³⁷

3. Karakteristik Kecemasan

Anak yang cemas mudah dihindari perasaan takut dan sering nampak mencari-cari hal yang membuatnya cemas. Mereka sering merasa khawatir dan cemas terhadap situasi sehari-hari, yang orang lain mungkin tidak begitu mementingkan situasi tersebut. Anak yang kecemasan yang tinggi sering kali kurang populer, kurang kreatif, dan kurang fleksibel dibandingkan anak yang memiliki kecemasan yang rendah.³⁸

Mereka lebih mudah ber-sugesti, ragu-ragu, hati-hati, dan kaku. Mereka juga cenderung dikelilingi oleh perasaan tegang, khawatir, kesepian, dan merasa kecil hati. Konsep diri dari anak-anak pencemas tergolong buruk. Mereka memiliki ketergantungan yang lebih besar pada orang dewasa dan kurang mengekspresikan kemarahannya kepada orang lain secara terbuka. Anak dengan reaksi kecemasan cenderung menjadi mudah marah, tegang, reaktif, dan waspada secara berlebihan terhadap ancaman dari lingkungan. Anak-anak yang

³⁷ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h. 50.

³⁸ Gunarsa, D.Singgih. *Psikologi anak bermasalah*. Jakarta. BPK Gunung Mulia. 2004. h,76.

memiliki kecemasan tinggi, secara menyolok, memiliki skor yang lebih rendah pada tes-tes prestasi dan intelegensi. Hal itu merupakan implikasi dari kecemasan terhadap kemampuan anak untuk berfungsi secara efisien. Anak merasa diancam oleh kemungkinan bahwa belajar akan membawa tuntutan dalam kegiatan dan performa. Di sisi lain mereka, kurang memiliki energi untuk berusaha kearah pemenuhan tuntutan yang ada.³⁹

4. Jenis-Jenis Kecemasan

Secara umum, kecemasan terdiri dari beberapa jenis, yaitu:

- a. Gangguan Kecemasan Umum (Generalized Anxiety Disorder) atau Keadaan Cemas (Anxiety States). Gangguan ini membuat seseorang mencemaskan secara berlebihan keadaan hidup mereka, seperti keuangan, kesejahteraan anak-anak, dan hubungan sosial mereka. Anak-anak dengan gangguan ini mencemaskan prestasi akademik, atletik, dan aspek sosial lain dari kehidupan mereka.
- b. Gangguan Obsesif-Kompulsif Disorder (OCD). Pada kasus ini, penderita merasa terdorong atau terpaksa berpikir tentang sesuatu dan melakukan tindakan tertentu yang tidak dimauinya. Gangguan OCD lazim diderita oleh orang-orang yang minder dan merasa tidak aman, yang kaku suara hatinya, yang mudah merasa bersalah, dan yang mudah merasa terancam.

³⁹ Rini Hildayati, dkk, *Penanganan Anak Berkelainan (Anak dengan Kebutuhan Khusus)*, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2014), h. 44.

c. Gangguan Fobia. Fobia adalah perasaan takut yang bersifat menetap terhadap objek atau situasi tertentu yang sesungguhnya tidak menimbulkan ancaman nyata bagi yang bersangkutan atau bahayanya terlalu dibesar-besarkan. Fobia memiliki sifat khusus, yaitu:

- 1.) Perasaan takutnya intens dan mengganggu kegiatan sehari-hari penderita.
- 2.) Disertai simptom-simtom seperti: pusing-pusing, sakit perut, dan sebagainya.
- 3.) Kadang disertai kesulitan membuat keputusan.⁴⁰

Menurut beberapa ahli, kecemasan terdiri dari beberapa jenis, yaitu:

a. Freud, membedakan tiga macam kecemasan, yakni:

- 1.) Kecemasan realitas atau takut akan bahaya-bahaya nyata yang ada di luar.
- 2.) Kecemasan neurotic adalah rasa takut jangan-jangan insting- insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bias membuatnya dihukum.
- 3.) Kecemasan moral, mempunyai dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan bias dihukum lagi.⁴¹

⁴⁰ Subandi. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset. 2003, h, 110-111.

b. Gilmer, kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1.) Kecemasan Normal, adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contoh: memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya.
- 2.) Kecemasan Abnormal, adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya mahasiswa harus mengulang ujian, karena ujian pertama belum lulus.⁴²

5. Aspek-Aspek Kecemasan

Stuart membagi kecemasan menjadi tiga aspek yaitu manifestasi kognitif, afektif, dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Adapun penjelasan tentang aspek dan indikator kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan

⁴¹ Freud M, Hecner F, Dany F alih bahasa. *Atlas Hematologi. Buku Kedokteran EGC*. Jakarta, 2012. H, 213.

⁴² Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2014), h. 85.

terjadi dalam menghadapi ujian. Adapun indikator manifestasi kognitif dalam kecemasan menghadapi ujian yaitu:

a.) Sulit konsentrasi.

Sulit konsentrasi dalam menghadapi ujian adalah suatu aktivitas berpikir siswa yang tidak bisa fokus terhadap masalah yang akan diselesaikannya dalam menghadapi ujian. Sulit konsentrasi dalam ujian ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan esai atau uraian.

b.) Bingung

Bingung, adalah perasaan yang timbul saat siswa harus mengambil suatu keputusan yang sulit dalam menjawab soal ujian oleh karena terdapat beberapa alternatif jawaban yang menurutnya benar atau salah karena pikirannya. Dalam kondisi pikiran yang bingung tersebut sehingga tidak dapat memilih jawaban yang benar.

c.) Mental *blocking*

Mental blocking adalah hambatan secara mental / psikologis yang menyelubungi pikiran siswa saat ujian sehingga tidak bisa berpikir dengan tenang. Manifestasi (kemunculan) mental *blocking* ditunjukkan dengan pertanda bahwa saat membaca pertanyaan ujian, tiba-tiba pikiran seperti kosong (blank) dan kemungkinan tidak mengerti alur jawaban

yang benar saat ujian atau bahkan lebih cemas lagi karena kehabisan waktu dalam pengerjaan soal ujian.⁴³

2. Manifestasi afektif yang tidak terkendali adalah kecemasan muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan cemas dalam menghadapi ujian terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Berdasarkan definisi tersebut, maka indikator kondisi afektif dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu:

- a.) Cemas merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.⁴⁴

3. Perilaku somatik yang tidak terkendali adalah gerakan tidak menentu seperti gemetar dan tegang pada otot yang dirasakan oleh siswa ketika menghadapi ujian. Berdasarkan definisi tersebut, maka indikator perilaku somatik dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu:

- a.) Gemetar Gemetar adalah suatu gerakan yang dilakukan tanpa sengaja, karena merasakan suatu ancaman ketika menghadapi ujian seperti diharuskan untuk menjawab soal dengan cepat, diharuskan duduk di depan dan keterbatasan waktu yang tersedia saat ujian. Semua gerakan

⁴³ Anggi Azzi Purnama, "Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian" (*Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, 2013*); h.30.

⁴⁴ Ramaiah, Savitri. "*Kecemasan. Bagaimana mengatasi penyebabnya.*" (Pustaka Populer Obor: Jakarta. 2003), h, 67.

ini tanpa disadari dan dapat mempengaruhi tangan, lengan, kepala, wajah, pita suara dan kaki.

- b.) Gangguan Anggota Tubuh adalah situasi yang tidak biasanya terjadi pada tubuh seperti mengeluarkan keringat yang berlebihan, sakit perut, mual, buang air kecil lebih sering dari biasanya.⁴⁵

6. Tingkat Kecemasan

Kecemasan dapat dibagi pada beberapa tingkat, yaitu:

- a. Kecemasan Ringan (*Mild Anxiety*) Berhubungan dengan kecemasan sehari-hari dan menyebabkan seseorang waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kemampuan untuk melihat dan mendengar menjadi meningkat serta cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreativitas.
- b. Kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*) Memusatkan seseorang pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.
- c. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*) Sangat membatasi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat memikirkan hal yang lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan orang.

⁴⁵ Anggi Azzi Purnama, "Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian" (*Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, 2013*); h.31.

tersebut memerlukan banyak pengarahan sehingga dapat memusatkan suatu objek lain.⁴⁶

C. Teknik Relaksasi untuk mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian

Teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalahnya dan juga merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat diterapkan pada gangguan psikomatis, demikian pula untuk gangguan psikologis seperti phobia dan stres. Relaksasi sudah terbukti cocok untuk mengurangi rasa panik, cemas yang berlebihan atau gangguan panik karena lebih dapat mengontrol keadaan dan fungsi psikologis dibandingkan terapi kognitif.⁴⁷

Menurut Edmund Jacobson, bahwa relaksasi berpedoman bahwa pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan berada dalam peripheral musculature. Asumsi dasar yang melatarbelakangi teknik relaksasi adalah bahwa individu memiliki kecemasan-kecemasan yang timbul dari keadaan fisik maupun psikisnya, sehingga diperlukan usaha untuk menyalurkan kelebihan energi dalam dirinya melalui suatu kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan.

Stewart menjelaskan bahwa kecemasan merupakan faktor penghambat siswa dalam belajar. Kecemasan yang muncul selama ujian akan mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seperti berkonsentrasi,

⁴⁶Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda,...h. 59.

⁴⁷Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Penerbit: PT. GunungMulia. Jakarta. (2011), h, 167.

mengingat, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Turunnya kinerja kognitif pada siswa menjadikan siswa kurang maksimal saat mengerjakan ujian. Selain itu, kecemasan yang tinggi pada remaja dan anak sekolah saat pelaksanaan ujian secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan sehingga akan berpengaruh pada perolehan nilai akademik dan fungsi sosial.⁴⁸

Kecemasan menghadapi ujian merupakan reaksi emosional yang dialami beberapa siswa ketika ujian. Rasa takut ini sebenarnya wajar, hanya saja ketakutan yang berlebihan justru akan mengganggu kemampuan siswa dalam mengerjakan ujian. Banyak peneliti menjelaskan bahwa pada dasarnya kecemasan dalam kategori rendah baik untuk siswa karena akan membuat siswa lebih fokus pada ujian, namun disisi lain rasa khawatir yang berlebihan justru akan sangat mengganggu dan melemahkan performa siswa mengerjakan ujian.⁴⁹

Berdasarkan pendapat sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah keadaan psikologi berupa komponen kognitif (worry), komponen fisik dan psikologis (emotionality) siswa yang muncul karena adanya stimulus yang berasal dari pikiran negatif tentang

⁴⁸ Suhendri, Sugiarto, DYP., & Sujarwo. "Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian." *Jurnal Bimbingan Konseling*. 1 (2). Diunduh pada 10 Agustus 2021 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/691>.

⁴⁹ Senay, I., Cetinkaya, M., & Usak, M. (2012). *Accepting Test Anxiety Related thoughts Increases Academic Performance Among Undergraduate Students*. *Phihiologija by the Serbian Psycholocal Association*. 45 (4), 417-432. Diunduh pada 13 Agustus 2021 dari <http://www.doiserbia.nb.rs/ft.aspx?id=0048-57051204417S>.

pelaksanaan ujian yang berpotensi menurunkan performa dan motivasi siswa selama mengerjakan ujian.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiono penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan yang bertujuan menguji hipotesa dari data-data yang telah dikumpulkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya.⁵⁰

Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan deduktif-induktif yang berangkat dari suatu kerangka teori, gagasan para ahli, ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya yang kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan beserta pemecahan-pemecahannya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan.⁵¹ Menurut Creswell, penelitian kuantitatif mengharuskan peneliti untuk menjelaskan bagaimana variabel mempengaruhi variabel yang lain.⁵² Jenis penelitian yang digunakan adalah

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h 14.

⁵¹ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), h.81.

⁵² John Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, ed. by Harsono (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012). h. 35.

penelitian Pra-Eksperiment, yaitu suatu penelitian yang menyelidiki keefektifan dari suatu metode perlakuan dengan cara melibatkan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada control yang ketat terhadap variabel ekstra. Rancangan pelaksanaannya menggunakan The One-Group Pretest-Posttest Design. Penggunaan rancangan ini adalah untuk mendiskripsikan secara rinci bagaimana efektivitas teknik relaksasi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi yang digunakan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas X di SMAN 2 Kuala Nagan Raya. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu “Teknik Relaksasi sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan menghadapi ujian sebagai variabel terikat (y). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran satu kali terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*), kemudian objek yang terpilih untuk diberikan perlakuan sebanyak 4 kali dengan menggunakan teknik Relaksasi. Setelah itu barulah peneliti melakukan pengukuran lagi untuk melihat hasil *post-test* setelah siswa diberikan perlakuan (*treatment*). Adapun bentuk skema dari desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 The One-Group Pretest-Posttest Design

Tes awal	Perlakuan	Tes akhir
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *pre-test* (tes awal) kondisi awal kecemasan ujian sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik relaksasi

$X = Treatment$ (perlakuan) dengan menerapkan teknik relaksasi

$O_2 = post\ test$ (tes akhir) kondisi akhir setelah diberi *Treatment* menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif.

Adapun Langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengukuran Variabel (*Pre-test*)

Langkah-langkah pengukuran variabel (*Pre-test*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk skala (angket). *Pre-test* sebagai langkah awal, untuk mengetahui kecemasan ujian yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan.

2. Pemberian *Treatment* (Perlakuan)

Pemberian *Treatment* dilakukan sebanyak 4 kali selama 2 minggu dengan 2 kali pertemuan dalam seminggu. Masing-masing pertemuan dalam pemberian *treatment* membutuhkan waktu 2x45 menit untuk satu sesi terapi teknik relaksasi

3. *Post test*

Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa.

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya Tahun Ajaran 2020/2021. Berdasarkan hasil dari pengamatan studi pendahuluan yang dilakukan jumlah Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya berjumlah 2 orang

2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵³

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.⁵⁴ Populasi adalah himpunan yang lengkap dari kpopulasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil perhitungan ataupun mengukur, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang dipelajari sifat-sifatnya, adapun sampel yaitu sebagian yang diambil dari populasi.⁵⁵

Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MIPA di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang. Jumlah populasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian...* h. 117.

⁵⁴ S. Margiono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 118.

⁵⁵ Sudjana, *Metode Statistik* edisi VI, (Bandung: Tarsito, 2005), h. 6.

Tabel 3.2 Jumlah peserta didik kelas X MIPA

Kelas	Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan	Jumlah Peserta Didik
X MIPA 1	4	16	20
X MIPA 2	8	12	20
Jumlah			40

Pertimbangan peneliti mengambil kelas X MIPA berdasarkan saran dari beberapa guru mata pelajaran dan guru BK di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya, dimana kelas tersebut merupakan kelas yang unggul dibandingkan kelas lainnya dan kelas MIPA merupakan siswa yang termasuk dalam kriteria dalam penelitian ini, sehingga peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian di sekolah tersebut.

3. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁶ Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Untuk menentukan besarnya sampel bisa dilakukan dengan statistik atau berdasarkan estimasi penelitian. Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya.⁵⁷ Sampel tersebut diambil berdasarkan ciri-ciri kecemasan dalam menghadapi ujian yaitu :

⁵⁶Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 118.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 81.

- a. siswa dengan hasil Pre-test tingkat kecemasan menghadapi ujian tinggi
- b. siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian
- c. siswa kelas X MIPA 1 dan 2

sampel penelitian adalah 10 siswa yang memiliki hasil skor kecemasan menghadapi ujian tertinggi dari kelas X SMAN 2 Kuala Nagan Raya.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiono instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur penelitian berupa fakta alam ataupun sosial yang diamati.⁵⁸ Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur variabel pada suatu penelitian sehingga peneliti mudah melakukan pengumpulan data.⁵⁹ Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket (kuisisioner).

Menurut Sugiono kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam mengumpulkan data angket atau kuisisioner, yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Angket yang digunakan tipe angket pilihan yang meminta responden untuk memilih jawaban, satu jawaban yang sudah ditentukan. Untuk alternatif jawaban dalam

⁵⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2018), h, 12.

⁵⁹ Muksalmina, *Efektivitas Sistem Informasi Akademik (Siakad) Online UIN Ar-Raniry dalam Proses Tri Dharma Perguruan Tinggi (Studi Pada FDK UIN Ar-Raniry)*, Jurnal Imliah Dakwah Dan Komunikasi, Vol. 32.1 (2018, h. 70.

angket ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan modifikasi skala likert.⁶⁰

Modifikasi skala likert dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, modifikasi skala Likert meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan yaitu: (1) kategori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersediannya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori SSS-TS-STS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju. Maka dalam penelitian ini dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.⁶¹ Dalam daftar pernyataan, peneliti menggunakan menggunakan 4 jawaban penilaian skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3. Skor item alternatif jawaban responden

No item	Nomor item	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

⁶⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi*, ... h, 23.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian*, ... h.93.

Jawaban skor positif diberi skor 4, 3, 2, 1 sedangkan jawaban untuk soal negatif diberikan 1, 2, 3, 4 sesuai dengan arah yang dimaksudkan. Pernyataan- pernyataan yang diberikan kepada siswa adalah yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu pernyataan tentang stres akademik. Format respons yang digunakan dalam instrumen terdiri 4 pilihan yang menyatakan kecemasan ujian dari tingkat sangat setuju (SS) sampai sangat tidak setuju (STS)

Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen kecemasan menghadapi ujian

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah Item
			+	-	
kecemasan menghadapi ujian	Manifestasi Kognitif	Sulit konsentrasi	1,2,3,4	5,6,7	7
		Bingung	8,9,10	11,12	5
		Mental Blocking	13,14,15	16,17	5
	Manifestasi afektif yang tidak terkendali	Cemas	18,19,20,21,22,23,24	25,26,27,28	11
		Perilaku somati yang tidak terkendali	Gemetar	29,30,31	32
	Gangguan anggota tubuh		33,34,35,36,37	38,39,40	8
Total					40

Berdasarkan table terdapat 3 aspek kecemasan menghadapi ujian, terdapat 40 item pernyataan yang terdiri dari 25 item *favourable* dan 15 item *unfavourable* dari indikator yang bersangkutan dengan kecemasan menghadapi ujian. Sebelum

digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti melakukan tahapan validitas instrumen terlebih dahulu, yaitu validasi konstruk yang dilakukan penimbangan oleh 2 orang dosen ahli untuk mengetahui kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan dasar dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang telah dibuat. Hasil penimbangan menunjukkan 40 item dapat digunakan kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas instrumen. Hasil penimbangan dari ahli ditampilkan pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3. 5
Hasil Penimbangan Angket Pengungkap Kecemasan Ujian

Hasil Penimbangan Pakar	Nomor Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	40

1. Uji validitas

Menurut Sugiyono, bahwa instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil uji coba dianalisis dengan bantuan computer seri program statistic (SPSS 20).⁶²

Untuk uji validitas yang berupa angket, dianalisis dengan menggunakan rumus product moment dari Karl Pearson sebagai berikut:

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h.19.

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

Keterangan : $(\sum X)^2$

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel x dan y

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y

N : *Number of cases*

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y⁶³

Selanjutnya, hasil dari perhitungan validitas dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika r hitung $\geq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Sebaliknya, apabila r hitung $\leq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, ini berarti instrumen dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 40 item pernyataan dengan jumlah subjek 30 siswa dari 40 item diperoleh 22 item yang valid dan 18 item tidak valid. Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6

Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,6,7,8,9,12, 13,14,16,17,18,19,23, 26,28,30,31,32,33,38	22
Tidak Valid	5,7,9,11,20,21,22,24,25,27 29,34,35,36,37,39,40	18

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan....*, h. 173.

Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus product moment tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 3.7
Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item

No Pernyataan	r hitung	r table	Kesimpulan	Keterangan
1	0.419	0,349	Valid	Dipakai
2	0.668	0,349	Valid	Dipakai
3	0.385	0,349	Valid	Dipakai
4	0.542	0,349	Valid	Dipakai
5	0.209	0,349	Invalid	Dibuang
6	0.585	0,349	Valid	Dipakai
7	0.221	0,349	Invalid	Dibuang
8	0.671	0,349	Valid	Dipakai
9	0.329	0,349	Invalid	Dibuang
10	0.419	0,349	Valid	Dipakai
11	0.419	0,349	Valid	Dipakai
12	0.419	0,349	Valid	Dipakai
13	0.483	0,349	Valid	Dipakai
14	0.472	0,349	Valid	Dipakai
15	0.222	0,349	Invalid	Dibuang
16	0.724	0,349	Valid	Dipakai
17	0.450	0,349	Valid	Dipakai
18	0.462	0,349	Valid	Dipakai
19	0.578	0,349	Valid	Dipakai
20	0.229	0,349	Invalid	Dibuang
21	0.347	0,349	Invalid	Dibuang
22	0.226	0,349	Invalid	Dibuang
23	0.351	0,349	Valid	Dipakai
24	0.320	0,349	Invalid	Dibuang
25	0.021	0,349	Invalid	Dibuang
26	0.550	0,349	Valid	Dipakai
27	0.315	0,349	Invalid	Dibuang
28	0.593	0,349	Valid	Dipakai
29	0.138	0,349	Invalid	Dibuang
30	0.622	0,349	Valid	Dipakai
31	0.606	0,349	Valid	Dipakai
32	0.551	0,349	Valid	Dipakai
33	0.415	0,349	Valid	Dipakai
34	0.074	0,349	Invalid	Dibuang
35	0.163	0,349	Invalid	Dibuang

36	0.287	0,349	Invalid	Dibuang
37	0.103	0,349	Invalid	Dibuang
38	0.554	0,349	Valid	Dipakai
39	0.114	0,349	Invalid	Dibuang
40	0.193	0,349	Invalid	Dibuang

2.Uji Realibilitas

Menurut Suharsimi Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Dalam penelitian ini menggunakan model modifikasi skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju yang masing-masing jawaban diberi skor. Untuk jawaban sangat setuju skor 4, setuju skor 3, tidak setuju skor 2 dan sangat tidak setuju diberi skor 1 Penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach untuk mengetahui reliabilitas instrument angket.⁶⁴

Rumus Alpha Cronbach adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum a_b^2}{a_1^2} \right]$$

Keterangan:

r : Koefisien reliabilitas

k : Jumlah pernyataan

α_t^2 : Varian total

$\sum \alpha_b^2$: Jumlah varian butir

⁶⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 213.

Uji reliabilitas dilakukan setelah item instrumen dinyatakan valid. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai $\alpha > 0.60$. Interpretasi mengenai besarnya koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.8
Kategori Reliabilitas Instrumen

Alpha	Reliabilitas
α 0,800-1,00	Sangat Tinggi
α 0,600-0.800	Tinggi
α 0.200-0.400	Rendah
α 0,000-0,200	Sangat rendah

Berdasarkan analisis reliabilitas, diketahui nilai *Cronbach's Alpha* karena nilai > 0.6 , artinya instrumen penelitian dinyatakan reliabel.⁶⁵ Adapun output SPSS seri 20 uji reliabilitas instrumen sebagai berikut:

Tabel 3. 9
Output Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,674	22

Sumber: Output SPSS versi 20

Berdasarkan pengolahan data, hasil perhitungan memperlihatkan dari 40 item pernyataan menunjukkan koefisien reliabilitas (konsistensi internal) instrumen kecemasan menghadapi ujian rendah sebesar 674. Artinya, tingkat

⁶⁵ V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2019), h.192.

korelasi dan derajat keterandalan instrumen kecemasan menghadapi ujian berada pada kategori tinggi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data pada penelitian ini yaitu:

1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengumpulan data yang berupa perubahan kinerja proses pembelajaran.⁶⁶ Observasi merupakan suatu proses yang kompleks yang digunakan dengan penelitian perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan responden yang diamati tidak terlalu besar.⁶⁷

Jenis observasi yang digunakan yaitu observasi terstruktur yang dilakukan langsung oleh peneliti untuk mengamati dan mencari berbagai informasi yang berhubungan dengan penelitian. Peneliti menggunakan lembar observasi yang ditujukan untuk memperoleh segala informasi yang terjadi selama proses penerapan belangsung.

2. Skala

Skala yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah angket. Angket (self-administered questionnaire) merupakan bentuk pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh peserta didik sebagai responden. Responden adalah orang yang

⁶⁶ Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 72.

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 203.

memberikan tanggapan atas jawaban dari pernyataan-pernyataan yang diajukan.⁶⁸ Skala likert merupakan skala yang berisi lima tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap statemen atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan.⁶⁹ Untuk alternatif jawaban dalam angket ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan skala likert.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket yang dibagi dan wawancara yang telah dilakukan. Serta meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikan data sebagai penemuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman analisis perlu dilanjutkan dengan upaya mencari makna⁷⁰

Analisis yang digunakan penulis dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang tercantum pada rumusan masalah. Rumusan masalah peneliti menganalisisnya dengan cara kuantitatif yaitu data yang tersedia dari hasil angket dengan langkah sebagai berikut :

⁶⁸ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h.85.

⁶⁹ Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1991), h. 19.

⁷⁰ Nunung Muhajir, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Kake Surgiono, 1998), h. 104.

1. Uji Normalitas

Data yang diuji pada uji normalitas yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 20. Bentuk hipotesis untuk menguji normalitas dapat dilihat di table bawah ini :

H_0 = Data berasal dari populasi yang terdistribusi normal

H_a = data tidak berasal dari populasi yang terdistribusi normal

Kriteria pengampilan keputusan hipotesis berdasarkan *P-Value* atau *significance* (sig) adalah sebagai berikut :

Jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak atau data tidak berdistribusi normal

Jika $\text{sig} \geq 0,05$ maka H_0 diterima atau data berdistribusi normal

2. Uji-t

Setelah uji prasyarat terpenuhi, maka data yang diperoleh pada penelitian dianalisis dengan menggunakan uji hipotesis (uji t). Uji t digunakan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan rata-rata untuk dua sampel bebas berpasangan. Data yang digunakan pada uji t ini adalah data *pretest* dan *posttest*. Uji t dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20. Bentuk hipotesis uji t berpasangan (*paired-sample t test*) adalah sebagai berikut :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan penurunan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya sebelum dan sesudah melaksanakan Teknik *Relaksasi*..

H_a : Terdapat perbedaan penurunan kecemasan siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya sebelum dan sesudah melaksanakan Teknik *Relaksasi*.

Pada pengujian hipotesis, kriteria untuk menolak atau tidak menolak H_0 berdasarkan *P-Value* atau *significance* (sig) adalah sebagai berikut :

Jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak

Jika $\text{sig} \geq 0,05$ maka H_a diterima



BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan disekolah menengah atas (SMA) Negeri 2 Kuala Nagan Raya. SMAN 2 Kuala Nagan Raya merupakan salah satu Lembaga pendidikan formal yang berada dibawah naungan Dinas Pendidikan Nagan Raya yang ada di provinsi Aceh. SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya berlokasi di jalan Meulaboh-Tapak Tuan. Gampong Pulo Ie. Kecamatan Kuala, Kabupaten Nagan Raya. SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya berdiri pada tahun 1990 dan tahun penegerian pada tahun 1999. Sekarang SMAN 2 Kuala Nagan Raya di pimpin oleh Ibu Dra. Nursiah.

Tabel 4.1
Profil SMA Negeri 1 Peukan Bada

No.	Identitas Sekolah	
1.	Nama Sekolah	SMA NEGERI 2 KUALA NAGAN RAYA
2.	N.I.S	10108059
3.	N.S.S	301060606023
4.	Provinsi	Aceh
5.	Otonomi Daerah	-
6.	Kecamatan	Kuala
7.	Desa/Kelurahan	Pulo Ie
8.	Jalan	Meulaboh-Tapak Tuan
9.	Kode Pos	23361
10.	Status Sekolah	Negeri
11.	Kepemilikan Tanah	Pemerintahan Daerah
12.	Akreditasi	B
13.	Status Bangunan	Pemerintahan Pusat

14.	Tahun Berdiri	1990
15.	Tahun Penegerian	1999
16.	Kegiatan Belajar Mengajar	Pagi
17.	Permanen/Semi Permanen	Permanen

VISI MISI SMA NEGERI 2 KUALA NAGAN RAYA

VISI

1. Unggul dalam Prestasi dan Mutu
2. Islami dalam Sikap dan Perilaku
3. Berpijak Pada Adat dan Budaya

MISI

1. Meningkatkan profesionalisme tenaga pendidik dan pendidikan sehingga mampu melaksanakan tugas yang berkualitas dan bertanggung jawab
2. Mempersiapkan kompetensi guru dalam rangka mengimplementasikan kurikulum 2013 dan kecakapan hidup (life skill)
3. Memacu kreatifitas dan prestasi siswa dalam kegiatan akademik (kurikulum) maupun non akademik (Eskul)
4. Memberdayakan seluruh sarana dan prasarana penunjang pendidikan yang ada untuk meningkatkan mutu dan prestasi siswa
5. Meningkatkan kedisiplinan pada seluruh warga sekolah baik guru, pegawai, maupun siswa
6. Mengembangkan sikap jujur, demokratis, cinta tanah air, cinta ilmu, futuristic, dan sportifitas
7. Membina watak dan kepribadian yang agamis dan perwujudan syariat islam
8. Meningkatkan apresiasi terhadap berbagai budaya dan sastra untuk memperkaya khasanah wawasan dan kerohanian

9. Menciptakan lingkungan sekolah yang tertib, bersih, aman, dan nyaman
10. Meningkatkan kerjasama sekolah dengan instansi pemerintah dan stakeholder

A. Data Murid dan Guru / Tenaga Kependidikan

Adapun jumlah murid dan guru/tenaga pendidik di SMAN 2 Kuala Nagan Raya berjumlah beberapa orang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini :

Tabel 4.2 Jumlah Murid

Perincian	Jumlah	Jumlah Siswa		
		Kelas	Rombel	Lk
X IA-1	1	6	23	29
X IA-2	1	9	15	24
X IS-1	1	10	12	22
X IS-2	1	13	9	22
Jumlah	4	38	59	97
XI IA-1	1	9	17	26
XI IA-2	1	12	15	27
XI IA-3	1	13	13	26
XI IS-1	1	11	14	25
XI IS-2	1	10	10	20
Jumlah	5	55	69	124
XII IA-1	1	14	12	26
XII IA-2	1	10	16	26
XII IA-3	1	6	18	24
XII IS-1	1	5	15	20
XII IS-2	1	14	10	24
Jumlah	5	49	71	120
Total	14	142	199	341

Tabel 4.3 Jumlah Guru / Tenaga kependidikan

No.	Keterangan	Jumlah
Guru		
1.	Guru PNS	24
2.	Guru tidak tetap	-
3.	Guru Honorer Provinsi	7
4.	Guru Honorer Sekolah/BOS	4
Tenaga Kependidikan		
1.	Peg. Tata usaha tetap	1
2.	Peg. Tata Usaha Provinsi	2
3.	Peg. Bendahara	1
4.	Peg. Perpustakaan BOS	1
5.	Kebersihan	1

2. Profil Umum Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas X SMAN 2

Kuala Nagan Raya

Kecemasan menghadapi ujian siswa dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Profil umum kecemasan menghadapi ujian merupakan tingkatan dalam kecemasan menghadapi ujian siswa kelas X. Batas nilai dari pengkategorian pemahaman karir berdasarkan hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 4.4 :

Tabel 4.4

Batas nilai dan Kategori kecemasan menghadapi ujian siswa SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya

No	Batas Nilai	Kategori
1	Tinggi	$X > 58$
2	Sedang	$41 < X < 57$
3	Rendah	$X < 40$

Pada tabel 4.5 menyatakan batas nilai lebih besar dari 58 berada pada kategori tinggi, batas nilai 41-57 berada pada kategori sedang dan pada kategori rendah batas nilai siswa lebih kecil dari 40. Kategori didapatkan dengan terlebih dahulu mencari nilai rata-rata dari nilai yang telah diperoleh responden, kemudian mencari nilai standar deviasinya. Kategori kemudian ditentukan dengan rumus pada tabel 4.5 :

Tabel 4.5
Rumus Kategori

Tinggi	$X > M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan :

M = Rata-rata skor

SD = Standar Deviasi

X = Skor masing-masing responden⁷¹

Berdasarkan rumus maka pemahaman karir siswa dikelompokkan pada kategori yang sesuai dengan *persentase* masing-masing. *Persentase* kategori pemahaman karir yang dirasakan siswa menggunakan rumus :

$$P = \frac{F \text{ (Skor yang dicapai)}}{N \text{ (jumlah skor maksimal)}} \times 100$$

Hasil *persentase* pemahaman karir siswa kelas X SMAN 2 Kuala Nagan Raya tersaji pada tabel 4.6 :

⁷¹ Saiduddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2012). h.49

Tabel 4.6
Tingkat *Persentase* Kecemasan Ujian siswa SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	10	25%
Sedang	29	72,5%
Rendah	1	2,5%
Jumlah	40	100%

Tabel 4.7 menjelaskan terdapat 10 orang siswa yang memiliki nilai pemahaman karir tinggi dengan persentase 25%, terdapat 29 siswa yang memiliki nilai pemahaman karir sedang dengan persentase 72,5%, dan terdapat 1 siswa yang memiliki nilai pemahaman karir rendah dengan persentase 2,5%.

3. Penyajian Data

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya pelaksanaan penelitian dengan memberikan *Pre-test* berupa instrumen (angket) skala kecemasan ujian kemudian dilanjutkan dengan memberi terapi teknik relaksasi yang terdiri dari empat kali melakukan *treatment*. Rincian secara umum *treatment* teknik relaksasi yang peneliti berikan kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor pemahaman karir dengan nilai tinggi.

Tujuan dilakukan terapi teknik relaksasi adalah untuk mereduksi kecemasan pada siswa saat menghadapi ujian. Secara khusus rangkaian pemberian *treatment* yang peneliti lakukan adalah :

a. *Pretest*

Pretest diberikan kepada siswa kelas X-MIA 1 dan X-MIA 2 berjumlah 40 siswa yang dilaksanakan pada tanggal 08 November 2021 berupa instrumen

skala kecemasan ujian siswa. Pada hari pemberian *pretest* di lokasi penelitian, peneliti memperoleh hasil jawaban *pretest* siswa.

Tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa dalam penelitian ini dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah berdasarkan skor yang diperoleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau *treatment*) pengelompokkan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.7:

Tabel 4.7
Hasil Nilai *Pre-test* Responden

No.	Responden	Total	No.	Responden	Total
1	TRH	59	21	MI	52
2	W	48	22	FAW	60
3	AM	54	23	N	51
4	NF	50	24	RJ	47
5	YRD	64	25	FRD	56
6	NF	52	26	SRN	52
7	JA	59	27	MF	41
8	NA	53	28	SR	48
9	WM	54	29	MF	44
10	NN	62	30	MY	42
11	HH	65	31	DD	42
12	A	55	32	HM	52
13	SS	48	33	DS	52
14	ARH	54	34	RAF	54
15	DS	50	35	TMR	50
16	RSY	60	36	TDI	42
17	UH	57	37	FG	40
18	IF	52	38	PS	64
19	DM	58	39	CN	49
20	RM	50	40	RS	59

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperolehnya. Siswa yang memiliki kecemasan menghadapi ujian dengan nilai

tinggi berjumlah 10 orang akan diberikan perlakuan dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa. Hasil skor *pretest* siswa sebelum diberikan perlakuan tersaji pada tabel 4.8:

Tabel 4.8
Nilai *Pre-test* Kecemasan Ujian siswa dengan Skor Tinggi

No	Nama	Nilai <i>Pretest</i>
1	HH	65
2	NN	62
3	RSY	60
4	TRH	59
5	JA	59
6	YRD	64
7	DM	58
8	RS	59
9	PS	64
10	FAW	60

b. *Treatment* (perlakuan)

1. Pemberian *Treatment* I

Treatment I dilakukan pada tanggal 09 November 2021, pemberian *treatment* berupa teknik relaksasi, untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa tujuan dari *treatment* 1 untuk mereduksi kesulitan konsentrasi siswa, bingung, dan mental blocking. Dalam *treatment* ini harus mengikuti prosedur teknik relaksasi dengan durasi 30-60 menit. Kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan pertama menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa sudah memulai konsentrasi saat

pemberian perlakuan, siswa tidak lagi bingung saat melakukan setiap gerakan teknik relaksasi,

2. Pemberian *Treatment* II

Treatment I dilaksanakan pada tanggal 11 November 2021 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap kecemasan menghadapi ujian siswa dengan tujuan untuk mereduksi cemas. Kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan kedua menunjukkan perubahan yang ditandai dengan siswa sudah tidak cemas saat pemberian perlakuan.

3. Pemberian *Treatment* III

Pemberian *treatment* III dilaksanakan pada tanggal 15 November 2021 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap kecemasan menghadapi ujian siswa dengan teknik relaksasi. Dengan tujuan untuk mereduksi gemetar, kondisi siswa setelah memperoleh perlakuan kedua menunjukkan perubahan yang ditandai dengan tidak gemetar saat melakukan pemberian perlakuan. Pada *treatment* ketiga peneliti juga memberikan tugas rumah. Tugas rumah ini diberikan untuk memberi kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan teknik relaksasi individu sesuai prosedur yang ada.

4. Pemberian *Treatment* IV

Pemberian *treatment* IV dilaksanakan pada tanggal 17 November 2021 peneliti melakukan sekali lagi perlakuan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian dengan mengulangi tahap awal prosedur melakukan teknik relaksasi dengan tujuan mengevaluasi tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Setelah itu peneliti melakukan evaluasi untuk melihat apakah siswa sudah bisa menggunakan teknik relaksasi dalam situasi apapun yang menekan.

c. *Posttest*

Posttest dilaksanakan pada hari yang sama dengan *treatment* IV terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan sudah diberikan *treatment*. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *posttest* adalah untuk membantu siswa dalam mereduksi kecemasan saat menghadapi ujian siswa. setelah mengikuti pelaksanaan terapi teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa dalam kategori tinggi ke kategori sedang dan rendah.

Pelaksanaan kegiatan *posttest*, peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi instrumen skala *posttest* dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian *post-test*. Hasil *posttest* pada pengungkapan pemahaman karir yang diperoleh dari skor *pretest* kategori tinggi, terdapat perubahan skor tersaji pada tabel 4.9.

Tabel 4.9
Data *Pretest* dan *Posttest* Responden

Nama	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
HH	65	24
NN	62	25
RSY	60	23
TRH	59	27
JA	59	27
YRD	64	27
DM	58	29
RS	59	24
PS	64	24
FAW	60	27
Rata-rata	61,0	25,7

Berdasarkan tabel 4.10 dapat dilihat nilai *posttest* responden cenderung menurun dibandingkan *pretest* sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa menurun.

4. Pengolahan Data

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan.⁷² Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, normal tidaknya data penelitian dapat

⁷².Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk...*, h. 54.

dilihat dari pengambilan keputusan apabila $\text{sig} > 0,05$ maka berdistribusi normal. Sedangkan apabila $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal⁷³ hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas tersaji pada tabel 4.10

Tabel 4.10
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1,75991989
Most Extreme Differences	Absolute	,143
	Positive	,110
	Negative	-,143
Kolmogorov-Smirnov Z		,452
Asymp. Sig. (2-tailed)		,987

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.11 diperoleh uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* data kecemasan ujian adalah 0,987 yaitu lebih besar dari $\text{sig} > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data kecemasan menghadapi ujian siswa berdistribusi normal. Setelah dipastikan sebaran data berdistribusi normal, langkah berikutnya adalah menguji hipotesis yang diajukan, yaitu :

Hipotesis Nihil (H_0): Teknik *Relaksasi* tidak dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala.

Hipotesis Alternatif (H_a): Teknik *Relaksasi* dapat menurunkan tingkat

⁷³ Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk...*, h. 55.

kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala.

b. Uji Hipotesis

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa yaitu dengan membandingkan skor kecemasan ujian sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. Perubahan yang dimaksud yaitu penurunan skor kecemasan menghadapi ujian siswa artinya teknik relaksasi yang dilaksanakan dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa. Data *Pre-test* dan *Post-test* kecemasan menghadapi ujian siswa disajikan pada tabel 4.11:

Tabel 4.11
Data *Pre-test* dan *Posttest* Kecemasan menghadapi ujian siswa

Nama	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
HH	65	24
NN	62	25
RSY	60	23
TRH	59	27
JA	59	27
YRD	64	27
DM	58	29
RS	59	24
PS	64	24
FAW	60	27
Jumlah	610	257

Tabel 4.12 menggambarkan hasil pre-test dan post-test kecemasan ujian mengalami penurunan secara signifikan. Secara rinci perbandingan persentase skor kecemasan ujian pada pengukuran awal dan akhir disajikan pada table 4.12

Tabel 4.12

Perbandingan *persentase* skor *pretest* dan *posttest* kecemasan ujian

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1.	Tinggi	10	100%	0	%
2.	Sedang	0%	0%	4	40%
3.	Rendah	0%	%	6	60%
	Jumlah	10	100%	10	100%

Tabel 4.13 menunjukkan hasil perbandingan skor pre-test dan post-test kecemasan ujian yang mengalami penurunan secara signifikan. Hasil pre-test pada kategori tinggi dengan jumlah 10 orang siswa dengan persentase 100%, menurun dengan hasil post-test pada kategori rendah 6 siswa dengan persentase 60%, dan kategori sedang dengan jumlah 4 siswa dengan persentase 40%.

Berdasarkan hasil skor rata-rata teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa yang diuji dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang cukup baik karena menghasilkan peningkatan yang signifikan. Pada perubahan skor rata-rata kecemasan ujian pada pre-test dan post-test dapat dilihat pada table 4.13:

Tabel 4.13

Hasil Penelitian Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

Group Statistics					
	posttest	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pretest	pretest	10	61,0000	2,53859	,80277
	posttest	10	25,7000	1,94651	,61554

Tabel 4.16 menunjukkan rata pretest sebesar 61,0000, sedangkan rata-rata posttest sebesar 25,7000. Artinya rata-rata posttest lebih rendah dari pada rata-rata pretest. Sehingga dapat dikatakan terjadi penurunan pada kecemasan ujian siswa setelah memperoleh teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian.

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
pretest	Equal variances assumed	1,520	,233	34,895	18	,000	35,30000	1,01160	33,17471	37,42529	
	Equal variances not assumed			34,895	16,864	,000	35,30000	1,01160	33,16440	37,43560	

Tabel 4.14
Uji t Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan Ujian
 (Sumber : SPSS versi 20)

Tabel 4.13 menunjukkan perolehan nilai t_{hitung} sebesar 34,89 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 10-1 = 9$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,83. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan : $t_{tabel} < t_{hitung} = 1,83 < 34,89$. Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa H_0 tidak dapat diterima, dengan kata lain H_a tidak dapat ditolak. Berdasarkan hasil keputusan tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik *Relaksasi* dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala .

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Kecemasan Ujian Sebelum Dilakukan Treatment

Sebelum memberikan perlakuan (*treatment*) kepada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian yang berkategori tinggi, peneliti telah menentukan populasi penelitian terlebih dahulu, yaitu pada kelas X MIPA 1 dan X MIPA 2 yang berjumlah 40 siswa, kepada 40 siswa tersebut telah diberikan *pretest* (berupa pengisian angket kecemasan ujian) yang kemudian mendapat hasil bahwa 10 dari 40 siswa memiliki kecemasan ujian yang tinggi. Ke 10 siswa tersebut berada pada persentase 25%. Siswa pada kategori ini memiliki ciri-ciri kecemasan, sulit konsentrasi, bingung, mental blocking, cemas, gemetar dan gangguan anggota tubuh.

Selanjutnya, 29 siswa diantaranya berada pada persentase 72,5% berada pada kategori sedang dengan ciri-ciri sudah dapat konsentrasi, tidak bingung, tidak cemas, tidak gemetar, dan tidak merasakan gangguan anggota tubuh. Untuk siswa yang tersisa 1 dengan persentase 2,5%, yang mana siswa pada kategori rendah memiliki ciri yang tidak mengalami kecemasan sama sekali saat menghadapi ujian. Jika dilihat pada keterangan persentase diatas, maka tingkat kecemasan ujian siswa kelas X SMAN 2 Kuala rata-rata berada pada kategori sedang sebanyak 29 siswa dari 40 dengan persentase 72,5%.

Pada penelitian ini, ciri-ciri yang dimaksudkan diatas adalah berdasarkan pada variable dan dari indikator yang ada pada instrument penelitian. Variable tersebut adalah kecemasan ujian dengan memiliki enam

indikator, yaitu: sulit konsentrasi, bingung, mental blocking, cemas, gemetar, gangguan anggota tubuh.

2. **Tingkat Kecemasan Ujian Saat Dilakukan *Treatment***

Berdasarkan kriteria penelitian tentang kecemasan ujian siswa, maka terdapat 10 siswa yang memiliki kecemasan ujian tinggi sebagai sampel penelitian, 10 siswa tersebut akan mengikuti *treatment* untuk mereduksi kecemasan ujian, *treatment* yang akan diberikan kepada 10 siswa tersebut adalah terapi teknik relaksasi, dimana siswa akan mengikuti arahan peneliti untuk melakukan setiap gerakan teknik relaksasi, pada saat dilakukannya *treatment* terdapat siswa yang mengalami kecemasan, yaitu disaat melakukan setiap gerakan siswa ada yang merasa cemas, sulit konsentrasi, gemetar, bingung, dan gangguan anggota tubuh.

3. **Tingkat Kecemasan Ujian Sesudah Dilakukan *Treatment***

Setelah memberikan *treatment* dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa, terjadi perubahan yang signifikan terhadap hasil skor dan kecemasan ujian siswa. Dimana pada hasil post-test terdapat perbedaan hasil dari sebelumnya dengan sampel yang sama. Hasil post-test menunjukkan penurunan kecemasan ujian siswa sehingga menduduki kategori rendah.

Treatment telah diberikan sebanyak 4 kali pada siswa yang sama dengan hari yang berbeda, untuk dapat mengetahui apakah terjadi penurunan kecemasan ujian siswa atau tidak, maka diberikanlah post-test. Post-test adalah kondisi akhir siswa setelah diberikan perlakuan dan berguna

untuk mengukur atau mengetahui hasil skor baru yang dimiliki siswa setelah adanya perlakuan.

Berdasarkan pengamatan dan hasil observasi pada setiap kegiatan yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa siswa menunjukkan perubahan sikap yang menarik, perubahan tersebut terlihat pada setiap kali pertemuan empat kali pertemuan.

Pada pertemuan pertama siswa terlihat masih kurang konsentrasi, bingung, pada pertemuan kedua siswa terlihat cemas namun sudah mulai bisa konsentrasi dan tidak bingung, dan pada pertemuan ketiga siswa terlihat gemetar dan gangguan anggota tubuh, tetapi sudah tidak terlihat cemas, sudah mulai konsentrasi dan tidak lagi bingung, pada pertemuan terakhir terlihat banyak perkembangan dari sebelumnya karena siswa sudah mulai terbiasa dengan terapi teknik relaksasi yang membuat siswa mengalami tingkat penurunan kecemasan ujian.

Dari penjelasan di atas menyatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan ujian siswa pada setiap kali diberikan perlakuan sehingga terjadi penurunan kecemasan ujian siswa. Hasil post-test juga menunjukkan bahwa skor keseluruhan nilai siswa sesudah diberikan perlakuan sebanyak 257 sedangkan sebelumnya pada pre-test mendapatkan hasil sebanyak 610. Berdasarkan skor tersebut diberikan kesimpulan bahwa hasil yang didapatkan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi adalah lebih berkurang dari sebelumnya sehingga teknik relaksasi dapat mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya Pada Tahun Ajaran 2020/2021 menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data menunjukkan rata-rata pretest kecemasan ujian siswa adalah 61,0 sedangkan rata-rata posttest sebesar 25,7, dan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 34,895, kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada $(df) = N-1 = 10-1=9$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,83. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan : $t_{tabel} < t_{hitung} = 1,83 < 34,895$ dengan demikian dapat disimpulkan nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} .
2. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan H_0 ditolak “teknik relaksasi tidak efektif untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya” tidak terbukti kebenarannya dan H_a diterima “teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya”, terbukti kebenarannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diajukan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Hendaknya siswa diharapkan mampu untuk dapat mengontrol kecemasan disaat hendak ingin menghadapi ujian agar dapat fokus dan maksimal dalam menjawab setiap soal ujian yang ingin diselesaikan.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat menggunakan teknik relaksasi untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan disaat menghadapi ujian, dan dapat berguna untuk membantu memudahkan guru Bk dalam menurunkan kadar kecemasan ujian siswa.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti lain yang akan mengadakan peneliti serupa, diharapkan penelitian dapat menjadi referensi bagi peneliti dalam menambah ilmu pengetahuan tentang teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Tanzeh, 2009. *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras)
- Anggi Azzi Purnama, (2013) “*Efektivitas Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*” (Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia)
- Arizona, (2018), “*Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di SMP PGRI 1 Palembang*”. Vol 2 No. 2, Summer
- Atkinson, Rita L, dkk. (2010). *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. Diterjemahkan oleh : Widjaja Kusuma. Tangerang : Interkasara Publisher.
- Chandra Dewi, (2017). *Teknik Khusus dalam Konseling*. Diakses pada tanggal 1 september 2021 dari situs <https://bahanajar.uhamka.ac.id>
- Comer, R. J. (2015). *Abnormal Psychology*. New York: Worth Publisher.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Cucu Arumsari, Milah Nurkamilah, Yuni Kuswita, (2018), “*Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Mendapatkan Informasi Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Teknologi Informasi Menghadapi Ujian*”. (Jurnal Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya,)
- Darwati, (2014). “*Penerapan latihan Relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa pada saat mengikuti pelajaran fisika*” (Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia,)
- Edi Purwata, (2012). *Modifikasi Perilaku*,(Yogyakarta : Pustaka Belajar,)
- Esti Hayu Purnamaningsih, Siska, Sudardjo, (2003), “*Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa*”. (Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada,)
- Esty Rokhyani, (2014). “*Efektifitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*”, (Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Terbuka,)
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian* (Edisi ketujuh). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Gunarsa, D.Singgih. (2004). *Psikologi anak bermasalah*. Jakarta. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih D, (2011), *Konseling dan Psikoterapi*, Penerbit: PT. Gunung Mulia. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Metodologi research*. (Yogyakarta: Andi Offset)

- Irawan Soehartono, (2011). *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya)
- Ivancevich M.Jhon, (2006). *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*, Jakarta: Erlangga,
- Jacobson., (1976); *You must relax;*. Unwin Paperbacks, London.
- John Creswell, (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, ed. by Harsono (Yogyakarta: Pustaka Belajar)
- Jones, Richard Nelson. (2011). *Teori dan praktik konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Kunandar, (2008). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada)
- Muksalmina, (2018). *Efektivitas Sistem Informasi Akademik (Siakad) Online UIN Ar-Raniry dalam Proses Tri Dharma Perguruan Tinggi (Studi Pada FDK UIN Ar-Raniry)*, Jurnal Imliah Dakwah Dan Komunikasi, Vol. 32.1
- Oemar Hamalik, (2013). *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta : Bumi Aksara,
- Prasetyono, D. S. (2007). *Metode Mengatasi Cemas & Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan. Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Pustaka Populer Obor: Jakarta.
- Revilla, L. (2009). *Kecemasan Menghadapi Tes (Test Anxiety) dan Dampaknya terhadap Aktivitas Belajar*. *Dinamika Ilmu*. 9 (2). Diunduh pada 13 September 2021 dari https://journal.iain.samarinda.ac.id/index.php/dinamika_ilmu/article/view/287.
- Rini Hildayati, dkk, (2014). *Penanganan Anak Berkelainan (Anak dengan Kebutuhan Khusus)*, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka)
- Senay, I., Cetinkaya, M., & Usak, M. (2012). *Accepting Test Anxiety Related thoughts Increases Academic Performance Among Undergraduate Students*. *Phihiologija by the Serbian Psycholocal Association*. 45 (4), 417-432. Diunduh pada 13 Agustus 2021 dari <http://www.doiserbia.nb.rs/ft.aspx?id=0048-57051204417S>
- Sjarkawi, (2008). *Pembentukan Kepribadian Anak*, Jakarta : PT BUMI AKSARA
- S. Margiono, (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta)
- Sofyan S. Willis, (2011). *“Konseling Keluarga”*, Bandung: Alfabeta,
- Spielberger, C.D. (2003). *Stress & Anxiety*. Vol 11. Washington: Hemisphere Publishing, Corp.
- Stuart, G.W., and Sundenen, S.J. (2013). *Buku saku keperawatan jiwa*. 6 thediton. St. Louis: Mosby Yeart Book.

- Subandi. (2003). Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan kontemporer. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sudjana, (2005). *Metode Statistik* edisi VI, (Bandung: Tarsito)
- Suharsimi Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Suhendri, Sugiarto, DYP., & Sujarwo. (2012). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 1 (2). Diunduh pada 10 Agustus 2021 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/691>.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta)
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed Method)*. Bandung: Alfabeta,
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta)
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, (2009), *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara,)
- Wahid Murni, (2008). *Cara Mudah Menulis Proposal Dan Laporan Penelitian Laporan*, Malang: UM Press.

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-872/Un.08/FTK/KP.07.6/2/2021

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

DEKAN FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah 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 Aceh;
- Memperhatikan : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- PERTAMA** : Menunjuk saudara :
- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Dr. Fakhri Jacob, M. Ed | Sebagai Pembimbing Pertama |
| 2. Wanty Khaira, M. Ed | Sebagai Pembimbing Kedua |
- Untuk Membimbing Skripsi :
- Nama : Septiani Zubaidah
NIM : 170213021
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Kuala Nagan Raya
- 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 dirubah 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,


Muslim Razali

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



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

Nomor : B-15194/Un.08/FTK-I/TL.00/10/2021
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Dinas Pendidikan Nagan Raya
2. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kuala.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

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

Nama/NIM : **SEPTIANI ZUBAIDA / 170213021**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Peukan Bada

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 ***Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa kelas X di SMA Negeri 2 kuala***

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

Banda Aceh, 03 November 2021
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 20 Desember
2021

Dr. M. Chalis, M.Ag.



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS WILAYAH KABUPATEN NAGAN RAYA
Jl. Menlaboh-Tapak Tuan, Blok A No. 81 Simpang Peut Kecamatan Kuala
Kabupaten Nagan Raya Kode Pos 23661 Email : cabdidiknagan@gmail.com

SURAT IZIN PENGUMPULAN DATA
Nomor : 4213/Z.1/6566/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : **HAJIDAM, SH**
Pangkat : Pembina Utama Muda / IV c
NIP : 19650403 199203 1 006
Jabatan : **Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah
Kabupaten Nagan Raya**

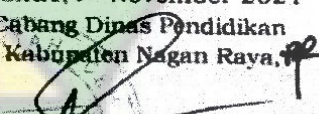
Sesuai dengan Surat Permohonan dari Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Nomor : B-15194/Un.08/FTK-I/TL.00/10/2021, Tanggal 03 November 2021, dengan ini kami memberikan izin sejak tanggal 08 s.d 20 November 2021 kepada :

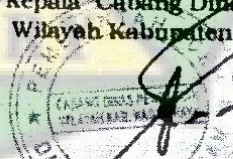
Nama : **SEPTIANI ZUBAIDA**
NIM : 170213021
Program Studi : Bimbingan Konseling
Semester : IX
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry
Banda Aceh
Alamat : Peukan Bada

Untuk melaksanakan pengumpulan data pada SMA Negeri 2 Kuala Kabupaten Nagan Raya dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul "**Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kuala**".

Demikian surat izin ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Suka Makmue, 08 November 2021

Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah Kabupaten Nagan Raya, 



HAJIDAM, SH
Pembina Utama Muda
NIP. 19650403 199203 1 006





PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 2 KUALA

Jl. Meulaboh-Tapak Tuan Desa Pulo Ie Kecamatan Kuala
Kabupaten Nagan Raya Kode Pos 23661

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.7/06/2020

Sehubungan Surat dari Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Falkutas Tarbiyah dan Keguruan,
Nomor, B-15194/Un.08/FTK-I/TL.00/10/2021. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kuala
Kabupaten Nagan Raya dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : SEPTIANI ZUBAIDA
NIM : 170213021
Program Studi : Bimbingan Konseling
Jenjang : S-1

Telah melakukan penelitian Tentang *“Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mereduksi
Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kuala”*. Pada Tanggal
08 November – 20 November 2021

Demikianlah surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan seperlunya, terima kasih.

Pulo Ie, 20 November 2021

Kepala



Dra. Nursiah

0660107 199403 2 001

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrument : Instrument Kecemasan Menghadapi Ujian

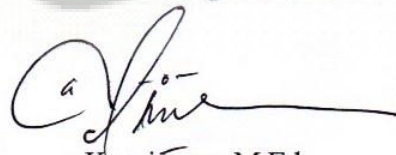
Nama : Septiani Zubaida

NIM : 170213021

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Sudah bagus. Perhatikan ETD.
Konstruk	Sesuai, namun ada beberapa indikator yg sesuai dgn boleh/dipertimbangkan yg ditambahkan.
Isi	Baik.

Banda Aceh, Oktober 2021

Penimbang Instrument


Kurniawan, M.Ed

HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrument : Instrument Kecemasan Menghadapi Ujian


Nama : Septiani Zubaida

NIM : 170213121

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	baik.
Konstruk	sesuai dgn grand theory.
Isi	Beberapa perlu diperbaiki.

Banda Aceh, Oktober 2021

Penimbang Instrument


Qurrata Ayuna, M.Pd, Kons

Hasil Observasi Per Indikator

No	Aspek	indikator	Kondisi Awal	Hasil
1.	Manifetasi Kognitif	Sulit Konsentrasi	Siswa masih sulit menjawab soal ujian walaupun sudah belajar	Siswa sudah dapat menjawab soal ujian dengan tenang dan penuh konsentrasi
		Bingung	Siswa sering bimbang untuk memilih jawaban yang benar saat ujian	Siswa yakin dengan pilihan jawaban yang benar
		Mental Blocking	Siswa tidak mengerti dengan soal dan jawaban ujian	Siswa sudah dapat mengerti dengan soal dan jawaban ujian
2	Manifestasi afektif yang tidak terkendali	Cemas	Siswa merasa takut jika jawaban ujian yang dikerjakan banyak yang salah	Siswa merasa tenang ketika menjawab soal ujian
3	Perilaku somatik yang tidak terkendali	Gemetar	Siswa merasa gemetar ketika kesulitan menjawab soal ujian	Siswa menunjukkan sikap tenang ketika kesulitan menjawab soal ujian
		Gangguan Anggota Tubuh	Siswa memperlihatkan sikap yang mengganggu saat ujian dimulai	Siswa antusias dalam mengerjakan ujian

Lembar Observasi

FORMAT OBSERVASI SISWA

Nama :

Materi :

Kelas :

Pertemuan ke :

Petunjuk :

A. Isilah kolom nilai sesuai pedoman penilaian berikut:

Pedoman Penyekoran Deskriptor Setiap 1 Indikator

4 : jika semua deskriptor muncul

3 : jika dua deskriptor muncul

2 : jika satu deskriptor muncul

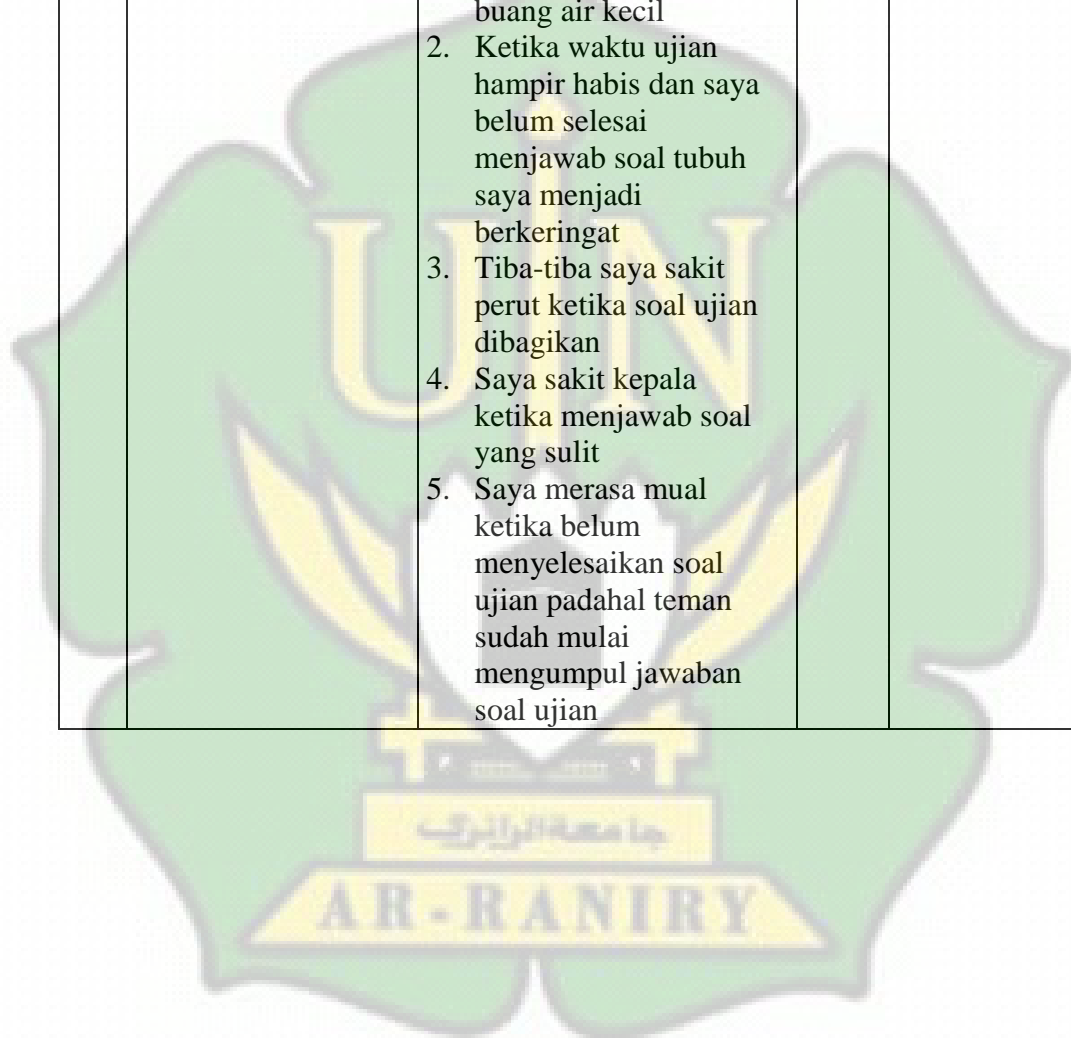
1 : jika tidak ada deskriptor yang muncul

B. Isilah kolom catatan dengan deskriptor-deskriptor yang muncul

No	Indikator	Deskriptor	Skor	Catatan
1	Sulit Konsentrasi	<ol style="list-style-type: none">1. Saya sulit menjawab soal ujian walaupun sudah belajar2. Saya panik ketika teman saya sudah selesai mengerjakan soal ujian3. Saya panik ketika guru memberitahu waktu ujian akan segera habis4. Pengawas yang bolak balik mengganggu konsentrasi saya		
2.	Bingung	<ol style="list-style-type: none">1. Saya ragu untuk memilih soal ujian yang mana yang akan saya kerjakan terlebih dahulu2. Saya sering bimbang untuk memilih		

		<p>jawaban yang benar saat ujian</p> <p>3. Saya panik ketika melihat jawaban yang tersedia benar semua</p>		
3.	Mental Blocking	<p>1. Saya sulit mengerjakan soal meskipun materinya sudah saya pelajari</p> <p>2. Saya tidak mengerti dengan soal dan jawaban yang saya kerjakan</p> <p>3. Saya tidak dapat berfikir secara tiba-tiba ketika menjawab soal</p>		
4.	Cemas	<p>1. Saya takut bahwa nanti jawaban yang saya kerjakan banyak yang salah</p> <p>2. Saya susah duduk dengan tenang saat mengerjakan soal ujian</p> <p>3. Saya menjadi tidak tenang ketika tidak bisa menjawab soal ujian</p> <p>4. Saya merasa tegang bila diperhatikan guru saat ujian</p> <p>5. Saya takut jika usaha saya ketika menjawab soal ujian tidak membuahkan hasil yang maksimal</p> <p>6. Pikiran saya gelisah saat menjelang ujian</p> <p>7. Saya takut mengerjakan soal ujian bila duduk dibangku deretan depan</p>		
5.	Gemetar	<p>1. Saya menjadi gemetar ketika kesulitan menjawab soal ujian</p> <p>2. Tangan saya bergetar ketika soal ujian dibagikan</p> <p>3. Tangan saya gemetar</p>		

		ketika belum menyelesaikan setengah soal ujian padahal ujian akan segera berakhir		
6.	Gangguan anggota tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika ujian saya beberapa kali ijin ke kamar mandi untuk buang air kecil 2. Ketika waktu ujian hampir habis dan saya belum selesai menjawab soal tubuh saya menjadi berkeringat 3. Tiba-tiba saya sakit perut ketika soal ujian dibagikan 4. Saya sakit kepala ketika menjawab soal yang sulit 5. Saya merasa mual ketika belum menyelesaikan soal ujian padahal teman sudah mulai mengumpul jawaban soal ujian 		



KUISIONER KECEMASAN UJIAN SISWA

Nama Lengkap :

Kelas :

1. Berilah tanda ceklist (√) pada jawaban yang paling sesuai dengan apa yang kamu rasakan
2. Jawablah pernyataan dengan sejujur-jujurnya
3. Jawaban tidak mempengaruhi nilai

Klasifikasi	Singkatan
Sangat Setuju	SS
Setuju	S
Tidak Setuju	TS
Sangat Tidak Setuju	STS

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit menjawab soal ujian walaupun sudah belajar				
2.	Saya tetap tenang dalam menghadapi ujian akhir				
3.	Saya panik ketika teman saya sudah selesai mengerjakan soal ujian				
4.	Meski teman-teman sudah mengumpulkan jawaban ujian, saya tetap tenang dalam menjawab ujian				
5.	Saya panik ketika guru memberitahu waktu ujian akan segera habis				
6.	Saya tetap fokus ketika waktu ujian akan segera habis, sedangkan banyak soal yang belum saya kerjakan				
7.	Pengawas yang bolak balik mengganggu konsentrasi saya				
8.	Saya ragu untuk memilih soal ujian yang mana yang akan saya kerjakan terlebih dahulu				
9.	Saya mengerti dengan soal ujian yang saya				

	kerjakan				
10.	Saya sering bimbang untuk memilih jawaban yang benar saat ujian				
11.	Saya optimis dengan kemampuan saya dalam menghadapi ujian				
12.	Saya panik ketika melihat jawaban yang tersedia benar semua				
13.	Saya sulit mengerjakan soal meskipun materinya sudah saya pelajari				
14.	Saya mengerti dengan soal dan jawaban yang saya kerjakan				
15.	Saya tidak mengerti dengan soal dan jawaban yang saya kerjakan				
16.	Saya dapat menjawab soal dengan baik dan benar				
17.	Saya tidak dapat berfikir secara tiba-tiba ketika menjawab soal				
18.	Saya takut bahwa nanti jawaban yang saya kerjakan banyak yang salah				
19.	Saya tetap tenang ketika menjawab soal ujian				
20.	Saya susah duduk dengan tenang saat mengerjakan soal ujian				
21.	Saya tidak takut ketika jawaban saya banyak yang salah				
22.	Saya menjadi tidak tenang ketika tidak bisa menjawab soal ujian				
23.	Saya dapat menjawab soal ujian dengan lencer				
24.	Saya merasa tegang bila diperhatikan guru saat ujian				
25.	Walaupun waktu ujian akan segera berakhir saya mampu mengerjakan soal dengan baik				
26.	Saya takut jika usaha saya ketika menjawab soal ujian tidak membuahkan hasil yang maksimal				
27.	Pikiran saya gelisah saat menjelang ujian				
28.	Saya takut mengerjakan soal ujian bila				

	duduk dibangku deretan depan				
29.	Saya menjadi gemetar ketika kesulitan menjawab soal ujian				
30.	Tangan dan kaki saya tetap tenang ketika belum menyelesaikan setengah soal ujian padahal ujian akan segera berakhir				
31.	Tangan saya bergetar ketika soal ujian dibagikan				
32.	Tangan saya gemetar ketika belum menyelesaikan setengah soal ujian padahal ujian akan segera berakhir				
33.	Ketika ujian saya beberapa kali ijin ke kamar mandi untuk buang air kecil				
34.	Saya tidak berkeringat sedikitpun ketika belum selesai mengerjakan soal ujian akan segera berakhir				
35.	Ketika waktu ujian hampir habis dan saya belum selesai menjawab soal tubuh saya menjadi keringat				
36.	Keringat saya tidak keluar secara berlebihan selama mengerjakan soal ujian				
37.	Tiba-tiba saya sakit perut ketika soal ujian dibagikan				
38.	Selama mengerjakan soal ujian saya duduk diam dan baik-baik saja sampai ujian berakhir				
39.	Saya sakit kepala ketika menjawab soal yang sulit				
40.	Saya merasa muak ketika belum menyelesaikan soal ujian padahal teman sudah mulai mengumpulkan jawaban soal ujian				

KUISIONER KECEMASAN UJIAN SISWA

Nama Lengkap :

Kelas :

1. Berilah tanda ceklist (√) pada jawaban yang paling sesuai dengan apa yang kamu rasakan
2. Jawablah pernyataan dengan sejujur-jujurnya
3. Jawaban tidak mempengaruhi nilai

Klasifikasi	Singkatan
Sangat Setuju	SS
Setuju	S
Tidak Setuju	TS
Sangat Tidak Setuju	STS

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit menjawab soal ujian walaupun sudah belajar				
2.	Saya tetap tenang dalam menghadapi ujian akhir				
3.	Saya panik ketika teman saya sudah selesai mengerjakan soal ujian				
4.	Meski teman-teman sudah mengumpulkan jawaban ujian, saya tetap tenang dalam menjawab ujian				
5.	Saya tetap fokus ketika waktu ujian akan segera habis, sedangkan banyak soal yang belum saya kerjakan				
6.	Saya ragu untuk memilih soal ujian yang mana yang akan saya kerjakan terlebih dahulu				
7.	Saya sering bimbang untuk memilih jawaban yang benar saat ujian				
8.	Saya optimis dengan kemampuan saya dalam menghadapi ujian				

9.	Saya panik ketika melihat jawaban yang tersedia benar semua				
10	Saya sulit mengerjakan soal meskipun materinya sudah saya pelajari				
11.	Saya tidak mengerti dengan soal dan jawaban yang saya kerjakan				
12.	Saya dapat menjawab soal dengan baik dan benar				
13.	Saya tidak dapat berfikir secara tiba-tiba ketika menjawab soal				
14.	Saya takut bahwa nanti jawaban yang saya kerjakan banyak yang salah				
15.	Saya menjadi tidak tenang ketika tidak bisa menjawab soal ujian				
16.	Walaupun waktu ujian akan segera berakhir saya mampu mengerjakan soal dengan baik				
17.	Pikiran saya gelisah saat menjelang ujian				
18.	Saya menjadi gemetar ketika kesulitan menjawab soal ujian				
19.	Tangan dan kaki saya tetap tenang ketika belum menyelesaikan setengah soal ujian padahal ujian akan segera berakhir				
20.	Tangan saya bergetar ketika soal ujian dibagikan				
21.	Tangan saya gemetar ketika belum menyelesaikan setengah soal ujian padahal ujian akan segera berakhir				
22.	Tiba-tiba saya sakit perut ketika soal ujian dibagikan				

Reliability

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could not be mapped to a valid backend locale.

RELIABILITY

```
/VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16 S17 S18 S19 S20 S21 S22
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL.
```

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	21	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	21	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

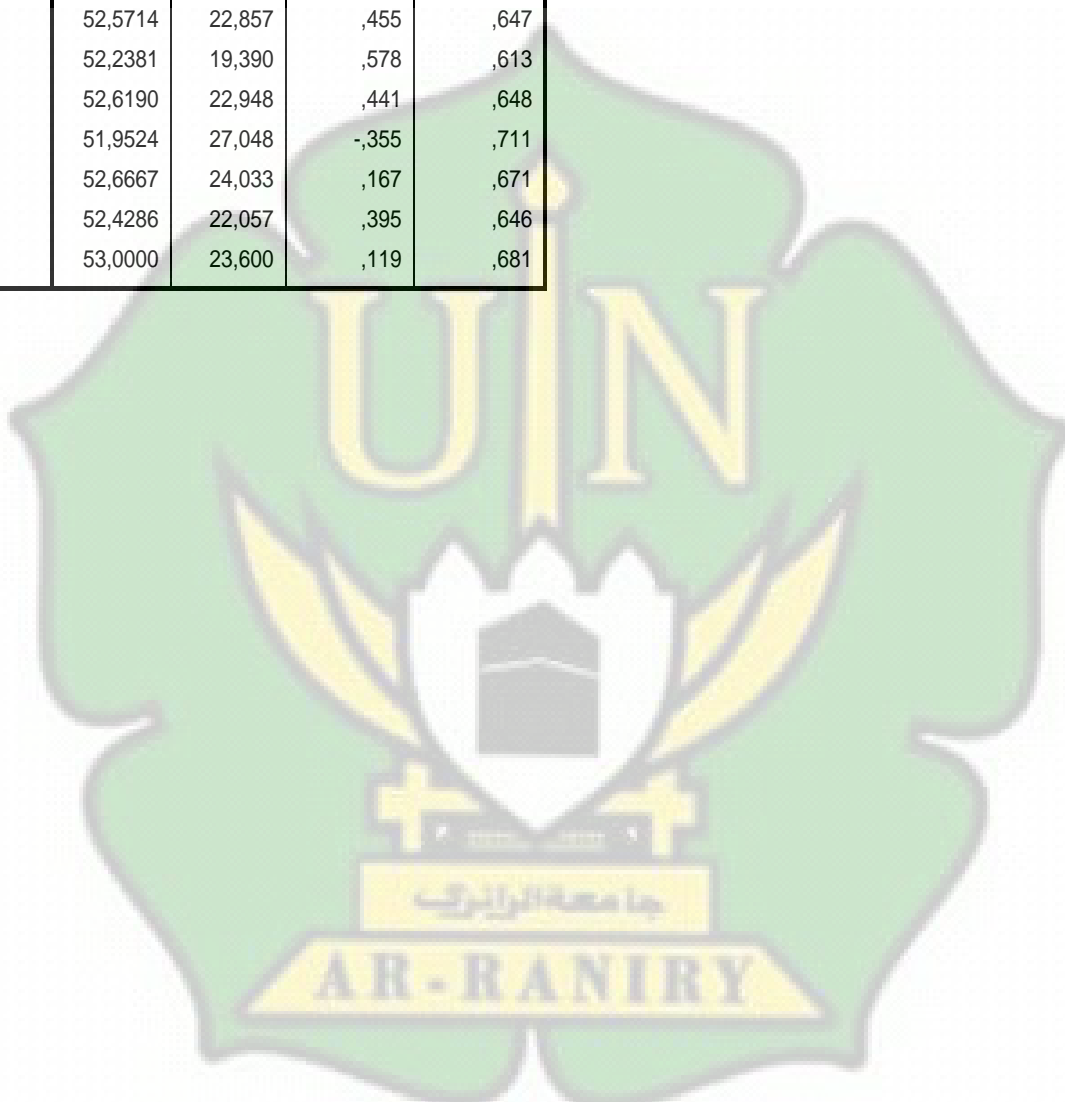
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,674	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	52,7143	23,114	,342	,655
S2	52,6190	24,648	,058	,680
S3	52,3810	24,048	,107	,679
S4	52,6667	23,633	,238	,664
S5	52,5238	25,962	-,154	,711
S6	52,5714	22,057	,344	,651
S7	52,3333	23,733	,310	,660
S8	53,1905	25,862	-,176	,688
S9	52,0952	26,490	-,231	,710

S10	52,7143	21,714	,613	,629
S11	53,2381	22,690	,339	,653
S12	52,7619	21,590	,559	,631
S13	52,7143	23,314	,386	,654
S14	51,9524	22,248	,553	,637
S15	52,0476	22,948	,513	,646
S16	52,5714	22,857	,455	,647
S17	52,2381	19,390	,578	,613
S18	52,6190	22,948	,441	,648
S19	51,9524	27,048	-,355	,711
S20	52,6667	24,033	,167	,671
S21	52,4286	22,057	,395	,646
S22	53,0000	23,600	,119	,681



T-Test

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could not be mapped to a valid backend locale.

```
T-TEST GROUPS=pretest.posttest(1 2)
```

```
/MISSING=ANALYSIS
```

```
/VARIABLES=HASIL
```

```
/CRITERIA=CI(.95).
```

T-Test

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
posttest					
pretest	pretest	10	61,0000	2,53859	,80277
	posttest	10	25,7000	1,94651	,61554

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
pretest	Equal variances assumed	1,520	,233	34,895	18	,000	35,30000	1,01160	33,17471	37,42529
	Equal variances not assumed			34,895	16,864	,000	35,30000	1,01160	33,16440	37,43560

NPAR TESTS

/K-S (NORMAL) =RES_1

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		10
Normal	Mean	0E-7
Parameters	Std. Deviation	1,75991989
a,b		
Most	Absolute	,143
Extreme	Positive	,110
Differences	Negative	-,143
Kolmogorov-Smirnov Z		,452
Asymp. Sig. (2-tailed)		,987

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

PROSEDUR ATAU LANGKAH-LAGKAH TEKNIK RELAKSASI

PROGRESIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN UJIAN

A. Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif

1. Peserta didik yang mengalami ketagangan pada pikiran
2. Peserta didik yang mengalami perasaan akan hal buruk
3. Peserta didik yang mengalami melakukan gerakan tanpa disengaja

B. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan

Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan kegiatan terapi relaksasi otot progresif

1. Jangan terlalu menegangkan otot berlebihan karena dapat melukai diri sendiri
2. Dibutuhkan waktu sekitar 20-50 detik untuk membuat otot-otot relaks
3. Perhatikan posisi tubuh lebih nyaman dengan mata tertutup.
Hindari dengan posisi berdiri
4. Menegangkan kelompok otot dua kali tegangan
5. Melakukan pada bagian kanan tubuh dua kali, kemudian bagian kiri dua kali
6. Memeriksa apakah klien benar-benar relaks
7. Terus menerus memberikan instruksi
8. Memberikan instruksi tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat

C. Teknik Terapi relaksasi otot progresif

1. Persiapan Alat dan Lingkungan
 - a. Kursi atau Kasur
 - b. Bantal
 - c. Jam dinding serta
 - d. Lingkungan yang tenang dan sunyi nyaman

2. Persiapan peserta didik.
 - a. Menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan pada peserta didik.
 - b. Anjurkan peserta didik untuk minum air putih dan berkemih terlebih dahulu.
 - c. Posisikan tubuh peserta didik secara nyaman yaitu dengan berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang , hindari dengan posisi berdiri.
 - d. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu , sabuk, dan jam tangan.
 - e. Melonggarkan ikatan ikat pinggang , longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.

3. Prosedur pelaksanaan
Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan
 - a. Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.
 - b. Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan
 - c. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
 - d. Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik
 - e. Lakukan gerakan pada tangan kiri sengan dilakukan dua kali sehingga pasien dapat memebedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
 - f. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan.



Gambar gerakan 1

Gerakan 2 : Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan.



Gambar gerakan 2

Gerakan 3. ditujukan untuk melatih otot biceps dna trispes (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

- a. Genggan kedua tangan sehingga menjadi kepalan
- b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.
- c. Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku . Tahan dan kemudian rilekskan.

Gambar gerakan 3



Gerakan 4. ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks

- a. Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga.
- b. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas.

Gambar gerakan 4



Gerakan 5 : ditujukan untuk melemaskan otot dahi

- a. Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.

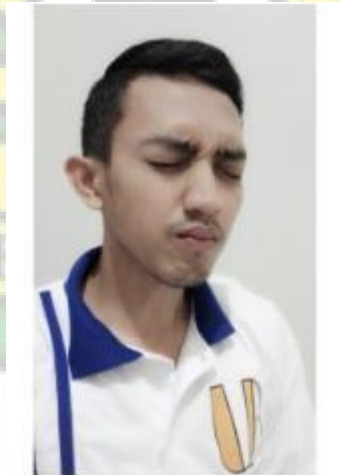
Gambar gerakan 5



Gerakan 6 : bertujuan melemaskan otot mata

- a. Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang menegndalikan gerakan mata

Gambar gerakan 6



Gerakan 7 : ditujukan melemaskan otot rahang

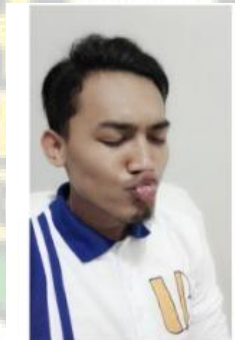
- a. Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan acar katupkan rahang, didikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang

Gambar gerakan 7



Gerakan 8 : berujuan mengendurkan otot otot sekita mulut

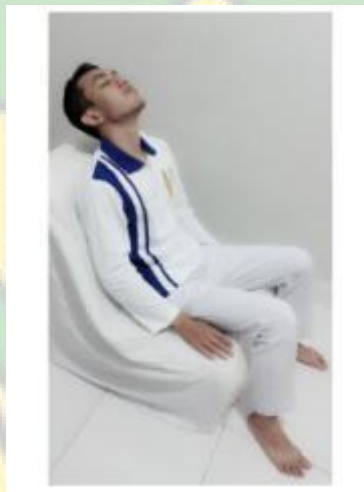
- a. bibir di mencucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut



Gambar Gerakan 8

Gerakan 9 : bertujuan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang

- a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang berelaksasi kemudian otot leher bagian depan
- b. Letakkan kepala hingga dapat beristirahat
- c. Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas.



Gambar gerakan 9

Gerakan 10 : ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan

- a. Membawa atau menundukan kepala ke muka
- b. Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka

Gambar gerakan 10



DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Aprilia Kartika. 2015. Pelatihan Teknik Relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiour penderita kanker payudara. Gadjah Mada Journal of Professional Psychologis. Vol. 1. No 3. Hal. 173-192.
- Febri, Fitri. 2015. 13 Manfaat Relaksasi bagi jiwa dan kesehatan. <https://dosenpsikologi.com/manfaat-relaksasi-bagi-jiwa>. (diakses tgl 21 November 2017)
- Subandi. (2002). Psikoterapi. Pustaka Pelajar: Yogyakarta. Suyono, Triyono, Handarini Dany M. 2016.
- Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik siswa SMA. Jurnal Pendidikan Humaniora. Vol. 4. No. 2 Hal.115-120.
- Herodes. 2010. Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. <http://herodessolution.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap>. Html, diakses pada tanggal 20 Oktober 2021.
- Hertanto. 2014. pengaruh terapi relaksasi otot progresif.
- Kushariyadi, Setyoadi. 2011. Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Penerbit: Salemba Medika. Jakarta.
- Davis, Keith. Newstrom, John. (2008). Perilaku Dalam Organisasi. Jakarta: Erlangga
- McGuigan, F.J. Lehrer, M.P. (2007). Progressive Relaxation : Origin, Principles, and Clinical Application. Oktober 15, 2011 <http://www.bodypsychyoga.com>
- National Center for Complementary and Alternative Medicine. (2010). Influence Progressive Muscle Relaxation for Sleep In Elderly. Juni 13, 2012. <http://icbseverywhere.com>

GAMBAR KEGIATAN SAAT PENELITIAN





