

**PENGARUH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI DENGAN MUSIK DALAM MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SEMESTER SISWA KELAS X DI SMA KARTIKA WIRABUANA-1 MAKASSAR**

**S K R I P S I**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

**Oleh**

**ASTUTI ABDULLAH**

**074 404 107**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASAR**

**2012**

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul**: Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Dengan Musik Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa Kelas X Di SMA Kartika Wirabuana-I Makassar.**

Atas nama saudari:

Nama : **ASTUTI ABDULLAH**

Nim : 074 404 107

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, telah memenuhi syarat untuk diujikan.

Makassar, Februari 2012

Pembimbing I Pembimbing II

Prof. Dr.H. Abdul Salam M.Si. Dr. Farida Aryani,S. Pd.M.Pd.

Nip. 1960 0502 8703. 1. 02 Nip. 1976010620050 1 2001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PPB FIP UNM

Drs. H. Abdullah Pandang, M. Pd.

Nip. 19601231 198702 1 005

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Jadilah diri kamu sendiri, karena tidak ada yang bisa melakukannya lebih baik dari diri kita sendiri. (franklin D.Roosevelt)

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

My Lovely Parents (Ayah & Ibu), Saudara & Keluarga

Sahabat dan Teman-temanku

Serta semua orang yang telah mendukung

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **ASTUTI ABDULLAH**

Nomor Stambuk : 074 404 107

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi :Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Dengan Musik Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa Kelas X Di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Februari 2012

Yang Membuat Pernyataan

**ASTUTI ABDULLAH**

074 404 107

# ABSTRAK

**Astuti Abdullah. 2012. Skripsi.** Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Dengan Musik Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa Kelas X Di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Abdul Salam dan Farida Aryani. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah pengaruh penerapan terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester Siswa Kelas X Di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: 1. Bagaimanakah gambaran kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas X sebelum diberikan terapi relaksasi dengan musik di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar?. 2. Apakah ada pengaruh penggunaan terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar?. Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar sebelum dan setelah diberi terapi relaksasi dengan musik. 2. Untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi dengan musik untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas X di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimen terhadap 35 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas X di SMA Negeri Kartika Wirabuana-1 Makassar pada tahun ajaran 2010/2011. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial, yaitu *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1). Tingkat kecemasan menghadapi ujian semester siswa di SMA Kartika Wirabuana-1 sebelum diberi perlakuan berupa terapi relaksasi dengan musik berada pada kategori tinggi dan setelah diberi perlakuan tingkat kecemasan mengalami penurunan yang signifikan ke kategori rendah. Artinya, terapi relaksasi dengan musik dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar. (2). Terdapat pengaruh positif yang signifikan penerapan terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar. Artinya, kecemasan siswa mengahadapi ujian semester dapat dikurangi dengan pemberian terapi relaksasi dengan musik.

**PRAKATA**

**Description: Basmalah14**

Puji syukur kehadirat Allah SWT senantiasa penulis panjatkan, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Dengan Musik Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa Kelas X Di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, penulisan menghadapi berbagai hambatan dan persoalan, dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan rasa penuh hormat penulis menghaturkan banyak terima kasih kepada Prof. Dr. H. Abdul Salam M.Si. dan Dr. Farida Aryani, S.Pd, M.Pd. masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada:

1. Teristimewa kepada Ibunda Paiga, Ayahanda Abdullah, Kakak dan Adikku tercinta yang senantiasa mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya dalam mendidik dan membesarkan penulis yang disertai dengan iringan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya .
2. Prof. Dr. H. Ismail Tolla, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. atas segala kebijakan-kebijakannya sebagai Pimpinan Fakultas tempat peneliti menimba ilmu selama ini.
3. Drs. M. Ali Latief Amri, M.Pd. selaku Pembantu Dekan I, Drs. Andi Mappincara M.Pd. selaku Pembantu Dekan II, dan Drs. Muh. Faizal, M. Pd. selaku Pembantu Dekan III Fakultas Ilmu Pendidikan atas segala bantuannya dalam administrasi dan perkuliahan.
4. Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd. dan Drs. Muhammad Anas Malik, M.Si. masing-masing sebagai Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Drs. Padjemma Husein, M.Pd. sebagai kepala SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar yang telah memberikan izin melakukan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya, guru-guru, koordinator BK, Muh. Syahrul S.Pd. selaku Guru pembimbing yang telah membantu penulis, begitu pula dengan Guru mata pelajaran di SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar yang telah memberikan jam mata pelajarannya pada penulis selama melakukan penelitian. Serta siswa khususnya kelas X yang telah membantu dalam penelitian ini.
7. Eka kurniawan yang selalu memberikan supportnya, makasih bi.
8. Saudara-Saudara yang tercinta di Pondok AnaQu:Terutama Nur Dian Sari, Kak Rani,Ade Reny, Ima,Reny, Fany, Nharty Cliquers, Oshing, Marny,dkk terima kasih atas semua bantuan serta doa dan dukungannya dan juga atas kebersamaan-nya, menemaniku saat suka dan duka, dan atas segala canda, tawa, dan kegilaan kalian selama ini yang tak akan penulis lupakan (Terima kasih telah membuat duniaku semakin berarti).
9. Sahabat-sahabat “Se-Gank” ku, khususnya anak-anak “G-vacl’t Team” Mey, Hasjum, Fitto, Nelly terima kasih atas segala bantuannya, motivasi serta semangatnya kawan. Terima kasih juga atas kebersamaan-nya, menemaniku saat suka dan duka, dan atas segala canda, tawa, dan kegilaan kalian selama ini yang tak akan penulis lupakan.
10. Sahabat-Sahabat “satu kelasku” penulis:Kepompong, The Killer Abang dan Kanda, Hamba Allah, Fira and The gank, Fani,Nia, Ayu, Eci,Narti, Suri, Marni, Ina, Nurjannah, Bunda Tika, Ahmad bondeng, Ali, Lukman, pokokx semua satu kelasku. Saya tidak akan pernah lupakan kalian semua, kalian sudah mengisi hari-hariku selama ini yang senantiasa memberikan bantuan serta memotivasi penulis. Terima kasih juga atas kebersamaan-nya, dan atas segala canda, tawa, dan kegilaan kalian selama ini yang tak akan penulis lupakan (Terima kasih telah membuat hidupku lebih kacau tapi menyenangkan).
11. Semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi. Terima kasih banyak

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Makassar, Februari 2012

**Penulis**

**DAFTAR ISI**

Halaman

**HALAMAN JUDUL** ...................................................................................... .i

**PERSETUJUAN PEMBIMBING** ................................................................ .ii

**MOTTO DAN** ............................................................................................... .iii

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI** ...................................................... .iv

**ABSTRAK** .......................................................................................................v

**PRAKATA** ..................................................................................................... .vi

**DAFTAR ISI** .................................................................................................. .x

**DAFTAR GAMBAR** ..................................................................................... . xiii

**DAFTAR TABEL** .......................................................................................... .xiv

**DAFTAR LAMPIRAN** .................................................................................. .xv

**BAB I. PENDAHULUAN** ............................................................................ .1

1. Latar Belakang .............. ............................................................. .1
2. Rumusan Masalah .. ....................................................................6
3. Tujuan Penelitian ........................................................................ .6
4. Manfaat penelitian................................................................... .7

**BAB II. KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR** ........................ .8

**A. KAJIAN PUSTAKA**……………............................................ .8

**1. Terapi Relaksasi Dengan Musik**

* 1. Pengertian terapi relaksasi dengan musik ................................ .8
  2. Metode dalam terapi relaksasi dengan musik………................ .9
  3. Aliran dalam musik ……………....................................... .10
  4. Unsur –unsur musik…………….............................................. .14
  5. Tujuan terapi relaksasi dengan musik...................................... .17
  6. Manfaat terapi relaksasi dengan musik.................................... .18
  7. Kekuatan dan keterbatasan terapi relaksasi dengan musik...... .22
  8. Jenis musik yang digunakan dalam terapi relaksasi musik..... .23
  9. Prosedur terapi relaksasi dengan musik................................... .23

**2. Kecemasan Menghadapi Ujian Semester**

a. Pengertian kecemasan menghadapi ujian.................................. . 26

b. Ciri atau gejala –gejala timbulnya kecemasan.......................... . 29

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan......................... . 32

d. Proses terjadinya kecemasan.................................................... 34

e. Macam-macam kecemasan....................................................... . 36

f. Komponen-komponen kecemasan menghadapi ujian............... . 37

g. Pengaruh terapi relaksasi dengan musik untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian semester.................................... . 38

h. Beberapa cara untuk menghadapi kecemasan.......................... . 39

**B. KERANGKA PIKIR** ................................................................ . 40

**C**. **HIPOTESIS**.................................................................... ............. . 41

**BAB III. METODE PENELITIAN** ........................................................... . 42

1. Pendekatan Dan Desain Penelitian.............................................. . 42
2. Pengubah Dan Defenisi Operasional........................................... . 43
3. Populasi Dan Sampel................................................................... . 44
4. Teknik Dan Instrumen Pengumpul Data...................................... . 46
5. Bahan Perlakuan........................................................................... . 48
6. Teknik Analisis Data..................................................................... . 49

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**………………... . 53

1. Hasil Penelitian ........................................................................... . 53
   * + 1. Analisis Statistik Deskriptif..................................................... . 53
       2. Pengujian Hipotesis................................................................. . 56
2. Pembahasan................................................................................. . 57

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN** …………...................................... 63

A. Kesimpulan ............................................................................... 63

B. Saran ........................................................................................ 63

**DAFTAR PUSTAKA** ................................................................................... 65

**LAMPIRAN** ................................................................................................... 67

**RIWAYAT HIDUP** ........................................................................................ 127

### DAFTAR GAMBAR

### Nomor Nama Gambar Halaman

Gambar 2.1 Skema Proses Terjadinya Kecemasan........................ 34

Gambar 2.2 Skema Kerangka Pikir................................................ 41

**DAFTAR TABEL**

**Nomor Nama Tabel Halaman**

Tabel 3.1. Penyebaran Populasi Penelitian....................................................... . 44

Tabel 3.2. Penyebaran Sampel Penelitian .................................................... . 45

Tabel 3.3. Pembobotan Angket Penelitian ....................................................... . 46

Tabel 3.4. Kriteria Penentuan Hasil Observasi ................................................ . 48

Tabel 3.5. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester...... . 50

Tabel 4.1 Data Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa Di

SMA Kartika Wirabuana-1 Makassar, Sebelum (*Pretest)* Dan

Sesudah (*Posttest)* Diberi Perlakuan Berupa Terapi Relaksasi

Dengan Musik................................................................................. . 54

Tabel 4.2. Data Hasil Persentase Observasi Pelaksanaan Terapi Relaksasi

Dengan Musik................................................................................. . 45

Tabel 4.3. Data Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester.................. . 57

#### DAFTAR LAMPIRAN

**Nomor Nama Lampiran Halaman**

1. Pelaksanaan Kegiatan eksperimen ............................................................. 67
2. Skenario Pelaksanaan Eksperimen .......................................................... 70
3. Kisi-kisi Angket Sebelum Validasi.......................................................... 75
4. Angket Penelitian Sebelum Validasi ..................................................... 77
5. Kisi-kisi Angket Setelah Validasi ............................................................. 78
6. Angket Penelitian Setelah Validasi ............................................................ 84
7. Format Pedoman Observasi......................................................................... 87
8. Format Validasi Angket............................................................................... 89
9. Skor Jawaban Angket *Posttest* ................................................................... 90
10. Skor Jawaban Angket *Pretest* .............................................. . 91
11. Data Penelitian................................................................................. . 92
12. Data Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Siswa Di SMA

Kartika Wirabuana-1 Makassar ....................................................... . 93

1. Data Hasil Penelitian ........................................................................ . 94
2. Hasil Observasi Pelaksanaan Terapi Relaksasi Dengan Musik ........ 103
3. Data Hasil Analisis Persentase Observasi ......................................... 109
4. Bahan Informasi Perilaku Kecemasan Menghadapi Ujian Semester........ 112
5. Dokumentasi Pelaksanaan Terapi Relaksasi Dengan Musik ........... 115
6. Pengusulan Judul ................................................................................ 119
7. Pengesahan Judul .................................................................................... 120
8. Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi ............................. 121
9. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi .................................................. 122
10. Persetujuan Pembimbing Untuk Melakukan Seminar Proposal ............ 123
11. Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian ........................................ 124
12. Surat Izin/Rekomendasi Penelitian Dari BALITBANGDA ..................... 125
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian ....................................... 126
14. Riwayat Hidup ....................................................................................... 127