**PENGARUH RELAKSASI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN *ONLINE* SMP NEGERI 12 MAKASSAR**

***THE INFLUENCE OF DZIKIR RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE ANXIETY IN FACING ONLINE EXAMS AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 12 MAKASSAR***

**Oleh**

**MASNIAH**

**Bimbingan Konseling**

**SMP Negeri 12 Makassar**

**ABSTRAK**

Masniah. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Dzikir Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Mengahadapi Ujian *Online* di SMP Negeri 12 Makassar (dibimbing oleh Ahmad Yasser dan Purwaka Hadi).

Penelitian ini mengkaji kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri12Makassar dengan teknik relaksasi dzikir.Tujuan penelitian adalah 1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa menghadapi ujian *online* sebelum dan sesudah di berikan teknik relaksasi dzikir di SMP Negeri 12 Makassar. 2) Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, mengkaji tentang pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian *online* .Model rancangan penelitian adalah *pretest –posttestcontrol group design.*

Hasil penelitian: 1) Gambaran kecemasan siswa menghadapi ujian *online* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa teknik relasasi dzikir berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi dzikir kecemasan siswa menghadapi ujian *online* berada pada kategori rendah.,. Perubahan tersebut terjadi karena kelompok eksperimen mendapatkan relaksasi dzikir. 2) Ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi dzikir dan tanpa relaksasi , artinya semakin diberi teknik relaksasi dzikir*,* maka akan diikuti dengan berkurangnya kecemasan siswa menghadapi ujian *online*.

*Keyword:relaksasi dzikir, kecemasan ujian online*

**PENDAHULUAN**

Berdasarkan pengamatan pelaksanaan ujian nasional *online* pada tanggal 4 s/d 6 Mei 2015 teridentifikasiperserta didik merasa cemas untuk mengerjakan soal ujian. Hal ini disebabkan karena: pertama, Kementerian Pendidikan tidak mempersiapkan pengawas Ujian Nasional sistem CBT (Computer Based Test) yang cukup, memadai dan kompeten. Kedua, pemerintah kurang mempersiapkan fasilitas pendukung seperti daya listrik dan jaringan Internet, sehingga pihak sekolah harus sibuk mencari *generator set* (genset). Ketiga, komputer yang digunakan untuk ujian nasional sewaktu-waktu dapat mati mendadak, sehingga peserta ujian harus membaca soal dan mengisi jawaban dari awal. Keempat, banyak peserta didik yang mengeluh ketika mengerjakan soal matematika karena mereka tidak bisa mencorat-coret soal untuk menghitung hasil jawabannya.

Adanya kendala dalam pelaksanaan Ujian Nasional secara *online* yang dialami siswa ditahun ajaran 2015 membuat siswa yang akan menghadapi ujian nasional 2016 menjadi cemas, kecemasan ini akan memberikan dampak terhadap nilai akhir ujian nasional.Kecemasan siswa juga disebabkan adanyatekanan dari internalmaupuneksternal.Tekananeksternaldatang dariorangtua,sekolah maupun lingkungan yang menuntut mereka untuk meraih kelulusan, sedangkantekananinternaldatang daridalamdirimerekasendirisepertirasa maludantakutdikucilkanmasyarakat/lingkunganbila memperoleh nilai ujian nasional yang rendah.

Seseorang yang diliputi dengan perasaan cemas biasanya kondisi emosinya lebih sensitive akibat selalu mencoba menahan tekanan-tekanan yang selama ini mereka rasakan. Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005:28) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.Slameto (2010:185) mengatakan bahwa rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku siswa.Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Sarason dan kawan-kawan membuktikan siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi tidak berprestasi sebaik siswa- siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah pada beberapa jenis tugas, yaitu tugas-tugas yang ditandai dengan tantangan, kesulitan, penilaian prestasi, dan batasan waktu.

Spielberger (Slameto, 2010:186) mengatakan bahwa pada tahap dimana pekerjaan sekolah paling menantang bagisiswa (tidak terlalu sulit dan tidak terlalu mudah), siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah berprestasi lebih baik daripada siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi.

Casbarro  (Tresna, 2011: 90)  menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali, yaitu: (a) Manifestasikongitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit berkonsentrasi, kebingungan menjawab soal dan mengalami mental blocking, (b) Manifestasi afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan, (c) Perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.

Dampak dari kecemasan seperti yang dikemukakan oleh Casbarro banyak terjadi di kalangan siswa yang sedang menghadapi ujian nasional seperti sebuah beritayang dimuat dalam surat kabar yang menyebutkan bahwa seorang siswi SMP2 Salatiga bernama Dara tidak dapat melanjutkan mengerjakan ujian nasional karena pingsan. Berdasarkan informasi yang dihimpun dari sekretaris panitia ujian nasional Salatiga dikantor Disdikpora menyebutkan bahwa Dara pingsan karena kelelahan setelah mengerjakan ujian nasional untuk mata pelajaran fisika, begitu menginjak mata pelajaran bahasa Inggris, Dara sudah tidak kuat lagi. (Suara Merdeka, 16 April2013). Berita diatas dapat disimpulkan bahwa ketika siswa mengalami perasaan cemas yang cukup tinggi, dirinya akan cenderung tegang.

Fakta di atas nampaknya akan terjadi pada siswa SMPN 12 Makassar ketika tidak segera ditangani seperti hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 7 november 2015 dengan guru mata pelajaran yang mengawas pada ujian nasional sistem *online* tahun 2015 bahwa banyak siswa yang masih cemas tetapi siap tidak siap harus mengikuti ujian sehingga banyak yang tidak percaya diri, hal ini ditakutkan terjadi pada tahun berikutnya. Informasi serupa juga peneliti dapatkan dari catatan anekdot bahwa ketika waktu ujian nasional semakin mendekat terutama bulan januari – februari siswa sering mendatangi guru BK mengeluh dan cemas untuk menghadapi ujian nasional secara *online* selama dua bulan tersebut terdapat 70 siswa yang tercatat dalam catatan anekdot guru pembimbing. Berdasarkan masalah tersebut peneliti membagikan angket sederhana pada tanggal 9 November 2015 mengenai kecemasan kepada semua siswa kelas IX yang berjumlah 300 siswa di SMPN 12 Makassar hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 60 siswa atau 20% yang mengalami kecemasan pada kategori rendah, 90 atau atau 30% yang mengalami kecemasan pada kategori sedang dan 150 atau 50% yang mengalami kecemasan pada kategori tinggi.

Hal ini serupa peneliti dapatkan ketika mewawancarai 2 siswa kelas IX pada tanggal 14 november 2015. siswa A mengatakan bahwa dirinya masih cemas mengahadapi ujian nasional secara *online* ditandai gemetar ketika mendengar kata nasional secara *online,* khawatir tidak lulus dan tidak percaya diri. Senada dengan siswa B dirinya juga masih mengalami kecemasan yang tinggi ditandai dengan pikiran yang negative, gelisah, dan pusing memikirkan ujian nasional *online*.

Mengamati masalah diatas upaya yang telah dilakukan oleh guru pembimbing di sekolah seperti pemberian bimbingan belajar dan pemberian motivasi secara kelompok dan klasikal kepada siswa serta pemberian tips-tips untuk menghadapi ujian. Upaya tersebut belum berhasil secara maksimal karena guru pembimbing masih menggunakan proses penyelesaian masalah ini dengan cara konvensional.

Belum tuntasnya masalah tersebut mengharuskan guru pembimbing untuk mengambil langkah-langkah penanganan secara kongkrit dengan cara atau metode baru dalam proses penyelesaian masalah yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian *online* ini.

Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling behavioral salah satunya adalah teknik relaksasi. Hakim (2004: 41) menyatakan “relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun”. Cormier dan Cormier (Abimanyu dan Manrihu, 2009) menambahkan relaksasi (otot) yaitu “usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki”.

Sejak awal perkembangannya, relaksasi telah menjadi pusat perhatian pakar fisiologi dan pakar psikologi.Comier dan Comier(Abimanyu dan Manrihu, 2009) menggunakan latihan relaksasi terhadap klien yang mengalami gangguan tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi, kecemasan, kecemasan berpidato, kecemasan umum, asma, peminum berat, hiperaktif dan sulit mengontrol amarah.Nadjamudin (1993:321) mengemukakan bahwa, Edmund Jacobson ditahun 1920 mulai memperkenalkan relaksasi sebagai salah satu teknik terapi untuk menolong penderita hipertensi. Josep Wolpe menggunakan relaksasi untuk meredam kecemasan, dan di tahun 1960-an telah menjadi salah satu bagian dari terapi behavioral. Masters (Gunarsa, 2004:211) menambahkan salah satu efek dari latihan relaksasi adalah meningkatnya kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, meliputi pemusatan perhatian (konsentrasi).

Cormier dan Cormier (Abimanyu dan Manrihu, 2009) mengemukakan tujuh langkah relaksasi, yaitu a) rasional; b) instruksi tentang pakaian; c) menciptakan lingkungan yang nyaman; d) konselor memberi contoh latihan relaksasi; e) instruksi latihan relaksasi; f) penilaian setelah latihan; dan g) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Kecemasan yang dialami siswa dapat ditangani dengan tehnik relaksasi karena dapat menurunkan ketegangan fisiologis (Asmadi, 2008). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa relaksasi dapat secara efektif digunakan sebagai penanganan kecemasan pada mahasiswa perguruan tinggi Hughes (Rice, 2008). Tehnik relaksasi mempunyai banyak jenis, salah satunya adalah relaksasi autogenik (Asmadi, 2008). Autogenik adalah kegiatan terus-menerus mengulangi sebuah pernyataan positif kepada diri sendiri dalam keadaan relaksasi (Barnabas, 2008).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pelatihan tehnik autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan (Kanji, et al, 2004). Penelitian lain yang dilakukan Prato dan Yucha pada April 2013 menyimpulkan bahwa latihan autogenik merupakan tehnik yang paling efektif dan secara statisik menurunkan *respiration rate* dan suhu perifer yang merupakan gejala dari gangguan cemas.

Kata dzikir secara bahasa berarti menyebut, mengingat, memperhatikan, mengenang, menuturkan, dan mengerti Syukur, (Harahap dan Reza, 2008). Dzikir menurut istilah diartikan sebagai segala proses komunikasi seorang hamba dengan sang Khaliq untuk senantiasa ingat dan tunduk kepada-Nya dengan cara membaca takbir, tahmid, tasbih, membaca Al-Quran, dan lainnya (Almahfani, 2006).

Berbagai penelitian tentang manfaat dzikir telah banyak dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Maimunah dan Sofia (2011) menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dengan dzikir dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada kehamilan ibu primipara. Penelitian lain menyimpulkan bahwa intervensi psikoterapi Islami (termasuk didalamnya dzikir) dapat menurunkan gejala *General Anxiety Disorder* (GAD) pada siswa (Abdullah et al.,2013).

Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akanmempercepat terjadinya keadaan relaks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi (Benson, 2000). Keuntungan dari relaksasi religius ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi.

Relaksasi dzikir ikhlas berarti cara relaksasi dengan mengingat Allah dan menyerahkan segala urusan dengan ikhlas kepadaNya. Jenis relaksasi ini merupakan pengembangan dari respon relaksasiyang dikembangkan oleh Benson (Purwanto, 2006), dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Dalam metode meditasi terdapat juga meditasi yang melibatkan faktor keyakinan yaitu meditasi transen-dental (trancendental meditation).

Relaksasi dzikir ini merupakan bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang-ulang sehingga menimbulkan respon relaksasi yaitu tenang.Respon relaksasi yang digabungkan keyakinan ini sudah dikembangkan oleh Benson (2000), dimana dengan mengulang kata yang dipilih dapat membangkitkan kondisi relaks.Menurutnya metode penggabungan ini lebih efektif bila dibandingkan dengan relaksasi yang tidak melibatkan faktor keyakinan (tentunya hal juga didukung oleh penelitian).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti memiliki alasan yang kuat untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian *Online* Di SMPN 12 Makassar”.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* sebelum dan sesudah di berikan teknik relaksasi dzikir di SMPN 12 Makassar.
2. Apakah ada pengaruh teknik relaksasi dzikir untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMPN 12 Makassar.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa menghadapi ujian *online* sebelum dan sesudah di berikan teknik relaksasi dzikir di SMPN 12 Makassar.
2. Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap kecemasan siswai dalam menghadapi ujian *online* di SMPN 12 Makassar.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “ada pengaruh positif teknik relaksasi dzikir terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMPN 12 Makassar”.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yang akan mengkaji tentang pengaruh teknik relaksasi zikir untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online*. Dengan demikian, dalam penelitian ini ada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing diberikan *pre test* dan *post test*.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu: pengaruh teknik relaksasi sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (independen), dan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (dependen). Model rancangan penelitian ini adalah *pretest –posttestcontrol groupdesign*

Guna memperoleh batasan tentang kedua variabel, maka perlu dibuat definisi operasional dari variabel tersebut, yaitu:

1. Relaksasi zikir adalah bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang-ulang sehingga menimbulkan respon relaksasi yaitu tenang. Tahapan relaksasi dzikir meliputi, a) persiapan, b) latihan, c) penutup yang dibuat dalam bentuk panduan (modul).
2. Kecemasan menghadapi ujian *online*. merupakan suatu respon psikologi dari stres, yang ditandai dengan adanya perasaan takut, atau kekhawatiran serta perasaan tidak nyaman ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik maupun psikis ketika peserta didik hendak menghadapi ujian.

Adapun alat ukur yang digunakan untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian nasional yang akan dibuat sendiri oleh peneliti, berdasarkan aspek-aspek kecemasan menghadapi ujian dari Tresna (2011), yaitu: manifestasi kognitif yang tidak terkendali, manifestasi afektif yang tidak terkendali, perilaku motorik yang tidak terkendali dan somatik yang tidak terkendali

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX yang teridentifikasi mengalami kecemasan menghadapi ujian *on line* pada kategori tinggi yang diperoleh dari penyebaran angket di SMPN 12 Makassar pada tahun ajaran 2015-2016 yang berjumlah 150 siswa atau 50% dari seluruh siswa kelas IX.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, karena pertimbangan populasi cukup besar yaitu 150 siswa dari 10 kelas yang ada di kelas IX SMP Negeri 12 Makassar, maka ditetapkan untuk melakukan penelitian pada sample dari populasi. Sedangkan teknik penarikan sampel penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* (Arikunto, 2006; 134) sehingga ditetapkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang.

Berdasarkan rumus tersebut sampel dalam penelitian ini dipilih secara acak dengan cara menuliskan nama siswa pada kertas lalu di undi nama yang muncul adalah nama yang menjadi sampel begitu dilakukan sampai terpilih jumlah sampel di setiap kelas, hal ini dilakukan pada seluruh kelas IX sampai terjaring 60 orang siswa.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Kecemasan

Skala kecemasan merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala tersebut diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* sebelum (*Preetest*) diberikan perlakuan berupa pemberian teknik relaksasi dzikir dan sesudah (*Posttest*) diberikan perlakuan berupa pemberian teknik relaksasi dzikir. Sebelum skala digunakan untuk penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator, kemudian diuji coba lapangan dan kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas skala penelitian.

2. Dokumentasi

Dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data tentang kecemasan siswa berbicara di depan kelas.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif yaitu

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan siswa mengahadapi ujian *online* di SMPN 12 makassar, deskripsi tersebut diperoleh dari hasil angket *pre-test* dan *post-test*, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

(Tiro, 2004 : 242)

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi yang dicari persentase

N : Jumlah subyek (sampel)

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang telah dirumuskan akan diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan statistik mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data. Untuk *t-test* dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang ada pengaruh teknik relaksasi dzikir untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar dengan menggunakan SPSS 18,00*for windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Gambaran tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* sebelum dan sesudah diberi kan teknik relaksasi zikir

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi zikir*.* Data hasil penelitian yang diperoleh adalah data hasil pengisian skala kecemasan siswa menghadapi ujian *online* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan data empirik hasil analisis deskriptif diperoleh data hasil analisis seperti yang diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online*pada kelompok eksperimen

Berikut ini disajikan data tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online*di SMP Negeri 12 Makassar, kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi zikir yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penilitian terlampir.

Tabel 4.1 Distribusi Tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online*di SMP Negeri 12 Makassar pada kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Interval | Tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* | Kelompok Eksperimen | | | |
| *Pretest* | | *Postest* | |
| Frekuensi | Persentase | Frekuensi | Persentase |
| 99 – 120  76 – 98  53 – 75  30 – 52 | Sangat Tinggi  Tinggi  Rendah  Sangat Rendah | 2  28  0  0 | 6,67  93,33  0  0 | 0  5  21  4 | 0  16,67  70,00  13,33 |
| Jumlah | | 30 | 100,00 | 30 | 100,00 |

Sumber: Hasil *pretest* dan *postest* kelompok eksperimen

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian *online* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa teknik relasasi dzikir berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi dzikir tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* berada pada kategori rendah.

b. Tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* pada kelompok kontrol.

Berikut ini disajikan data tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online*di SMP Negeri 12 Makassar pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi dzikir yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penilitian terlampir.

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online*di SMP Negeri 12 Makassar pada kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Interval | Tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* | Kelompok Kontrol | | | |
| *Pretest* | | *Postest* | |
| Frekuensi | Persentase | Frekuensi | Persentase |
| 99 – 120  76 – 98  53 – 75  30 – 52 | Sangat Tinggi  Tinggi  Rendah  Sangat Rendah | 4  26  0  0 | 13,33  86,67  0  0 | 0  27  3  0 | 0  90,00  10,00  0 |
| Jumlah | | 30 | 100,00 | 30 | 100,00 |

Sumber : Hasil *pretest* dan *postest*kelompok kontrol

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran kecemasan siswa menghadapi ujian *online* pada kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* berada pada kategori tinggi, kemudian setelah diberikan layanan informasi oleh konselor lainnya berdasarkan hasil *postest* kecemasan siswa menghadapi ujian *online* tetap berada pada kategori tinggi.

2. Pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini untuk mengungkap perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi dzikir dengan siswa yang diberikan layanan informasi oleh konselor lain. dalam menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar, sebelum mengetahui perbedaan tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis kerja yaitu: “Tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi zikir dengan siswa yang diberikan layanan BK oleh konselor lainnya untuk untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar. Adapun kriteria pengujiannya adalah Tolak Ho jika jika Phitung < 0,05.

Berdasarkan data empirik hasil analisis statistik menunjukkan perolehan nilai adalah 0.000 (0.000 < 0.05) (terlampir). Berdasarkan uji hipotesis ternyata hipotesis nihil (Ho) dinyatakan ditolak dan konsekuensinya hipotesis kerja (Ha) diterima, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi dzikir dengan siswa yang diberikan layanan informasi konselor lain terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar.

Selain uji hipotesis tersebut, perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi dzikir dengan siswa yang diberikan layanan informasi mengatasi kecemasan oleh konselor lainnya untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar juga dapat dilihat perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada *gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, pada kelompok eksperimen nilai *mean* sebesar 26,93 sedangkan pada kelompok kontrol nilai *mean* sebesar 8,4, sehingga nilai *mean* kedua kelompok tersebut dapat dilihat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi dzikir dengan siswa yang diberikan layanan informasi konselor lain kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar, artinya semakin diberi teknik relaksasi dzikir*,* maka akan diikuti dengan berkurangnya kecemasan siswa menghadapi ujian *online*.

* + - 1. Gambaran kecemasan siswa menghadapi ujian *online* sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi zikir

Kecemasan menghadapi ujian merupakan suatu respon psikologi dari stres, yang ditandai dengan adanya perasaan takut, atau kekhawatiran serta perasaan tidak nyaman ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik maupun psikis ketika peserta didik hendak menghadapi ujian.

Menurut Nietzal (Corey, 2013; 141) bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan ransangan fisiologis. Selanjutnya Muchlas (Corey, 2013; 142) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Selain itu menurut Kaplan dkk (Fausiah & Widuri : 2005), kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi dalam perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau pada hal-hal yang belum pernah dilakukan.

Selanjutnya Corey (2013, 141) mengatakan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau emosi yang dialami oleh seseorang. Selanjutnya Corey (2013, 141) menegaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi siyuasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tertentu.

Kecemasan merupakan bentuk perilaku yang dialami oleh individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya baik yang sedang berlangsung maupun yang akan datang. (Hurlock, 1991: 221) mengemukakan bahwa “kecemasan merupakan suatu pikiran tentang keadaan yang tidak menyenangkan pada masa yang akan datang atau mengantisipassi rasa sakit”.Keadaan ini lebih banyak muncul karena stimulus dari individu sendiri daripada stimulus dari luar (ekternal).

Ormrod (Prasetyaningrum dkk, 2012) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan gelisah atau khawatir dan ketakutan terhadap sesuatu situasi khusus yang akan terjadi dengan akibat yang tidak pasti. Kecemasan sebagai bentuk hambatan emosi terjadi karena adanya penilaian kognitif yang tidak tepat terhadap stresor.

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat (Post, 1978). Freud (Syamsu, 2006) mengatakan bahwa kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi psikologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

Tresna (2011) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi ujian merupakan suatu respon psikologi dari stres, yang ditandai dengan adanya perasaan takut, atau kekhawatiran serta perasaan tidak nyaman ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik maupun psikis ketika peserta didik hendak menghadapi ujian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa teknik relasasi dzikir berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi dzikir tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* berada pada kategori rendah.

Lain halnya dengan kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan perlakuan teknik relaksasi dzikir namun mendapatkan perlakuan layanan informasi dari konselor lainnyaternyata tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti atau tetap berada pada kategori tinggi, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang telah mengalami perubahan tingkat kecemasan menghadapi ujian *online*a dalam kategori rendah. Perubahan tersebut terjadi karena kelompok kontrol mendapatkan layanan bimbingan konseling dari Konselor lainnya.

* + - 1. Pengaruh teknik relaksasi dzikir untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar

Berdasaran hasil analisis statistic inferensial diperoleh data hasil uji *t-test* yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi dzikir dengan siswa yang diberikan layanan informasi oleh konselor lainnya kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar.

Hasil uji hipotesis yang ternyata hipotesis nihil (Ho) dinyatakan ditolak dan konsekuensinya hipotesis kerja (H1) diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi dzikir dengan siswa yang diberikan layanan informasi oleh konselor lainnya kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar. Pengaruh positif teknik relaksasi dzikir kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassardapat diketahui dengan melihat perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada *gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan pembahasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi dzikir dengan siswa yang diberikan layanan informsi oleh konselor lain mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar, artinya semakin diberi teknik relaksasi dzikir*,* maka akan diikuti dengan berkurangnya kecemasan siswa menghadapi ujian *online*.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyunita (2014) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas lebih tinggi setelah mengikuti pelatihan relaksasi zikir dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Kesejahteraan subjektif istri infertilitas meningkat setelah mengikuti pelatihan relaksasi zikir. Pelatihan relaksasi dzikir dapat meningkatkan aspek kepuasan hidup dan aspek afektif pada istri yang mengalami infertilitas.

Selain itu hasil penelitian di atas juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2006) bahwa aspek Dzikir (ingat Allah) adalah meditasi, relaksasi, pengalaman trasendental, yang ada kaitannya denganpenurunan gangguan mental dan timbulnya efek-efek positif sepertiketenangan atau kestabilan emosi yang sangat bermanfaat bagikehidupan manusia.

Selanjutnya Asmadi (2008) menyatakan bahwa tehnik relaksasi autogenik mudah dilakukan dan tidak beresiko. Prinsip tehnik ini adalah seseorang harus mampu berkonsentrasi sambil membaca mantra, doa, atau zikir dalam hati seiring dengan ekspirasi udara paru, sehingga penelitian ini mengintegrasikan antara relaksasi dengan zikir.

Penelitian yang dilakukan oleh Maimunah dan Sofia (2011) menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dengan zikir dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada kehamilan ibu primipara. Penelitian lain menyimpulkan bahwa intervensi psikoterapi Islami (termasuk didalamnya zikir) dapat menurunkan gejala *General Anxiety Disorder* (GAD) pada siswa (Abdullah et al.,2013).

**SIMPULAN DAN SARAN**

Hasilpenelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar, disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa teknik relasasi dzikir berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi dzikir tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian *online* berada pada kategori rendah. Lain halnya dengan kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan perlakuan teknik relaksasi dzikir namun mendapatkan perlakuan layanan BK dari konselor lainnyaternyata tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti atau tetap berada pada kategori tinggi, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang telah mengalami perubahan tingkat kecemasan menghadapi ujian *online*a dalam kategori rendah. Perubahan tersebut terjadi karena kelompok kontrol mendapatkan layanan bimbingan konseling dari Konselor lainnya.
2. Ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan teknik relaksasi dzikir dengan siswa yang diberikan layanan informasi oleh konselor lain kecemasan siswa menghadapi ujian *online* di SMP Negeri 12 Makassar, artinya semakin diberi teknik relaksasi dzikir*,* maka akan diikuti dengan berkurangnya kecemasan siswa menghadapi ujian *online.*

Sehubungan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Dengan hasil penelitian ini maka disarankan pada konselor sekolah dapat menggunakan teknik relaksasi dzikir dalam menangani masalah-masalah yang dialami oleh siswa secara terprogram dan bekerjasama dengan pihak-pihak yang terkait.
2. Kepada para guru di sekolah, hendaknya dapat bekerjasama dengan konselor dalam menangani masalah-masalah siswa khusunya untuk kecemasan siswa menghadapi ujian *online* melalui teknik relaksasi zikir, sehingga masalah-masalah yang dialami oleh siswa dapat tertangani secara tepat, cepat dan bijaksana.
3. Peneliti menganggap dalam pelaksanaan teknik relaksasi dzikir konselor perlu memperhatikan waktu dan ketepatan pengulangan latihan-latihan yang diberikan dalam pelaksanaannya sehingga tujuan dari pelaksanaan layanan dapat tercapai.

**DAFTAR RUJUKAN**

Abdullah, et al. 2013. The Effectiveness of Generalized Anxiety Disorder Intervention trough Islamic Psychotherapy: The Preliminary Study. *Asian Social Science, 9* (13)

Abimanyu, S. & Manrihu, M. T. 2009.*Teknik dan Laboratorium Konseling.* Makassar: Badan Penerbit UNM

Adlany, H et al. 2002.*Al-Qur’an Terjemah Indonesia* Jakarta: Sari Agung

Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Barnabas, S. 2008. *Financial Self-Consept Kunci Meraih Kesuksesan Sejati.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek dari Konseling & Psikoterapi Edisi ke 7.* (Terjemahan, Mudiarto). Semarang: IKIP Semarang Press

Fausiah, F & Widuri, J. 2005. *Psikologi Abnormal (Klinis Dewasa)*. Jakarta: UI Press

Hurlock, E. B. 1991. *Psikologi Perkembangan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga

Kanji, N. et al. 2006. Autogenic Training to Reduce Anxiety in Nursing Student. *Journal Of Advanced Nursing. 53* (6) 729-735

Maemuna & Annisa. 2011. Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Psikologi Islam 8* (1)

Nawawi, I. 2008. *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*. Surabaya: Karya Agung Surabaya.

Nevid, J. S., Rathus, S. A & Greene, B., 2005.*Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima.Jilid I.Alih Bahasa: Jeanette Murad,dkk.Jakarta: Erlangga.

Peraturan badan standar nasional pendidikan nomor 0031/P/BSNP/III/2015

Prasetyaningrum, S dkk. 2012. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mereduksi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pasca Stroke. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 4. No 1.

Purwanto, S. 2006. Relaksasi Dzikir. Jurnal SUHUF, Vol. XVIII, No. 01/Mei 2006: 39 - 48

Rice, C. L. 2008. *Reducing Anxiety in Middle Scholl And High Scholl Student.*Phoenix: The Universiti Of Arizona.

Santrock, J.W. 2007.*Psikologi Pendidikan*. Terjemahan: Wibowo,T. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Sistem Pendidikan Nasional. 2003. *Udang-undang Republik Indonesia Nomor 20.* Jakarta.

Stuart & Laraia. 2001. *Principles and practice of psychiatric nursing*. USA: Mosby Company.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta

Syamsu,Y. L.N. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan remaja*.Bandung : Remaja Rosdakarya.

Tiro, A. 2004. *Dasar-dasar Statistik*. Ujung Pandang: UNM

Wahyunita, dkk. 2014. *Pengaruh Pelatihan relaksasi Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri yang Mengalami Infertilitas.* Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6. No 2.

Wulandari, E & Nashori F. H. 2014. *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia*. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6. No 2.