



# Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa di Madrasah Tsanawiyah

*Application of Relaxation Techniques to Reduce Anxiety Facing Student Exams at Madrasah Tsanawiyah*

Suci Insyirah R.S\*, Abdullah Sinring, Akhmad Harum

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*Penulis Koresponden: [sucijc@gmail.com](mailto:sucijc@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa di MTs DDI Lapeo. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian pada siswa MTs DDI Lapeo ?, (2) Bagaimana pelaksanaan teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di MTs DDI Lapeo ?, (3) Apakah ada pengaruh teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di MTs DDI Lapeo ?. Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian Single Subject Research dan menggunakan desain A-B-A. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat perilaku kecemasan ujian siswa sebelum diberikan intervensi berupa teknik relaksasi berada pada kategori tinggi. (2) Pelaksanaan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan ujian siswa di MTs DDI Lapeo dilaksanakan sebanyak 11 kali pertemuan dimana 3 kali pengukuran baseline A1, 5 kali pengukuran baseline intervensi, dan 3 kali pengukuran baseline A2. (3) Penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi perilaku kecemasan ujian siswa di MTs DDI Lapeo.

Kata Kunci : Kecemasan Ujian, Teknik Relaksasi

## ABSTRACT

*This study examines the Application of Relaxation Techniques to Reduce Anxiety facing Student Exams in MTs DDI Lapeo. The problems in this study are: (1) What is the picture of students' anxiety levels in facing exams in MTs DDI Lapeo students?, (2) How is the implementation of relaxation techniques in reducing student anxiety in facing exams in MTs DDI Lapeo ?, (3) Is there any influence of relaxation techniques to reduce student anxiety in facing exams in MTs DDI Lapeo ?. The method in this study is quantifiable with the type of Single Subject Research research and uses the A-B-A design.. Data analysis used descriptive analysis and visual analysis. The results showed that: (1) The level of anxiety behavior of the student's exam before being given an intervention in the form of relaxation techniques was in a high category. (2) The implementation of relaxation techniques to reduce student examination anxiety in MTs DDI Lapeo was carried out for 11 meetings where 3 times baseline measurements A1, 5 times giving intervention measurement, and 3 times after giving intervention. (3) The application of relaxation techniques can reduce the anxiety behavior of student exams in MTs DDI Lapeo.*

**Keywords:** Exam Anxiety, Relaxation Techniques

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan relaistik, neurotic atau kecemasan moral. Kecemasan realistic merupakan kecemasan yang dihadapi seseorang terhadap stimulus yang bersifat nyata. Adapun kecemasan neurotic yaitu rasa cemas akibat stimulus yang belum tentu nyata dan belum pasti. Sedangkan, kecemasan moral adalah kecemasan akibat adanya dinamika hati nurani atau konflik tentang benar dan salah (Saifuddin, 2021).

Kecemasan bisa memunculkan dampak negatif, terutama dalam konteks ujian. Kecemasan dapat mengganggu tingkat konsentrasi seseorang sehingga berdampak pada proses belajar yang tidak optimal. Apabila proses belajar seseorang tidak optimal, maka akan menyebabkan seseorang juga kurang berkualitas daya serap seseorang dan tingkat penguasaan materi seseorang rendah. Pada akhirnya peluang keberhasilan seseorang dalam mengerjakan ujian akan rendah. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada kondisi emosi yang kurang tenang sehingga menyebabkan seseorang juga kurang tenang dalam mengerjakan ujian. Sehingga, seseorang akan rentan gagal (Mukminina & Abidin, 2020).

Teknik relaksasi yang dipilih untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian karena disaat yang demikian diperlukan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan dalam diri seseorang. Dengan melemaskan otot dalam relaksasi, dapat mengurangi fungsi aktivitas atau strukturisasi kecemasan. Dalam hal ini kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan yang berlebihan yang dapat menimbulkan perilaku yang tidak tepat. Selain dari itu, dengan melemasnya otot dalam relaksasi yang dapat mengurangi strukturisasi kecemasan tersebut dan individu dalam keadaan rileks secara otomatis akan mempengaruhi proses terjadinya perubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irrasional menjadi pola pikir yang rasional atau keyakinan yang rasional (Gao, Curtiss, Liu, & Hofmann, 2018).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Jumiaty (2018) guru bimbingan konseling pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampuh Tahun Pembelajaran 2017/2018, teknik relaksasi sangat efektif untuk membantu

menangani kecemasan menghadapi ujian atau tes. Teknik relaksasi sangat berpengaruh terhadap kondisi siswa dan beberapa perubahan akibat stres yang dialami dan berperan penting dalam penurunan kecemasan akibat ujian atau tes.

Fenomena yang ditemukan oleh peneliti di MTs DDI Lapeo yaitu tentang kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Studi awal yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling menjelaskan bahwa di sekolah tersebut khususnya kelas IX ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan tinggi dalam menghadapi ujian dikarenakan kurangnya kepercayaan diri, kemampuan akademik serta cara belajar yang buruk. Ciri atau karakteristik yakni mereka tidak percaya diri dalam menghadapi ujian, memandang dirinya sendiri sebagai seseorang yang tidak sanggup atau mampu menghadapi ujian, menganggap bahwa ujian adalah hal yang menakutkan, takut tidak bisa menjawab soal-soal ujian, dan cemas tidak bisa mendapatkan nilai diatas rata-rata. Peneliti melakukan wawancara dengan 2 siswa kelas IX D yaitu T dan NR, hasil wawancara dengan siswa berinisial (T) dia merasa tidak ada ketertarikan dengan pelajaran yang diikuti. Bahkan siswa ini mengatakan bahwa setiap mata pelajaran selalu membosankan, selalu menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan, siswa ini mengatakan bahwa ia merasa gelisah dan bosan bahkan sebelum pelajaran dimulai. Sedangkan hasil wawancara dengan siswa inisial (NR) dia merasa kesulitan untuk memulai sesuatu, dia juga merasa butuh berjam-jam untuk memahami pelajaran sehingga sering mengalami sakit kepala sebelah (migrain). Siswa ini juga mengatakan bahwa ia tidak pernah percaya diri akan hasil yang ia capai ketika menghadapi ujian sehingga ketika mengerjakan ujian selalu asal-asalan. Siswa ini mengatakan bahwa dirinya mulai mengalami hal ini ketika ia dituntut untuk mendapatkan nilai sempurna dari orang tua namun dirinya merasa tidak mampu akan hal itu, ia mengatakan bahwa memahami pelajaran saja butuh berjam-jam mana mungkin untuk mendapatkan nilai sempurna di setiap ujian. Hal ini sesuai dengan pernyataan Yusuf (2021) bahwa kecemasan siswa yang tergolong pada kategori tinggi yang ditandai dengan ketakutan gagal ujian, sulit berkonsentrasi, tegang, gugup, perasaan khawatir, keringat dingin, dan gemetar. Gejala kecemasan yang timbul akan dapat

mengganggu siswa sehingga menyebabkan ketidakmampuan siswa dalam berkonsentrasi saat berhadapan atau menyelesaikan ujian. Dengan kata lain, kecemasan ini akan berdampak pada pencapaian hasil ujian yang didapatkan oleh siswa.

Berdasarkan kajian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait dengan penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Definisi Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkat gejalanya, kecemasan dialami oleh semua orang dalam perjalanan kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu hal yang sudah biasa dirasakan individu, terutama saat ia merasa tertekan dalam kehidupannya. Kecemasan menurut Sarwono (2017) menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia pada umumnya menyebut phobia, fear, dan anxiety menjadi satu kata yaitu "takut", padahal semua kata tersebut memiliki makna yang berbeda. Menurut Association Psychology of America (APA), "anxiety is an emotion characterized by feelings of tension, worried thoughts and physical changes like increase blood pressure". Berdasarkan pengertian tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan adalah sebuah perasaan emosi, ditandai perasaan tegang, meresahkan, pikiran khawatir, dan perubahan fisik misalnya keringat dan detak jantung cepat dari suatu peristiwa yang mengancam (APA, 2021). Sedangkan menurut Spielberg seperti yang dikutip Marsella mengemukakan bahwa kecemasan terkait dengan sistem saraf otonom pada manusia untuk memberikan stimulus tentang yang berhubungan dengan perasaan subjektif dari seseorang (Marsella, 2015). Adapun menurut Yusuf, dkk (2015) menyatakan bahwa kecemasan timbul karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons disebabkan karena adanya perasaan yang kurang jelas oleh seseorang. Kecemasan ujian dapat ditemukan pada beberapa siswa yang memiliki keinginan untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Seseorang yang memiliki kecemasan ujian tinggi akan merasa khawatir akibat tidak mampu mengerjakan ujian dengan baik. Orientasi diri terhadap perasaan khawatir akibat tidak mampu

mengerjakan ujian dengan baik. Orientasi diri terhadap perasaan khawatir ini juga mempengaruhi konsentrasi selama perjalanan ujian. Kecemasan menghadapi ujian adalah masalah serius bagi siswa yang digambarkan sebagai hambatan yang paling berbahaya dalam pendidikan. Kecemasan ujian dikaitkan dengan ketakutan negatif, tidak suka ujian, dan membuat kemampuan belajar kurang efektif. Siswa yang cemas saat ujian mengalami kesulitan dalam pengkodean ketika belajar dan mengalami gangguan kognitif selama menghadapi ujian. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam dan menimbulkan kegelisahan karena ketidakpastian sesuatu serta ketakutan akan sesuatu buruk akan terjadi.

Menurut Stuart dan Laraia seperti yang dikutip Yusuf (2015), dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu :

Komponen biologis adalah kecemasan terjadi karena otak terdapat reseptor khusus yang membantu mengatur kecemasan. Reseptor ini berperan dalam mekanisme biologis adanya kecemasan. Hal ini yang menimbulkan gangguan fisik dan kemudian menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stres.

- 1) Pandangan Psikoanalitik  
Emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian-id dan super ego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitif, sedangkan super ego menandakan hati nurani individu dengan diatur oleh norma-norma budaya individu itu sendiri. Ego berperan menengahi antara dua elemen yang bertentangan dengan mengingatkan ego bahwa ada bahaya.
- 2) Pandangan Interpersonal  
Kecemasan terjadi dari perasaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal. Selain itu juga berhubungan dengan trauma. Seseorang yang mengalami harga diri rendah akan mudah mengalami kecemasan berat.
- 3) Pandangan Perilaku  
Kecemasan terjadi karena adanya frustrasi saat seseorang ingin mencapai tujuan yang diinginkan menjadi terganggu. Namun, ahli perilaku menganggap hal tersebut sebagai dorongan belajar karena adanya keinginan dari dalam agar terhindar dari kepedihan.

Komponen sosial budaya yaitu kecemasan yang biasa dijumpai dalam keluarga. Sebenarnya ada tumpang tindih antara kecemasan dengan depresi. Selain itu, terjadinya kecemasan juga karena faktor ekonomi dan latar pendidikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada saat mengalami kecemasan seseorang dapat mengalami tiga reaksi yaitu berubahnya keadaan psikologis, fisiologis, dan keadaan sosial sehingga menyebabkan perilakunya tidak efektif.

## 2.2. Teknik Relaksasi

Sejarah teknik relaksasi pertama kali dikembangkan oleh Edmund Jacobsen pada awal tahun 1930-an, dalam pandangannya dia mengungkapkan bahwasanya seseorang yang dalam kondisi relaksasi responsnya sangat bagus dan tidak menunjukkan respons emosional seperti terkejut terhadap sesuatu, dan pada tahun 1983, Jacobsen merancang sebuah teknik relaksasi yang dinamakan Latihan Relaksasi Progresif. Beliau percaya bahwa seseorang dapat diubah menjadi rileks dan berkurang reaksi emosinya. Namun sering berjalannya waktu teknik relaksasi banyak mengalami perubahan dan perkembangan seperti teknik olah nafas yang dikenalkan oleh Handoyo (Zufri & Ikromi, 2014). Kemudian dijelaskan juga oleh Yudhawati bahwa relaksasi merupakan kegiatan yang berlangsung secara bertahap yang mempunyai tujuan refleksi baik pikiran dan otot yang tegang dengan pengaturan nafas yang dilakukan secara bertahap dapat merangsang rongga dada dan syaraf parasimpatis di otak sehingga akan merangsang syarat yang nantinya diharapkan subjek dapat mencapai kondisi yang tenang. Memperjelas pendapat yang disampaikan para ahli sebelumnya, relaksasi juga merupakan proses pelepasan otot dalam tubuh, dengan demikian pikiran dan tubuh menjadi rileks. Relaksasi juga merupakan seni untuk belajar hidup menjadi santai dan teratur yang disadari pada pengaturan nafas yang baik (Fahrur & Ghazalbah, 2009). Dari penjelasan diatas dapat saya simpulkan bahwa relaksasi merupakan sebuah rangkaian kegiatan yang dilakukan kepada konseli yang diatur dalam posisi yang nyaman dan santai serta meregangkan otot dan pikiran secara sistematis dan bertahap.

Ada berbagai macam bentuk daripada teknik relaksasi, diantaranya adalah:

- 1) Relaksasi Otot  
Yang bertujuan mengurangi ketegangan, kecemasan seorang konseli dengan cara meregangkan otot dan melemaskan otot badan. Namun di dalam relaksasi otot ini sebelum dilakukannya peregangan, terlebih dahulu konseli harus merasakan ketegangan supaya nanti dalam pelaksanaan relaksasi, dapat dibedakan antara otot yang tegang dan lemas. Relaksasi otot progresif dilakukan selama 3-4 kali sesi, karena tahapan dan otot yang harus dilemaskan juga menyeluruh.
- 2) Relaksasi Kesadaran Indera  
Dalam melakukan relaksasi ini, seorang konseli akan diberi satu seri pertanyaan yang tidak dijawab secara lisan, namun dirasakan sesuai dengan yang dapat dan tidak dirasakan konseli tersebut.
- 3) Guided Imagery  
Merupakan sebuah relaksasi khusus untuk mencapai efek tertentu, misalnya kecemasan. Sedangkan komponennya meliputi visual, pendengaran, pengecap, dan perasa yang jika dalam praktiknya dapat mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku seseorang.
- 4) Relaksasi Pernafasan  
Salah satu macam dari teknik relaksasi adalah relaksasi pernafasan untuk mengurangi ketegangan fisik dan jiwa. Sejatinnya nafas merupakan suatu proses penarikan oksigen ke tubuh yang digunakan untuk melakukan pembakaran dalam tubuh sehingga menghasilkan tenaga, ketika bernafas juga terdapat olah nafas yaitu melatih dan mengatur pernafasan dengan baik.

Ketika seseorang mengalami kecemasan, kinerja otak akan meningkat dan mempengaruhi kerja otot pernafasan sehingga nafas yang tadinya stabil menjadi terengah-engah, kondisi inilah yang mengganggu aktivitas seseorang dan tubuh tidak maksimal. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa teknik relaksasi pernafasan adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi keadaan kecemasan, tegang, panik dengan cara mengatur irama pernafasan dengan diimbangi sugesti yang positif serta kondisi tempat yang tenang dan nyaman.

### 3. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, yakni metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu yang dimana strategi pengambilannya bisa secara random atau menggunakan instrumen penelitian yang bersifat kuantitatif/statistik dapat diukur, yang nantinya akan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen Single Subject Research (SSR), dengan desain A-B-A yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. (Pandang & Anas, 2019) menyatakan peneliti SSR berusaha untuk menentukan apakah suatu intervensi berdampak pada perilaku siswa dengan mengamati individu tersebut dalam periode waktu yang lama dan mencatat perilaku tersebut sebelum dan sesudah intervensi dengan menerapkan teknik relaksasi terhadap kecemasan ujian yang dialami siswa.

#### 3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain A – B – A. Desain A-B-A merupakan salah satu pengembangan dari desain A – B, desain A-B-A telah menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, prosedur dasar dalam desain A-B-A yaitu, mula-mula target behavior diukur secara kontinu pada kondisi baseline (A1) dengan periode waktu tertentu kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B) pengukuran pada baseline kedua diberikan (A2) hal dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

#### 3.3. Variabel dan Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas 2 variabel yaitu independen variabel (variabel bebas) yang memberikan pengaruh dan dependen variabel (variabel terikat) yang diberikan pengaruh. Penerapan teknik relaksasi sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (independen variabel), dan kecemasan siswa sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (dependen variabel).

Kecemasan menghadapi ujian adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang memiliki dampak fisiologis dan tingkah laku secara bersamaan dan dialami saat menghadapi ujian formal atau situasi-situasi penilaian lain. Sehingga memiliki pemikiran kognitif yang negatif seperti kekhawatiran gagal ujian, kekhawatiran tidak bisa menyelesaikan soal ujian, dan berpikir tentang malunya karena mendapat nilai yang rendah.

Teknik Relaksasi merupakan salah satu teknik yang berupa gerakan-gerakan tubuh secara sistematis yang berguna untuk mengurangi ketegangan-ketegangan yang terjadi secara terus-menerus dengan cara melemaskan otot-otot badan. Adapun langkah-langkah teknik relaksasi yaitu : (1) rasional; (2) instruksi tentang pakaian; (3) menetapkan lingkungan yang nyaman; (4) konselor memberi contoh relaksasi; (5) instruksi – instruksi tentang relaksasi; (6) penilaian setelah latihan; (7) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

#### 3.4. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subyek penelitian merupakan hasil analisis data melalui observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dari hasil analisis data ditetapkan siswa yang teridentifikasi mengalami Kecemasan dengan jumlah dua subjek penelitian. Siswa tersebut berinisial T (Perempuan) dan NR (Perempuan) yang berada di MTs DDI Lapeo.

#### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

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

- 1) Wawancara  
Pengumpulan data menggunakan wawancara bertujuan untuk memperoleh data secara langsung dari berbagai sumber data agar data yang diperoleh lebih maksimal dan lebih akurat. Selain itu, proses wawancara dilakukan untuk menjalin hubungan secara terbuka, akrab, intensif, dan empati kepada antar guru, wali kelas dan juga konseli.
- 2) Observasi  
Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai kecemasan ujian siswa dalam berbagai mata pelajaran. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah perilaku konseli Ketika menghadapi ujian. Cara penggunaannya adalah

dengan memberi tanda ( $\surd$ ) pada setiap aspek yang muncul.

### 3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah:

#### 1) Analisis Deskriptif

Perilaku kecemasan akademik mahasiswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan terhadap ujian dengan frekuensi yang tinggi di MTs DDI Lapeo, mula-mula target diobservasi secara kontinu pada kondisi baseline A1 dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi B, setelah diberikan pengukuran observasi pada kondisi intervensi B, selanjutnya pengukuran observasi pada baseline A2, hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga dapat menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

#### 2) Analisis Visual

Dalam analisis data dengan metode analisis visual ada beberapa hal yang menjadi perhatian peneliti, yaitu: banyaknya data poin (skor) dalam setiap kondisi, banyaknya variabel terikat yang ingin diubah, tingkat stabilitas dan perubahan level data dalam suatu kondisi atau antar kondisi, arah perubahan dalam kondisi maupun antar kondisi.

Panjangnya kondisi dilihat dari banyaknya data poin atau skor pada setiap kondisi. Seberapa banyak data poin yang harus ada pada setiap kondisi tergantung pada masalah penelitian dan intervensi yang diberikan.

Analisis perubahan dalam kondisi adalah mengenai perubahan data pada satu kondisi, misalnya kondisi baseline atau kondisi intervensi sementara komponen-komponen yang dianalisis.

Untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (intervensi) terhadap variabel terikat (target behavior) secara jelas, peneliti harus terfokus pada perubahan satu target behavior dua kondisi.

Istilah level menunjukkan pada besar kecilnya data yang berada pada skala ordinat (sumbu Y). Pada saat melakukan analisis visual ada dua jenis level yaitu level (tingkat) stabilitas dan level perubahannya. Tingkat stabilitas menunjukkan derajat variasi atau besar kecilnya rentang kelompok data tertentu.

Tingkat perubahan menunjukkan berapa besar terjadinya perubahan data dalam suatu kondisi.

Kecenderungan arah digambarkan oleh garis lurus yang melintasi semua data dalam suatu kondisi dimana banyaknya data yang berada diatas dan dibawah garis tersebut sama banyak. Untuk membuat garis, dapat dilakukan dengan dua cara. (1) metode tangan bebas yaitu membuat garis secara langsung pada suatu kondisi sehingga membelah data sama banyak yang terletak diatas dan dibawah garis, (2) metode belah tengah (split-middle), membelah data dalam suatu kondisi berdasarkan median.

Bagi peneliti di bidang modifikasi perilaku, kecenderungan arah (trend/slope) data pada suatu grafik sangat penting untuk memberikan gambaran perilaku subyek yang sedang diteliti.

Perubahan dari data satu ke data lain dalam suatu kondisi. Perubahan data satu ke data berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan yaitu: menaik, menurun, dan mendatar, masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya.

Besarnya perubahan antara dua data. Tingkat perubahan data ini dihitung untuk data dalam kondisi maupun antar kondisi.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

Beralamat di Jl. Lapeo, Desa Lapeo, Kecamatan Campalagian, Kabupaten Polewali Mandar. Penelitian ini telah dilaksanakan terhadap dua orang subjek yaitu T dan NR yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang tinggi di MTs DDI Lapeo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Mei – 13 Juni 2022. Penelitian ini menggunakan teknik relaksasi sebagai intervensi yang diberikan untuk mengurangi kecemasan ujian siswa. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian Single Subject Research (SSR). Desain penelitian yang digunakan adalah A-B-A, data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan nilai mean, persentase, dan ditampilkan dalam analisis visual (grafis). Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data hasil pengukuran perilaku kecemasan siswa pada baseline (A1), pada saat intervensi (B), dan pada saat baseline (A2). Adapun target dalam penelitian ini adalah

berkurangnya perilaku kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Adapun gambaran siswa dengan kecemasan menghadapi ujian yang tinggi sebelum pemberian intervensi yaitu siswa tidak memperhatikan soal ujian, mengobrol dengan teman saat ujian, memainkan pulpen/lembar soal ujian, tidak tenang bila duduk, sulit berkonsentrasi, sulit mengerjakan soal ujian, dan menggigit-gigit kuku. Pelaksanaan teknik Relaksasi ini melalui 3 tahapan yang dimana setiap tahapannya keikutsertaan serta komitmen siswa menjadi hal yang sangat penting, konselor juga memberikan hasil refleksi seluruh kegiatan dan pencapaian ke konseli.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa teknik relaksasi mampu mengurangi kecemasan menghadapi ujian. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil yang didapatkan dari antusiasme konseli dalam mengikuti proses konseling untuk mengurangi kecemasannya. Dalam konseling ini siswa juga diminta untuk mengevaluasi hasil yang didapatkan selama proses konseling.

#### Profil Subjek Penelitian

- 1) Subjek T
  - a) Nama Inisial Subjek : T
  - b) Kelas : IX D
  - c) Umur : 14 Tahun
  - d) Jenis Kelamin : Perempuan
- 2) Subjek NR
  - a) Nama Inisial Subjek : NR
  - b) Kelas : IX D
  - c) Umur : 14 Tahun
  - d) Jenis Kelamin : Perempuan

#### Gambaran Tingkat Perilaku Siswa dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Sebelum Diberikan Intervensi Berupa Teknik Relaksasi

Tingkat perilaku siswa dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada subjek T dan NR sebelum pemberian intervensi berupa teknik relaksasi berada pada kategori tinggi. Berdasarkan dari observasi pada baseline A1, adapun gambaran tingkat perilaku siswa dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada subjek T dan NR dapat dilihat dari perilaku tidak memperhatikan soal ujian, mengobrol dengan teman saat ujian, memainkan pulpen/lembar soal ujian, tidak tenang bila duduk, sulit mengerjakan soal ujian, sulit

berkonsentrasi dan menggigit-gigit kuku saat ujian. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut diperoleh pada data kondisi baseline A1 yaitu subjek T dan NR memiliki gambaran perilaku yang ada pada observasi kecemasan menghadapi ujian seperti yang dipaparkan diatas. Hal tersebut menyebabkan subjek T dan NR memiliki kecemasan menghadapi ujian yang tinggi dibandingkan dengan siswa lain. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran yang dilakukan dalam 3 hari pada tanggal 12 Mei 2022 hingga 14 Mei 2022. Kedua subjek tersebut berada pada kategori tingkat kecemasan menghadapi ujian yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, diperoleh data pada baseline A1.

Dalam melakukan observasi peneliti meminta bantuan kepada Guru BK maupun teman subjek dalam proses observasi yang dilakukan di sekolah agar memperoleh hasil yang maksimal.

#### Gambaran Pelaksanaan Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Subjek T dan NR Pada Kondisi Intervensi

Adapun hasil dari rincian tahapannya adalah sebagai berikut :

- 1) Tahap Pertama : Pelaksanaan Teknik Relaksasi Kegiatan ini berlangsung pada hari senin, 16 Mei 2022 di ruang BK MTs DDI Lapeo. Topic pembahasan pada pertemuan ini ialah pengenalan, rasionalisasi kegiatan, identifikasi masalah dengan monitoring diri, dan menentukan data awal perilaku yang ingin diubah.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah gambaran perilaku subjek T ditandai dengan gejala tidak memperhatikan soal ujian, mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, tidak tenang bila duduk, sulit mengerjakan soal ujian, sulit berkonsentrasi, dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan keempat gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu memainkan pulpen/lembar soal ujian. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 6, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kecemasan ujian subjek T masih seperti pada kondisi baseline A1. Adapun subjek NR mengalami masalah kecemasan ujian yang ditandai dengan gejala tidak memperhatikan soal ujian, sulit mengerjakan soal ujian, memainkan pulpen/lembar soal ujian, sulit berkonsentrasi, dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan keempat gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung dan tidak tenang

bila duduk. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 5, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kecemasan ujian subjek NR menunjukkan bahwa tingkat perilaku kecemasan ujian NR menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan kondisi baseline A1.

#### 2) Tahap Kedua : Intervensi Fase Kedua

Kegiatan ini berlangsung pada hari Selasa, 17 Mei 2022 di ruang BK MTs DDI Lapeo. Topik pembahasan pada pertemuan ini ialah penjelasan dan penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan ujian. Hasil yang diperoleh dari pertemuan kedua ini adalah gambaran perilaku kecemasan ujian subjek T dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan soal ujian, sulit mengerjakan soal ujian, sulit berkonsentrasi, dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan kelima gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, tidak tenang bila duduk, dan memainkan pulpen/lembar soal ujian. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 4, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kecemasan ujian subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase pertama kondisi intervensi. Adapun gambaran kecemasan ujian subjek NR dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan soal ujian, sulit mengerjakan soal ujian, sulit berkonsentrasi, dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan kelima gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, tidak tenang bila duduk, dan memainkan pulpen/lembar soal ujian. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 4, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kecemasan ujian subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase pertama di kondisi intervensi.

#### 3) Tahap Ketiga : Intervensi Fase Ketiga

Kegiatan ini berlangsung pada hari Rabu, 18 Mei 2022 di ruang BK MTs DDI Lapeo. Topik pembahasan pada pertemuan ini ialah penjelasan dan penerapan teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan ujian. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ketiga ini yaitu gambaran perilaku kecemasan ujian subjek T dapat dilihat dari gejala-gejala seperti memainkan pulpen/lembar soal ujian, sulit mengerjakan soal ujian, sulit berkonsentrasi, dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan keenam gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu tidak memperhatikan soal ujian, mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, dan

tidak tenang bila duduk. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 4, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kecemasan ujian subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase kedua di kondisi intervensi. Adapun gambaran kecemasan ujian subjek NR dapat dilihat dari gejala-gejala seperti memainkan pulpen/lembar soal ujian, sulit berkonsentrasi, dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan keenam gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu tidak memperhatikan soal ujian, mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, tidak tenang bila duduk, dan sulit mengerjakan soal ujian. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 3, hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ujian subjek NR menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase kedua di kondisi intervensi.

#### 4) Tahap Keempat : Intervensi Fase Keempat

Kegiatan ini berlangsung pada Kamis, 19 Mei 2022 di ruang BK MTs DDI Lapeo. Topik pembahasan pada pertemuan ini ialah penjelasan dan penerapan teknik relaksasi otot berbaring untuk mengurangi kecemasan ujian. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ketiga ini yaitu gambaran perilaku kecemasan ujian subjek T dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan soal ujian; sulit berkonsentrasi; dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan ketujuh gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, tidak tenang bila duduk, memainkan pulpen/lembar soal ujian, dan sulit mengerjakan soal ujian. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 3, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kecemasan ujian subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase sebelumnya di kondisi intervensi. Adapun gambaran kecemasan ujian subjek NR dapat dilihat dari memainkan pulpen ataupun lembar soal ujian; sulit berkonsentrasi; dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan ketujuh gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu tidak memperhatikan soal ujian, mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, tidak tenang bila duduk, dan sulit mengerjakan soal ujian. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 3, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kecemasan ujian subjek menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase sebelumnya di kondisi intervensi.

#### 5) Tahap Kelima : Evaluasi

Kegiatan ini berlangsung pada hari Jumat, 20 Mei 2022 di ruang BK MTs DDI Lapeo. Topik pembahasan pada pertemuan ini ialah evaluasi proses konseling yang telah dilakukan. Hasil dari pertemuan ini baik subjek T maupun NR mengalami penurunan kecemasan ujian yang signifikan. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ketiga ini yaitu gambaran perilaku kecemasan ujian subjek T dapat dilihat dari gejala-gejala memainkan pulpen ataupun lembar soal ujian dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan kedelapan gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu tidak memperhatikan soal ujian, mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, tidak tenang bila duduk, sulit mengerjakan soal ujian dan sulit berkonsentrasi. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 2. Adapun gambaran kecemasan ujian subjek NR dapat dilihat dari gejala-gejala seperti sulit berkonsentrasi, dan menggigit-gigit kuku. Pada pertemuan kedelapan gambaran perilaku yang tidak terlihat yaitu tidak memperhatikan soal ujian, mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, tidak tenang bila duduk, memainkan pulpen/lembar soal ujian, dan sulit mengerjakan soal ujian. Nilai yang diperoleh dari 7 indikator yaitu 2, hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku kecemasan ujian subjek T dan NR menunjukkan adanya penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan fase sebelumnya pada kondisi intervensi.

Hasil dari pertemuan ini perilaku mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada subjek T dan NR berangsur menurun yang dimana subjek sudah mampu mengurangi perilaku kecemasan sedikit demi sedikit. Hasil ini diperoleh dari observasi langsung oleh peneliti selama di sekolah.

Skor subjek T dari hasil observasi selama 11 sesi. Pada sesi pertama hingga sesi ketiga, subjek T mendapatkan skor 6/7/6 sesuai dengan cek lis pada kolom indikator pedoman observasi kecemasan. Selanjutnya pada sesi keempat sampai kedelapan, subjek T mendapatkan skor 6/4/4/3/2 hal ini menandakan bahwa subjek T mengalami penurunan kecemasan menghadapi ujian setelah diberikan intervensi pada baseline B. Skor subjek T kembali mengalami penurunan menjadi 1 skor, hal ini menandakan perilaku kecemasan menghadapi ujian yang dialami subjek T mengalami penurunan. Sedangkan skor subjek NR dari hasil observasi selama 11 sesi. Pada sesi pertama hingga sesi ketiga, subjek NR mendapatkan skor 6/6/6, hal ini menandakan kecemasan menghadapi ujian yang

dialami NR masih ada pada kategori tinggi. Selanjutnya pada sesi keempat sampai kedelapan, subjek NR mendapatkan skor 5/4/3/3/2 hal ini menandakan bahwa subjek NR mengalami penurunan kecemasan menghadapi ujian setelah diberikannya intervensi pada baseline B. Skor subjek NR kembali mengalami penurunan menjadi 1/2/1 pada pertemuan kesembilan hingga kesebelas, hal ini menandakan perilaku kecemasan menghadapi ujian yang dialami subjek NR mengalami penurunan.

#### 4.3. Pembahasan Penelitian

Kecemasan ujian yang dialami siswa disebabkan oleh tekanan-tekanan psikologis yang berlangsung secara terus menerus akibat tuntutan dari pihak keluarga, lingkungan, maupun sekolah. Setiap harinya siswa melakukan proses belajar dan harus dituntut agar mengerti semua mata pelajaran yang diberikan. Hal ini menjadi penyebab adanya tekanan yang dialami oleh siswa, yang akhirnya berdampak pada psikologis maupun pada proses belajarnya dalam kelas, terkhusus ketika menghadapi ujian. Tuntutan harus mendapatkan nilai sempurna dari beberapa pihak membuat siswa terlalu banyak berpikir dan kehilangan percaya diri akan kemampuan akademik yang dimiliki sehingga menyebabkan siswa tidak terlalu memperhatikan soal ujian, mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung, memainkan pulpen ataupun lembar jawaban soal, tidak tenang bila duduk, menjadi sulit untuk mengerjakan soal, sulit berkonsentrasi, bahkan sering menggigit-gigit kuku. Hal ini disebabkan karena siswa sudah tidak memiliki ketertarikan pada bidang akademik sehingga mulai acuh tak acuh pada nilai ujiannya. Karena permasalahan ini akibatnya diberikan intervensi berupa teknik relaksasi otot dan pernafasan. Relaksasi otot dan pernafasan dapat membuat siswa menjadi lebih rileks dengan dilatihnya kemampuan otot dan pernafasan seperti tangan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, kaki, jantung, sampai paru-paru. Dengan adanya perubahan perasaan cemas ke perasaan rileks tersebut dapat memengaruhi kesehatan siswa. Sesuai dengan pendapat Khusumawati dan Christiana (2014), yang mengatakan bahwa relaksasi dapat membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur lebih nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap pengetahuan.

## 1) Subjek T

Pada kondisi baseline A1, peneliti melakukan observasi terhadap subjek T dan mendapatkan hasil tingkat perilaku kecemasan ujian subjek T berada pada kategori tinggi. Hasil observasi yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa perilaku kecemasan ujian subjek T dapat dilihat dari gejala seperti tidak memperhatikan soal; mengobrol dengan teman saat ujian berlangsung; tidak tenang bila duduk; memainkan pulpen atau lembar soal ujian; sulit mengerjakan soal; sulit berkonsentrasi; dan menggigit-gigit kuku. Gejala kecemasan yang peneliti sebutkan diatas dialami oleh subjek T berada pada kategori tinggi, dan ini terjadi pada tiga kali pengukuran perilaku kecemasan dengan pedoman observasi. Gejala kecemasan yang muncul ini sesuai dengan teori yang peneliti kemukakan pada paragraf sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Khusumawati & Christiana (2014), menyatakan bahwa gejala-gejala yang ditimbulkan dari kecemasan diantaranya; siswa merasa kelelahan seluruh bagian Indera, kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar; kurang termotivasi; timbul rasa bosan; kurang perhatian; tidak ada minat; serta tidak menandatangani hasil. Gejala yang peneliti dapatkan pada subjek T merupakan benar-benar gejala kecemasan yang harus ditangani agar hal tersebut tidak berlanjut dan tidak mengganggu aktivitas belajar. Melihat permasalahan tersebut, peneliti melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu tahap intervensi (B). pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak 5 kali. Tahap pertama kondisi intervensi, peneliti berupaya membangun rapor dengan siswa yang kemudian dilanjutkan dengan monitoring diri dengan mengisi LKPD pertama agar konseli dapat mengetahui perilaku yang tidak tepat, masalah kecemasan ujian yang dialami dan seberapa sering perilaku tersebut muncul. Selanjutnya, siswa menerapkan teknik relaksasi otot berbaring dan relaksasi pernafasan dan melakukan curah pendapat untuk mengetahui bagian otot mana yang sulit atau mudah direlaksasikan. Subjek T yang mengalami kecemasan ujian yang tinggi perlahan-lahan berkurang setelah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi. Penurunan yang terjadi pada subjek T dapat dilihat dari grafik A-B, hal tersebut karena teknik relaksasi yang digunakan dapat membantu subjek untuk mengubah perilaku yang tidak tepat untuk menghasilkan perilaku baru. Namun pengukuran akan kembali dilanjutkan pada kondisi baseline A2 yang bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran perilaku kecemasan ujian siswa setelah

diberikan intervensi. Pada kondisi baseline A2 kembali dilakukan pengukuran untuk melihat gambaran perilaku kecemasan ujian subjek T sebanyak 3 kali pengukuran sebagai fase control dan didapatkan hasil perilaku kecemasan ujian siswa yang berkurang. Dapat disimpulkan bahwa subjek T mampu mengurangi perilaku kecemasan ujian yang dilakukan dari awalnya tinggi hingga berkurang.

## 2) Subjek NR

Pada kondisi baseline A1, peneliti melakukan observasi terhadap subjek Nr dan mendapatkan hasil tingkat perilaku kecemasan ujian NR berada pada kategori tinggi. Hasil observasi yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa perilaku kecemasan ujian subjek NR dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak memperhatikan soal ujian; tidak tenang bila duduk; mengobrol dengan teman selama ujian berlangsung; memainkan pulpen ataupun lembar soal ujian; sulit mengerjakan soal ujian; sulit berkonsentrasi; menggigit-gigit kuku. Melihat permasalahan tersebut, peneliti melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu tahap intervensi (B). pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak lima kali. Tahap pertama kondisi intervensi, peneliti berupaya membangun rapport dengan siswa yang kemudian dilanjutkan dengan monitoring diri dengan mengisi LKPD pertama agar konseli dapat mengetahui perilaku yang tidak tepat, masalah kecemasan ujian yang dialami seberapa sering perilaku tersebut muncul. Selanjutnya, siswa menerapkan teknik relaksasi otot berbaring dan relaksasi pernafasan dan melakukan curah pendapat untuk mengetahui bagian otot mana yang sulit atau mudah direlaksasikan. Subjek NR yang mengalami kecemasan ujian tinggi perlahan-lahan berkurang setelah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi. Penurunan yang terjadi pada subjek NR dapat dilihat dari grafik A-B, hal tersebut karena teknik relaksasi yang digunakan dapat membantu subjek untuk mengubah perilaku yang tidak tepat untuk menghasilkan perilaku baru. Namun pengukuran akan kembali dilanjutkan pada kondisi baseline A2 yang bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran perilaku kecemasan siswa setelah diberikan intervensi. Pada kondisi baseline A2 kembali dilakukan pengukuran untuk melihat gambaran perilaku kecemasan ujian subjek NR sebanyak 3 kali pengukuran sebagai fase kontrol dan didapatkan hasil perilaku kecemasan ujian siswa yang berkurang. Dapat disimpulkan bahwa subjek NR mampu

mengurangi perilaku kecemasan ujian yang dilakukan dari awalnya tinggi hingga berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, teknik relaksasi memberikan pengaruh positif dalam mengurangi perilaku kecemasan ujian siswa di MTs DDI Lapeo. Dengan demikian penerapan teknik relaksasi efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan ujian siswa.

## 5. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Tingkat kecemasan ujian pada subjek T dan NR pada baseline A1 (sebelum diberikan intervensi dan teknik relaksasi) berada pada kategori tinggi, namun setelah diberi perlakuan yaitu teknik relaksasi, tingkat kecemasan ujian berada pada kategori rendah.
- 2) Pelaksanaan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan ujian pada subjek T dan NR dilaksanakan sebanyak lima tahap dalam sebelas kali pertemuan dan berjalan sesuai skenario, dan selama pelaksanaan intervensi, subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi.
- 3) Perolehan skor kecemasan ujian subjek T dan NR pada baseline A2 menunjukkan penurunan bila dibandingkan dengan baseline A1. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi tingkat kecemasan ujian siswa di MTs DDI Lapeo.

Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 05, No. 01, h. 1-10.

Marsella, Firziani Putri. (2015). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Academic Anxiety Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA), *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP31)*. 4(2). 1-11.

Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110-116. <https://doi.org/10.36722/sh.v5i3.384>.

Pandang & Anas. (2019 : 92). *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Dan Konseling: Konsep Dasardan Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

Saifuddin, A. (2021). *Psikologi Umum Dasar*. Jakarta: Kencana Prenadamedia.

Yusuf, Ah, dkk. (2015). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Yusuf, Ahmad. (2021). Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Mahasiswa. *Journal of Education, Research and Technology*. 1(2). 62-67.

Zufri., Ikromi., & Ekawaldi. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertanding. *Diss. Universitas Negeri Semarang*. 42-44.

## DAFTAR PUSTAKA

- Association Psychology of America, Washington DC. (2020). Diakses <http://www.apa.org> pukul 20.17 WITA .
- Fahrur Azhar, Ghazalbah. (2009). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Karate*. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 5.
- Gao, L., Curtiss, J., Liu, X., & Hofmann, S. G. (2018). Differential Treatment Mechanism In Mindfulness Meditation And Progressive Muscle Relaxation. *Mindfulness*, 9, 1268-1279. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0869-9>.
- Khusumawati, Z., E., & Christiana, E. (2014). *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA*