# ABSTRAK

**HASRIANI,** 2015.Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di SMA Negeri 4 Pinrang. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Hj. Kustiah Sunarty, M.Pd dan Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd; Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian di SMA Negeri 4 Pinrang. Permasalahan pokok yang dikaji yaitu (1). Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMA Negeri 4 Pinrang? (2).Bagaimanakah tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi pada siswa di SMA Negeri 4 Pinrang? (3). Apakah penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMA Negeri 4 Pinrang? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1). Gambaran penerapan teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMA Negeri 4 Pinrang. (2).Mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi pada siswa di SMA Negeri 4 Pinrang. (3). Mengetahui penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMA Negeri 4 Pinrang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, dengan desain penelitian *Pre-Experimental Design*. Sampel penelitian ini adalah 12 orang yang merupakan siswa kelas XII SMA Negeri 4 Pinrang. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan Uji *Wilcoxon.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1). Pelaksanaan teknik relaksasi terdiri atas 4 tahapan yaitu teknik relaksasi I (Pemberian informasi), Teknik relaksasi II (Menciptakan lingkungan yang nyaman), Teknik relaksasi III (Latihan Relaksasi) dan Teknik relaksasi IV(Mengurangi intensitas kecemasan). (2)Tingkat kecemasan siswa sebelum diberi teknik relaksasi berada pada kategori sedang dan setelah diberikan teknik relaksasi tingkat kecemasan siswa berada pada kategori rendah*.*(3).Penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMA Negeri 4 Pinrang.