

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA

Maharani Umami Rasyidin

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: maharani.18041@mhs.unesa.ac.id

Titin Indah Pratiwi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Kecemasan terhadap ujian merupakan salah satu permasalahan yang patut diberikan perhatian yang lebih oleh pihak sekolah. Kecemasan tersebut kemungkinan besar akan mengganggu siswa dalam persiapan maupun pelaksanaan ujian. Contoh akibat dari munculnya kecemasan ini adalah hilangnya konsentrasi dan fokus, munculnya respon fisiologis yang maladaptif serta tidak stabilnya kondisi emosional pada siswa yang berakibat terganggunya proses persiapan dan pengerjaan ujian. Penerapan teknik yang sesuai untuk menangani kecemasan tersebut adalah hal penting yang harus dilakukan. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk menangani kecemasan dalam menghadapi ujian. Penelitian ini ditujukan untuk mencari data atau informasi mengenai prosedur penerapan teknik relaksasi, jenis teknik relaksasi yang digunakan, keefektifan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan siswa terhadap ujian. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan yang mana penulis melakukan analisis ataupun menelaah penelitian terdahulu mengenai teknik relaksasi yang diterapkan pada siswa yang memiliki kecemasan ujian. Setelah dilakukan analisis terhadap beberapa penelitian terdahulu, didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi efektif dan mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa terhadap ujian.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi, Kecemasan, Ujian

Abstract

Exam anxiety is one problem that should be given more attention by the school. This anxiety is likely to interfere with students's preparation and implementation of exams. Examples of the consequences of this anxiety are loss of concentration and focus, the emergence of maladaptive physiological responses, and unstable emotional conditions, which result in disruption of the preparation and examination process. Application of appropriate techniques to deal with anxiety is an important thing to do. The relaxation technique is one technique that can be applied to deal with anxiety in facing exams. This study was aimed at finding data or information about the procedure for applying relaxation techniques is, types of relaxation techniques that used, effectiveness of relaxation in dealing with student anxiety problems about exams. This study uses a study literature method in which the author analyzes or reviews previous research on relaxation techniques that applied to students who have anxiety towards exam. After analyzing several studies, it was found that relaxation technique is effective and able to reduce students' anxiety levels towards exams.

Keywords: Relaxation Techniques, Anxiety, Exams

1.

2. PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu tempat yang mencetak penerus bangsa yang cerdas dan berkompetensi. Pembelajaran di sekolah diharapkan dapat membantu pemenuhan tujuan pendidikan tersebut. Setiap perkembangan yang terjadi dalam sekolah wajib hukumnya untuk dipantau, Berbagai cara dikerahkan untuk memantau seberapa jauh perkembangan pengetahuan maupun kompetensi yang telah diajarkan

oleh guru-guru. Banyak sekali tuntutan pendidikan yang harus dipenuhi. Tekanan yang dialami oleh siswa tersebut dapat menyebabkan suatu kecemasan. O'Connor menjabarkan bahwa kecemasan yang dimiliki siswa berupa munculnya perasaan takut, tertekan, dan stress yang disebabkan oleh desakan maupun tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa. Kecemasan ini sangat sering dialami oleh siswa. Fakta tersebut diperkuat dengan adanya suatu hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Mojokerto. 48% siswa kelas X memiliki kecemasan

akademik, sebesar 50% siswa kelas XI dan 48% siswa kelas XII memiliki kecemasan akademik tingkat sedang (Anisah, 2021)

Kecemasan atau anxiety memang dapat dialami oleh setiap golongan. Hal ini merupakan suatu bagian yang tak asing bagi beberapa orang karena hal ini sudah menjadi bagian sehari-hari dari manusia. Beberapa orang mungkin bisa melalui beberapa periode harinya tanpa merasa cemas atau tegang terhadap sesuatu, namun ketika dihadapkan pada situasi tertentu bisa saja muncul kecemasan yang tidak diduga. Gangguan ini sudah sangat sering terjadi dan bahkan ada yang menganggap fenomena ini merupakan hal biasa yang dialami oleh individu. Kecemasan sendiri merupakan fungsi normal untuk memperingatkan kita dari ancaman yang potensial dan memberi kesempatan kita untuk menilai serta merespon hal tersebut secara adaptif (Nurhidayati & Na, 2017). Namun perlu diketahui bahwa jika seseorang memiliki kecemasan yang tidak wajar atau berlebihan maka hal tersebut dapat menyulitkan individu. Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, serta berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tak berdaya (Stuart & Laraia, 2013). Kecemasan merupakan suatu bentuk dari emosional yang dapat dimunculkan melalui respon fisiologis manusia. Kecemasan merupakan manifestasi emosi yang muncul akibat adanya tekanan baik perasaan, batin, dan juga konflik dalam diri (Nurhidayati & Na, 2017). Pendapat tersebut diperkuat dengan penuturan oleh Ghufron & Rini (2014) yang mendefinisikan kecemasan sebagai suatu pengalaman yang subjektif mengenai ketegangan mental, kesukaran, dan tekanan yang disebabkan adanya konflik diri atau situasi ancaman. Kecemasan ini muncul ketika seseorang dihadapkan dengan situasi yang tidak nyaman dan menurutnya mengancam. Menurut Ratih (2012) kecemasan merupakan hasil perwujudan dari psikologis dan berbagai pola perilaku yang timbul dari perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan. Kecemasan merupakan suatu bentuk dari keadaan emosional berupa kekhawatiran maupun ketakutan yang dapat dimunculkan melalui respon fisiologis manusia. Penjelasan tersebut sesuai dengan Kholil Lur R (dalam Syarkawi, 2019) yang mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak berketentuan yang memunculkan perubahan pada fisiologis dan psikologis seseorang.

Gejala kecemasan ini dapat ditunjukkan melalui 2 hal yaitu gejala fisiologis dan gejala psikologis. Siti (dalam Syarkawi, 2019) mengungkapkan bahwa beberapa gejala fisik yang muncul adalah adanya peningkatan pada detak jantung, pernafasan, dan tekanan darah, pusing kepala, berkeringat dingin, nafsu makan menurun, dan gangguan tidur. Lalu gejala psikologis yang muncul adalah perasaan takut, tidak mampu untuk fokus, gelisah, dan muncul perasaan ingin lari dari situasi. Namun gejala-gejala yang telah disebutkan tidak selalu muncul secara bersamaan dan bisa saja memiliki tingkatan yang berbeda dengan individu lainnya.

Untuk beberapa orang tertentu, kecemasan menjadi sebuah pemicu dari munculnya respon yang tidak sesuai dalam menghadapi sebuah ancaman sehingga mengarah pada gangguan kecemasan tertentu seperti panik, gugup, hingga

phobia. Mereka akan sulit melakukan kegiatan tertentu karena pengaruh dari munculnya kecemasan yang ia punyai. Maka dari itu gangguan kecemasan ini perlu mendapatkan perhatian, khususnya jika hal tersebut dialami oleh siswa. Gangguan kecemasan yang dimiliki oleh siswa pada umumnya berhubungan dengan aktivitas akademik yang mereka lakukan. Efek dari kecemasan tersebut akan menghalangi siswa untuk dapat mencapai prestasi akademik secara maksimal, salah satu kecemasan yang dimiliki oleh siswa. Kecemasan ini membuat seseorang memiliki ketakutan dan tegang ketika dihadapkan dengan suatu situasi tertentu, salah satunya ujian atau tes. Kecemasan terhadap ujian atau tes ini banyak dialami oleh manusia, khususnya para siswa dengan berbagai jenjang sekolah.

Dalam memantau perkembangan kemampuan dan pengetahuan dalam bidang pendidikan, diadakan ujian atau tes yang dilaksanakan pada periode waktu tertentu. Dengan menjadi tolak ukur keberhasilan pembelajaran, ujian atau tes ini sangatlah penting dan harus dilakukan yang nantinya dapat digunakan sebagai bentuk evaluasi dari proses pembelajaran. Namun ditemukan fakta bahwa dengan dilaksanakan ujian atau tes ini membuat beberapa individu yang mengenyam pendidikan, baik awal atau akhir, merasa khawatir dan tidak siap. Hal itu mengakibatkan kecemasan yang disebut dengan test anxiety atau kecemasan akan ujian. Fenomena kecemasan terhadap ujian marak terjadi dikalangan siswa. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian mengenai tingkat kecemasan ujian pada dimana didapatkan hasil bahwa dari 150 siswa, terdapat 3,4% tidak mempunyai kecemasan, 51,3% mempunyai kecemasan yang ringan, 40% siswa memiliki kecemasan sedang, dan 5,3% memiliki tingkat kecemasan berat (Walasary et al., 2015). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa siswa memiliki kecemasan terhadap ujian dengan tingkatan masing-masing. Urgensi terkait kecemasan ujian ini juga diperkuat oleh suatu penelitian yang dilakukan di SMK Kuta dimana pada tahun ajaran 2017/2018, dari total 40 siswa ditemukan bahwa 10% siswa memiliki kecemasan rendah, 45% siswa mempunyai kecemasan sedang, 37,5% mengalami kecemasan tinggi, dan 7,5% lainnya dengan kecemasan sangat tinggi.

Kecemasan ujian dapat dilihat sebagai kondisi psikologis yang mana memberikan individu suatu distress dan kecemasan mengenai situasi ketika ujian (Ranjita, 2014). Kecemasan ini mengakibatkan perasaan gelisah, ketidakberdayaan, dan ketakutan berkaitan dengan pencapaian akademik (Nwokolo et al., 2017). Disorder Assosiation of America atau ADAA mengungkapkan (dalam Nwokolo et al., 2017) bahwa kecemasan ini sering berkaitan dengan kehilangan control, ketakutan akan kegagalan, dan berbagai respon fisik. Kecemasan ujian ini dapat juga berefek pada psikologis, mengganggu mental dan melemahkan kemampuan mereka dalam menghadapi suatu tes, yang dapat terjadi beberapa hari bahkan beberapa minggu sebelum dilakukannya ujian maupun tes. Dikarenakan adanya tekanan dan anggapan bahwa ujian penting untuk dilakukan, maka kondisi mental siswa dan kestabilan emosionalnya menjadi terganggu. Sarason mengungkapkan beberapa point dari ciri-ciri yang dapat

menimbulkan suatu kecemasan, yaitu (a) suatu ujian atau tes yang terkesan menjadi suatu hal yang sulit, menegangkan, dan menantang, (b) siswa menilai dirinya sebagai individu yang kompeten mengerjakan ujian, (c) terlalu fokus terhadap bayangan buruk dari konsekuensi yang akan dia dapat, (d) siswa sudah menduga dia akan mengalami kegagalan dan tidak mendapatkan penghargaan dari individu lain (Syarkawi, 2019). Anxiety Pemikiran bahwa mereka akan menghadapi suatu ujian atau tes dapat meningkatkan stress dan kecemasan meski sebelumnya mereka sudah mempersiapkan diri sebaik mungkin.

Hasil yang didapatkan dari salah satu penelitian bahwa beberapa siswa merasa terancam dengan adanya ujian, yang mengakibatkan perasaan tertekan untuk melakukan dan kecenderungan yang besar dipengaruhi oleh ketakutan akan tidak bisa melakukan yang terbaik (dalam Nwokolo et al., 2017). Pemikiran negatif mengenai performa siswa ketika mengerjakan ujian merupakan salah satu kasus serius dalam kecemasan ujian. Pemikiran negatif tersebut dapat muncul sebelum, ketika mengerjakan, dan bahkan ketika siswa menyelesaikan ujiannya. MacIntyre (dalam Dahbi, 2015) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecemasan cenderung fokus pada kekurangan yang mereka miliki, potensi mereka untuk gagal, dan konsekuensi ketika mereka mengalami kegagalan tersebut daripada berkonsentrasi pada kegiatan yang akan mereka lakukan. Hal ini menunjukkan adanya kekacauan dalam fokus yang dimiliki oleh individu yang *anxious* dan ketika individu kehilangan fokus tersebut maka mereka akan melakukan kegiatan tersebut dengan tidak maksimal yang membawa mereka kepada kegagalan yang sebenarnya. Salah satu hasil penelitian (dalam Lina, 2009) menyebutkan terdapat 3 faktor penyebab kecemasan terhadap ujian, yaitu (a) waktu yang terbatas, (b) tingkatan kerumitan materi yang muncul, (c) mekanisme ujian (instruksi, bentuk soal dan jawaban, dkk). Lingkungan pembelajaran yang kompetitif dan juga target kurikulum yang tinggi menjadi faktor lain dari kemunculan kecemasan pada siswa (Arizona, 2019) Ketika siswa mengalami kecemasan ketika melakukan ujian, fokus mereka akan terganggu dan berbagai pikiran negatif seperti melupakan materi ataupun mendapatkan nilai yang jelek akan terus muncul. Hal tersebut menghambat kinerja siswa dalam mengontrol dirinya. Kecemasan terhadap ujian ini melibatkan gejala fisik, ketegangan emosional, rangsangan nervous system, kekhawatiran kognitif, meragukan kemampuan dan respon behavioral yang berkaitan dengan persiapan menghadapi ujian atau tes (Nwokolo et al., 2017).

Gejala kecemasan yang sering muncul pada siswa tidak jauh berbeda dengan gejala kecemasan pada umumnya. Menurut McIlroy (dalam Dahbi, 2015) gejala fisiologis yang sering muncul pada siswa antara lain seperti sakit kepala, lemas, merasakan panas atau dingin pada tubuh, keringat berlebihan, debaran jantung meningkat, dan nafas menjadi cepat. Sedangkan gejala psikologis yang dimunculkan akibat kecemasan adalah frustrasi, kondisi emosional yang tidak stabil, dan sensitive (Dahbi, 2015). Dalam (Nurlela & Jannati, 2019) Indiyani menyebutkan 3

gejala umum yang dimiliki oleh siswa. Gejala pertama adalah gejala fisik yang dimunculkan seperti tegang saat mengerjakan soal ujian, keluar keringat, dan bahkan gemeteran ketika harus menghadapi ujian. Gejala kedua adalah kognitif, dimana siswa memiliki pemikiran bahwa ia tidak akan bisa mengerjakan soal ujian dengan baik (pesimis) dan akan mendapatkan nilai yang buruk. Gejala terakhir adalah gejala pada perilaku, siswa yang memiliki kecemasan ini tidak melakukan apa-apa karena takut dipandang rendah oleh orang lain dan bahkan menghindari mengerjakan ujian.

Kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyiapkan dan mengerjakan ujian. Beberapa siswa yang memiliki kemampuan akademik yang tinggi bisa saja gagal dalam mendemonstrasikan pengetahuannya yang mereka dapatkan ketika sekolah maupun belajar mandiri. Ada juga siswa yang rajin menghadiri kelas dan mengerjakan tugas-tugas dengan baik tapi gagal mengerjakan ujian dengan maksimal akibat kecemasan tersebut. Siswa-siswa tersebut terpengaruh dengan perasaan cemas, ketidakberdayaan, dan ketakutan terhadap hasil pencapaian akademiknya. Dalam banyak kasus, kecemasan ini dapat menggiring siswa untuk melakukan penyimpangan behavior yaitu bertanya kepada teman dan menyontek jawaban ujian demi bisa lulus ujian dengan nilai baik. Tak jarang juga siswa menjadi depresi dan insecure sehingga bisa saja mereka tidak lagi mau berusaha untuk bisa mengerjakan ujian dengan baik.

Gangguan kecemasan ini dapat ditangani dengan berbagai teknik. Subandi (dalam Perwataningrum et al., 2016) mengatakan bahwa relaksasi adalah teknik yang membantu seseorang dalam pengembalian kontrol diri dan fokus serta perhatian sehingga seseorang tersebut dapat memberikan respon yang sesuai ketika mereka berada dalam situasi yang dianggap mengancam.

Teknik relaksasi mengembalikan harmoni dan membantu dalam menciptakan kondisi tubuh yang lebih tenang. Teknik ini juga dapat memulihkan ketegangan mental dan stress pada tubuh. Menurut pendapat Atkison (dalam Nurhidayati & Na, 2017) bahwa relaksasi merupakan teknik yang memiliki tujuan untuk menghilangkan pikiran negatif dan membantu individu dalam memunculkan respon adaptif terhadap situasi mengganggu serta mengarahkan agar lebih rileks. Dilihat dari tujuan relaksasi tersebut, teknik ini cocok diterapkan untuk gangguan kecemasan. Teknik relaksasi ini dapat membantu siswa untuk dapat mengontrol diri dan menekan kecemasan emosional maupun fisiologis sehingga siswa dapat berkonsentrasi dengan baik serta mempersiapkan diri sebelum menghadapi ujian (Larson et al., 2011). Teknik relaksasi ini dapat diterapkan ketika suatu individu yang memiliki keyakinan tak rasional yang dapat menimbulkan ketegangan fisik. Relaksasi ini mengurangi kemungkinan munculnya ketegangan pada otot dan menormalkan detakan jantung sehingga individu tersebut dapat lebih tenang dan dapat berpikir secara rasional. Ketika individu memiliki pikiran yang rasional maka tidak akan terjadi penyimpangan perilaku yang berarti.

Teknik relaksasi ini dapat diterapkan pada berbagai macam kecemasan, salah satunya adalah kecemasan yang dimiliki siswa terhadap ujian. Penerapan relaksasi dan penerapan pada kehidupan sehari-hari akan membantu siswa dalam mengondisikan diri agar selalu rileks ketika menghadapi ujian sehingga mereka dapat mempersiapkan maupun mengerjakan ujian dengan tenang serta percaya diri. Mempersiapkan ujian dengan kondisi tenang akan mempermudah dalam mempelajari materi ujian. Kondisi tenang yang diakibatkan oleh penerapan relaksasi ini juga mempengaruhi *performance* mereka ketika mengerjakan ujian, mereka tak akan terganggu, dengan nyaman melaksanakan ujian dan kecil kemungkinan untuk melupakan materi yang telah dipelajari sebelumnya.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa kecemasan terhadap ujian sangat penting untuk diperhatikan. Penggunaan teknik relaksasi menjadi salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk menangani permasalahan tersebut. Dalam penelitian ini akan dilakukan pendalaman terhadap beberapa artikel yang mengangkat tema relaksasi dan kecemasan ujian untuk menemukan keefektifan teknik relaksasi dalam menangani kecemasan siswa terhadap ujian. metode atau teknik yang digunakan dan prosedur teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah kajian kepustakaan (*library research*). Metode ini memanfaatkan sumber-sumber tertulis untuk memperoleh data dan informasi yang diperlukan dalam menulis artikel. Sumber data yang dicantumkan pada penelitian ini didapatkan dari internet, antara lain google scholar, jurnal.unesa, researchget, ijelt.sciedupress, core.ac.uk. dan sinta.ristekbrin. Metode ini juga melibatkan kegiatan membaca, menulis, dan mengolah data pustaka sebagai bahan utama penulisan. Metode melibatkan kegiatan menelaah, menganalisis, dan membandingkan berbagai sumber kepustakaan terkait untuk mendapatkan informasi atau data yang diinginkan. Sumber kepustakaan yang digunakan dalam penelitian diantaranya buku, jurnal, dan artikel yang sudah dipilah dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Langkah kajian kepustakaan yang dilakukan pada penelitian ini adalah

- a. Menentukan ide atau topik penelitian
- b. Eksplorasi informasi yang berkaitan dengan topik penelitian
- c. Menentukan fokus penelitian yang akan diambil
- d. Mengumpulkan sumber kepustakaan yang berkaitan dengan topik dan fokus penelitian
- e. Eksplorasi dan menganalisis literasi dengan membaca sumber kepustakaan yang telah didapatkan.
- f. Mengumpulkan dan mencatat informasi atau data yang telah didapatkan
- g. Menyusun hasil penelitian

Data yang diperlukan memiliki pembahasan mengenai “kecemasan terhadap ujian” dan penerapan “relaksasi”, Data yang didapatkan dengan kata kunci tersebut sejumlah 35 artikel. Kata kunci tersebut membantu untuk membatasi sumber data sesuai dengan topik penelitian. Artikel yang didapatkan tersebut selanjutnya disortir dengan melihat tahun terbitan dan subjek penelitian. Setelah dipilah, didapatkan 13 artikel yang diterbitkan antara tahun 2011 sampai 2021.

Sumber Data

Penelitian ini memanfaatkan sumber-sumber tertulis untuk memperoleh data dan informasi yang diperlukan dalam menulis artikel. Sumber data yang dicantumkan pada penelitian ini didapatkan dari internet, antara lain google scholar, researchget, ijelt.sciedupress, core.ac.uk. dan sinta.ristekbrin.

Tabel 1. Tabel Bahan Studi Pustaka

No	Judul Artikel	Tahun	Penulis	Kode
Jurnal Nasional				
1	Teknik Relaksasi Progresive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer	2020	Nurnaningsih	A1
2	Pengaruh Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA/Sederajat Kelas XII di Tulungagung	2019	Uswah Wardiana, Afinia Sandhya Rini	A2
3	Perbedaan Kecemasan Siswa Ujian Nasional Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di SMK Islam Sudirman	2018	Liyanovita sari, Puji Lestari, Zumrotul Choiriyah	A3

4	Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian	2017	Euis Nurhidayat i, Firmanto	A4
5	Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional	2019	Dosi Juliawati, Rinda Tri Ayumi, Hengki Yandri, Alfaiz	A5
6	Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Online SMP Negeri 12 Makassar	2016	Masniah	A6
Jurnal Internasional				
7	Effects of Relaxation and Deep-Breathing on High School Students: ACT Prep	2011	Heidi A. Larson, Angela M. Yoder, Shannon Brucker, Jiwon Lee, Fred Washburn	B7
8	Training EFL Students on Relaxation Techniques to Manage Test Taking Anxiety: An Action Project	2015	Manar Dahbi	B8
9	Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique on Test Anxiety among Secondary School Students	2017	Chinyelu Nwokolo, Mokwelu Obianuju Blessing, Umezulike Roseline Ekwutosi	B9
10	Relaxation Technique within	2019	Arizona A, Nurlela N,	B10

	Group Counseling to Reduce Student's Anxiety on Facing Exam		Zhila Jannati	
11	This is Just A Test: Overcoming High-Stakes Test Anxiety through Relaxation and Gum Chewing When Preparing for the ACT	2014	Heidi A. Larson. Sharon Y. Kim, Rob McKinney. Alayssa Swan, Adriane Moody	B11
12	The Effects of Deep Muscle Relaxation and Study Skills Training on Test Anxiety and Academic Performance	2013	Bethany Lyanne Rosado	B12
13	Test Anxiety, Depression and Academic Performance: Assessment and Management Using Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques	2013	Esther F. Akinsola, Augustina Dubem Nwajei	B13

Pada tabel sumber data diatas, referensi yang tercantum dimasukkan dalam pemetaan fokus penelitian pada tabel 2. Kumpulan sumber data dibagi menjadi 2 dengan kode : Kode A ditujukan untuk artikel nasional dan kode B ditujukan untuk artikel internasional.

Tabel 2. Pemetaan Fokus Penelitian

No.	Fokus Penelitian	Kode
1.	Bagaimana prosedur penerapan relaksasi untuk menangani kecemasan siswa terhadap ujian	A3, B8, B10, B11
2.	Jenis teknik relaksasi apa yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian	A1, A2, A3, A5, A6, B7, B8, B9, B10, B11, B12, B13
3.	Keefektifan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan siswa terhadap ujian	A1, A2, A3, A4, A5, A6, B7, B8, B9, B10, B11, B12, B13

Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data (*content analysis*). Dilakukan analisis terhadap sumber pustaka yang sesuai dengan fokus penelitian. Pada teknik ini peneliti secara sistematis menganalisis dan menyajikan data atau hasil secara baik agar dapat mudah dipahami oleh pembaca. Sebagai salah satu teknik penelitian, *content analysis* memberikan pengetahuan, meningkatkan pemahaman penulis terhadap suatu fenomena (Krippendorff, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan analisis dan mengkaji pada keseluruhan jurnal maupun artikel yang mendukung penelitian pada artikel ini, didapatkan informasi atau data berkaitan dengan teknik relaksasi pada kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Pembahasan mengenai jurnal dan artikel disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

No	Judul Artikel	Metode/Teknik Relaksasi	Hasil
1.	Teknik Relaksasi Progresive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer	Relaksasi yang diterapkan adalah relaksasi progresif yang berfokus pada pelepasan ketegangan pada otot.	Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan hasil terdapat penurunan skor kecemasan yang dimiliki oleh siswa, hal ini menunjukkan bahwa relaksasi progressive yang dilakukan dapat secara efektif menurunkan kecemasan terhadap ujian nasional yang dimiliki oleh siswa. Relaksasi dalam penelitian ini dilakukan sejumlah 6 sesi dengan adanya tugas yaitu melakukan relaksasi di rumah. Untuk mengetahui adanya perubahan setelah diterapkan relaksasi,
2.	Pengaruh Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA/Sederajat Kelas XII di Tulungagung	Teknik relaksasi yang diterapkan adalah relaksasi meditasi gelembung dimana reaksi ini difokuskan untuk menenangkan pikiran yang notabene berpengaruh pada sensasi tubuh.	Dalam pengujian hipotesis pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa H ₀ ditolak sedangkan H _a diterima, yang dapat disimpulkan relaksasi gelembung yang diterapkan terbukti dapat menurunkan kecemasan pada siswa. Terapi relaksasi dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 5 sesi dalam kurun 1 minggu. Sebanyak 12 siswa menjalani pre test dan post test untuk memantau perkembangan dari sebelum perlakuan hingga paska relaksasi untuk melihat keefektifan teknik yang diterapkan
3.	Effects of Relaxation and Deep-Breathing on High School Students: ACT Prep	Relaksasi yang diterapkan pada penelitian ini memadukan antara relaksasi otot progresif dan teknik deep breathing	Dalam artikel ini relaksasi yang diterapkan pada siswa yang mengalami kecemasan terhadap ujian membawa perubahan dan penurunan pada tingkat kecemasan yang mereka miliki. Meski perubahan yang

dilakukan pre test dan post test kepada 10 siswa sebagai data yang akan dibandingkan skornya.

			<p>didapatkan antara pre test dan pro test tidak terlalu signifikan namun treatment relaksasi yang dilakukan pada penelitian ini memberikan pengaruh pada tingkat kecemasan siswa. pelaksanaan relaksasi dilakukan 2 kali dalam satu minggu dari total periode waktu 5 minggu. 91 partisipan dibagi dalam 2 grub yaitu experimental group dan control group. Siswa mempraktekkan latihan pernapasan selama 5-10 menit dan dilanjut dengan sesi relaksasi otot progresif selama 15-20 menit.</p>			<p>pelaksanaan relaksasi, dan evaluasi berkaitan kemampuan siswa melakukan relaksasi. Post test dilakukan untuk melihat tingkat kecemasan terhadap ujian setelah diberikan perlakuan. Sesi relaksasi dilakukan 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 50 menit. Intruksi pertama berkaitan dengan menyamakan diri dan mengatur pernapasan. Dilanjutkan dengan pelatihan relaksasi pada otot tangan, otot bahu, otot wajah, otot punggung, dan otot kaki.</p>	
4.	Perbedaan Kecemasan Siswa Ujian Nasional Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di SMK Islam Sudirman	Relaksasi otot progresif	<p>Penerapan relaksasi pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa kecemasan ujian pada siswa mendapatkan penurunan. Relasasi otot progresif pada penelitian ini efektif dalam mengurangi kecemasan terhadap ujian. Pada pelaksanaannya dilakukan identifikasi mengenai ketegangan otot para siswa,</p>	5.	Training EFL Students on Relaxation Techniques to Manage Test Taking Anxiety: An Action Project	<p>Relaksasi yang diterapkan memiliki beberapa metode berbeda pada penerapannya. Metode relaksasi pertama difokuskan untuk mempraktekkan tensing-relax method dan pada metode selanjutnya siswa melakukan relaksasi dengan palming method</p>	<p>Hasil penelitian mengindikasikan relaksasi membawa impact yang positif pada kecemasan yang dimiliki siswa, yang mana hal tersebut membantu siswa untuk bisa manajemen stress sehingga mereka dapat relaks dan meningkatkan kepercayaan diri ketika menjalani test. Dilakukan pre-post test. Penerapan teknik relaksasi ini berlangsung selama 8 minggu</p>

			dengan durasi pelaksanaan 2 jam selama satu minggu.	Anxiety on Facing Exam	music instrumental yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian	kelompok (control maupun eksperimen) untuk dapat melihat hasil yang lebih akurat. Dalam pemberian treatment, terdapat 4 tahap yaitu pembukaan, tahap transisi, tahap aktifitas (teknik relaksasi diterapkan), dan yang terakhir tahap penutup.
6.	Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian	Peneliti menerapkan teknik relaksasi pada layanan bimbingan konseling kelompok	Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Penelitian ini menerapkan pre test post test control group design dimana terdapat pembagian 2 kelompok yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen. Pengukuran dilakukan 2 kali sebelum penerapan teknik relaksasi dan sesudah penerapan.	Efektifitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional	Penerapan relaksasi menggunakan teknik meditasi (breath counting, breath meditation, sound meditation, visual meditation, meditation of the bubble, dan mantra meditation)	Penerapan teknik relaksasi pada artikel ini dapat menurunkan tingkat stress siswa yang muncul sebelum menghadapi ujian nasional, dimana hal ini menandakan bahwa relaksasi membantu siswa untuk mengurangi kecemasan siswa terhadap ujian. Metode penelitian ini menggunakan one group pre test-post test dengan 3 tahap utama yaitu pre test, perlakuan, dan post test terhadap 12 orang siswa.
7.	Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique on Test Anxiety among Secondary School Students	Relaksasi otot progresif	Penelitian pada artikel ini didapatkan hasil bahwa relaksasi tidak efektif dalam mengurangi kecemasan siswa terhadap ujian dikarenakan hasil mean dari post test adalah 42.10 (diatas angka normalitas 34.34)	This is Just A Test: Overcoming High-Stakes Test Anxiety through Relaxation and Gum Chewing When Preparing for the ACT	Teknik relaksasi yang dilakukan dipadukan dengan gum chewing dan deep breathing	Hasil penerapan teknik relaksasi pada artikel ini menurunkan tingkat kecemasan terhadap ujian khususnya pada siswa yang sedang mempersiapkan ACT. Dalam penerapannya, 96
8.	Relaxation Technique within Group Counseling to Reduce Student's	Penerapan relaksasi pada J8 dilakukan saat konseling kelompok dengan memanfaatkan	Teknik relaksasi efektif mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Pre test dan post test dilakukan pada kedua			

			siswa dibagi menjadi kedalam kelompok control dan kelompok eksperimental dan relaksasi diimplementasikan 2 kali dalam 1 minggu (dengan total pelaksanaan 5 minggu)			kecemasan terhadap ujian online, tingkat kecemasan yang tinggi berkurang menjadi rendah setelah dilakukan relaksasi.
11.	The Effects of Deep Muscle Relaxation and Study Skills Training on Test Anxiety and Academic Performance	Deep muscle relaxation	Penerapan deep muscle relaxation dapat menurunkan tingkat kecemasan terhadap ujian dan meningkatkan performa akademik. Diberikan tugas untuk menerapkan relaksasi diluar sesi. Treatment ini dilakukan selama 10 minggu dengan melakukan pertemuan sekitar 30-40 menit berupa penerapan relaksasi dan pemberian informasi dan tips untuk meningkatkan skill mengenai	3. Test Anxiety, Depression and Academic Performance: Assessment and Management Using Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques	Teknik relaksasi deep breathing	Treatment melibatkan deep breathing sebagai teknik relaksasi dan juga diterapkan cognitive restructuring untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan terhadap ujian dan pikiran negative mengenai ujian. Kedua teknik tersebut dilakukan dalam satu sesi yang bersamaan dengan durasi waktu yang berbeda (deep breathing 10 menit, CR 20 menit)
12.	Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Online SMP Negeri 12 Makassar	Relaksasi pada penelitian ini memanfaatkan dzikir untuk menurunkan kecemasan siswa terhadap ujian online	Dilakukan pre test dan post test pada kelompok kontrol dan eksperimen untuk melihat perubahan yang terjadi antara yang diberi perlakuan dan tidak dilakukan relaksasi. Terdapat perbedaan yang signifikan pada			<p>Pembahasan</p> <p>Relaksasi membantu siswa untuk mendapatkan ketenangannya kembali ketika mereka menghadapi situasi yang berbeda. Berbagai gejala dan respon muncul ketika seseorang mengalami kecemasan mulai dari psikologis, fisiologis, maupun emosional. Hal tersebutlah yang mengganggu konsentrasi siswa khususnya ketika mereka dihadapkan dengan ujian atau tes. Kebanyakan dari siswa dan terganggu konsentrasinya ketika mereka mengalami kecemasan. Selain mengganggu konsentrasi, kecemasan juga mengganggu siswa dalam proses belajar dan prestasi akademiknya. Teknik relaksasi dianggap sebagai salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah kecemasan tersebut. Teknik ini disebutkan dapat menurunkan stress dan meredakan ketegangan yang dialami.</p> <p>Prosedur Penerapan Relaksasi untuk Menangani Kecemasan Siswa Terhadap Ujian</p> <p>Prosedur atau tahapan penerapan teknik pada masing-masing sumber pustaka memiliki kesamaan dan</p>

perbedaan. Kebanyakan penelitian melakukan pre test dan post test. Pre test terlebih dahulu untuk melihat tingkatan kecemasan yang ada pada subjek sebelum diberikan perlakuan berupa relaksasi. Tingkatan kecemasan tersebut dibagi menjadi 4 yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat, dan panik (Wardiana & Rini, 2019). Sedangkan post test dilakukan untuk melihat sejauh mana perubahan yang terjadi setelah dilakukan relaksasi, apakah kecemasan terhadap ujian yang mereka miliki menurun secara signifikan atau tidak.

Dalam penelitian (Nurlela & Jannati, 2019) disebutkan terdapat 4 tahapan utama yang diterapkan saat melakukan penerapan teknik. 4 tahapan tersebut adalah 1) tahap pembukaan, 2) tahap transisi, 3) tahap kegiatan, 4) tahap penutup. Tahapan ini sama dengan tahapan yang dilakukan pada konseling kelompok. Corey menyebutkan bahwa terdapat 4 tahapan dalam konseling bimbingan kelompok yaitu initial/opening stage, transition stage, activity stage, and termination (Sigit, 2010). Penjelasan mengenai tahapan konseling kelompok dijabarkan oleh Lumongga (2017). Beliau menuliskan bahwa tahap pembukaan dimulai dengan pengenalan, penjabaran tujuan konseling, dan penjelasan aturan yang harus diterapkan pada saat sesi konseling (Lumongga, 2017). Tahap selanjutnya, yaitu tahap transisi dimanfaatkan untuk menyeimbangkan suasana kelompok sehingga pada saat pelaksanaan konseling dapat berjalan lancar dan nyaman. Tahap kerja merupakan tahapan dimana strategi diterapkan dalam konseling. Penerapan strategi konseling, salah satu contohnya adalah relaksasi, ditujukan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya. Tahapan terakhir merupakan tahap penutup, dimanfaatkan oleh konselor untuk memantau pencapaian masing-masing konseli setelah diterapkan strategi. Pada beberapa artikel yang dianalisis, tahap penutup ini digunakan oleh para peneliti untuk dilakukan post test. Hal ini dilakukan untuk melihat perubahan kecemasan yang dimiliki oleh siswa, apakah kecemasan mereka terhadap ujian mengalami perubahan yang signifikan atau belum.

Pada penelitian (Larson et al., 2011), selama pelatihan peneliti memulai dengan mendiskusikan mengenai ujian atau tes yang akan dihadapi untuk memunculkan kembali kecemasan para siswa. Selama pelatihan ini, dimainkan musik yang menenangkan. Sejalan dengan itu, para partisipan diarahkan untuk melakukan latihan pernafasan dan relaksasi otot progresif.

Masing-masing penelitian memiliki durasi waktu yang berbeda dalam setiap sesi penerapan relaksasi. Pada penelitian (Nurnaningsih, 2020) dilakukan relaksasi sejumlah 6 sesi juga terdapat pemberian tugas yaitu melakukan latihan relaksasi secara mandiri di rumah. Hal tersebut juga dilakukan pada (Rosado, 2013), dimana peserta diberikan tugas untuk menerapkan relaksasi diluar sesi sehingga mereka dapat mengimplementasikan relaksasi pada kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan latihan relaksasi dalam (Dahbi, 2015) menghabiskan waktu selama 8 minggu dengan durasi 2 jam tiap minggunya. Davis (dalam Fidalika, 2021) menyatakan bahwa teknik relaksasi yang dilakukan

selama 1 sampai 2 minggu dengan durasi waktu sekitar 15 menit dalam 2 sesi akan membawa pengaruh positif pada partisipan dan mereka juga mendapatkan manfaat serta keefektifan dari teknik relaksasi yang dilakukan. Hal tersebut menandakan jika teknik relaksasi diterapkan pada jangka waktu yang cukup dan rutin dilatihkan maka teknik relaksasi ini semakin efektif untuk menangani suatu permasalahan

Jenis Teknik Relaksasi yang Digunakan

Relaksasi memiliki berbagai jenis teknik yang dapat diterapkan dalam sesi terapi. Miltenberger (dalam Lusiana, 2019) mengungkapkan bahwa relaksasi memiliki 4 jenis relaksasi yaitu relaksasi otot *progressive*, relaksasi nafas, meditasi, dan relaksasi *behavioral*. Beberapa jurnal penelitian yang dianalisis memiliki jenis teknik yang sama. Seperti yang ada pada penelitian oleh (Nurnaningsih, 2020; (Larson et al., 2011); (Liyenovitasari et al., 2018); dan (Nwokolo et al., 2017). Keempat penelitian tersebut menggunakan relaksasi otot progresif dalam penerapannya. Relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* ini adalah teknik relaksasi yang melatih seseorang untuk mengidentifikasi ketegangan pada berbagai otot pada tubuhnya (Vancampfort et al., 2013). Relaksasi ini dapat membantu individu untuk mengurangi tingkat kecemasan dan ketegangan. Teknik ini melibatkan kegiatan tegang dan rileks pada kelompok otot (otot wajah, otot tangan, otot kaki, dll) secara sistematis (Nwokolo et al., 2017). Relaksasi otot progresif ini sering dipadukan dengan terapi yang melibatkan pikiran dan otot. Tomlin menyatakan bahwa relaksasi otot dapat membawa perubahan pada kondisi psikologis seseorang yang dapat membantu mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah yang tinggi, dan menyeimbangkan aliran darah dalam tubuh. Hal tersebut dapat terjadi karena jenis teknik relaksasi ini terdiri atas rangkaian terapi yang melibatkan gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan ketegangan yang terjadi pada otot dan memberikan kenyamanan pada tubuh. Kecemasan pada dasarnya akan menyebabkan beberapa gejala fisiologis seperti meningkatnya tekanan darah, percepatan detang jantung, maupun ketegangan pada otot tertentu. Maka dari itu relaksasi otot progresif ini banyak diterapkan pada penelitian karena dampaknya dalam menurunkan ketegangan pada siswa yang cemas amatlah besar. Teknik relaksasi otot progresif ini sangat cocok dilatihkan dengan *deep breathing* atau latihan pernafasan. Hal itu karena latihan pernafasan dapat membantu mengondisikan tubuh agar lebih rileks dan nyaman sehingga relaksasi otot yang akan dilakukan dengan baik. Teknik relaksasi *deep breathing* ini dilakukan untuk menghadirkan kembali self-control terhadap stress baik fisiologi maupun emosional (Ariga, 2019). Kegunaan relaksasi nafas ini adalah memberikan klien dapat mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan anxiety, mengurangi ketegangan pada otot, memperbaiki pola tidur, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam kondisi apapun (Ariga, 2019). Perpaduan teknik tersebut disebutkan pada penelitian (Larson et al., 2011) dimana peneliti memberikan relaksasi *deep breathing*

selama 5-10 menit, lalu dilanjutkan dengan sesi relaksasi otot progresif selama 15-20 menit.

Selama pelaksanaan relaksasi terdapat kemungkinan untuk memutar music sebagai latar suara. Penggunaan music sebagai relaksasi dilakukan pada (Nurlela & Jannati, 2019) dimana musik instrumental digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Musik sendiri merupakan interaksi terapeutik yang dapat meningkatkan kondisi psikologi, fisikal, emosional, dan social well-being dari individu (Ogba et al., 2019).

Pada penelitian (Uswah, 2019), peneliti menggunakan relaksasi meditasi gelembung pikiran. Relaksasi ini membantu individu dalam mendapatkan kesadarannya dengan mengindahkan pikiran yang sedang muncul, dan perasaan atau sensasi pada tubuh. Relaksasi ini melibatkan gelembung sabun yang melayang di udara dan siswa diarahkan untuk memperhatikan gelembung tersebut naik sampai hilang. Teknik ini dapat membantu siswa dalam mendapatkan fokus dan konsentrasi. Penggunaan meditasi juga diterapkan dalam relaksasi oleh (Dosi, 2019), dimana teknik meditasi yang digunakan memiliki 6 materi yaitu breath counting, breath meditation, sound meditation, visual meditation, bubble meditation, dan mantra meditation.

Penelitian (Masniah, 2016) menggunakan dzikir dalam penerapan relaksasinya. Relaksasi dzikir ini merupakan relaksasi yang mendorong individu untuk pasrah dan pasif dengan mengulang suatu kalimat (dzikir) untuk mendapatkan ketenangan dalam diri serta pikiran.

Penelitian oleh (Esther, 2013) menggunakan *deep breathing* sebagai teknik relaksasi dan *cognitive restructuring* sebagai teknik terapi kognitif. Latihan pernafasan yang dilakukan pada proses relaksasi membantu siswa mendapatkan kondisi yang tenang dan rileks. Dengan penerapan *cognitive restructuring* ini siswa mampu memvisualisasi keberhasilan dan membentuk afirmasi diri yang positif terhadap ujian. Perpaduan teknik ini dengan memperhatikan komponen kognitif dan emosional menghasilkan peningkatan pada performa akademik siswa (Esther, 2013).

Keefektifan Teknik Relaksasi Dalam Mengurangi Kecemasan Ujian pada Siswa

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat membantu menurunkan tingkatan kecemasan terhadap suatu situasi. Kecemasan siswa dapat muncul akibat besarnya tekanan pada mereka untuk bisa melakukantes dengan baik. Kondisi tersebut yang menyebabkan siswa memiliki pikiran yang kacau, hialngnya konsentrasi, kondisi emosional yang tidak stabil gemetar, serta munculnya keringat yang berlebihan. Atkinson (dalam Nurhidayati & Na, 2017) mengatakan bahwa relaksasi merupakan suatu prosedur yang memiliki tujuan mengubah pikiran negatif individu terhadap situasi yang ia anggap mengancam dan melatih respon yang lebih adaptif. Selain itu, teknik relaksasi diyakini dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki seseorang..Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Manar (2015) dimana penelitian yang dilakukan mengindikasikan adanya pengaruh positif pada

kecemasan terhadap ujian dan dinilai edektif serta kuat dalam meningkatkan performa saat ujian. Selain penelitian tersebut, pada penelitian selanjutnya (Nurhidayati & Na, 2017) terdapat penurunan terhadap tingkat kecemasan siswa yang cukup signifikan. Terjadi perubahan positif pada psikologis dimana siswa tidak mengalami kepanikan, takut maupun tegang ketika akan menghadapi ujian

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa terhadap ujian. Dalam penelitian (Nurnaningsih, 2020), siswa yang sudah melakukan relaksasi dapat lebih berkonsentrasi dan mengurangi ketegangan yang sebelumnya ia alami. Ketegangan otot yang siswa miliki ketika cemas dapat dilemaskan dan rileks sehingga mereka mendapatkan kenyamanan baik sebelum, ketika mengerjakan, maupun sesudah ujian. Hasil penelitian pada (Liyanovitasari et al., 2018) juga mengutarakan hal serupa yaitu terdapat penurunan yang signifikan setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Respon adaptif terhadap ujian juga ditunjukkan seperti tidak lagi gelisah, tenang menghadapi ujian, ekspresi wajah tidak menunjukkan ketegangan, dan jalan nafas yang normal. Hal tersebut merupakan pengaruh baik dari relaksasi yang dapat mengajarkan siswa untuk mampu melakukan koping yang lebih adaptif.

Temuan yang berbeda ditemukan pada (Nwokolo et al., 2017) dimana relaksasi otot progresif tidak efektif dalam mengurangi kecemasan ujian pada siswa. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil post test dimana skor post test (38.08) berada daiatas norm (34.54). Meski hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif tidak efektif, namun terjadi penurunan pada tingkat kecemasan siswa. Dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa penurunan yang terjadi pada laki-laki lebih besar dari pada penurunan tingkat kecemasan yang dimiliki perempuan.

PENUTUP

Kesimpulan

Teknik relaksasi dapat dibuktikan mampu mengurangi tingkat kecemasan siswa terhadap ujian. Setelah dilakukan teknik relaksasi ini, siswa dapat memunculkan respon yang adaptif pada ujian. Perubahan yang didapatkan oleh siswa tidak hanya pada satu indikator saja, melainkan perubahan yang positif dapat dilihat dari kondisi psikologi, emosional, dan fisiologis mereka. Dari berbagai penerapan relaksasi yang telah dianalisis, terdapat relaksasi dilakukan dengan prosedur layanan BK kelompok dengan durasi waktu yang beragam. Relaksasi diterapkan melalui sekitar 3-8 sesi dalam beberapa minggu. Dimana hal ini menandakan bahwa relaksasi tidak bisa dilakukan hanya dengan sekali sesi saja. Peneliti juga memberikan pre test dan post test untuk mengamati perkembangan maupun perubahan terkait kecemasan yang dimiliki oleh siswa. Jenis teknik relaksasi juga cukup beragam dimana kebanyakan penelitia menggabungkan relaksasi nafas dan relaksasi otot dalam prakteknya. Penggabungan teknik relaksasi dengan teknik konseling lainnya, yaitu *cognitive restructuring* juga ditemukan dalam salah satu penelitian. Penggunaan beberapa jenis dan teknik tersebut membawa

hasil yang positif dimana didapatkan penurunan pada tingkat kecemasan ujian yang dimiliki oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, E. F., & Nwajei, A. D. (2013). Test anxiety, depression and academic performance: assessment and management using relaxation and cognitive restructuring techniques. *Psychology*, 4(06), 18.
- Apriliana, I. P. A. (2018). Tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2018. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 37-44.
- Ariga, R. A. (2019). Decrease anxiety among students who will do the objective structured clinical examination with deep breathing relaxation technique. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 7(16), 2619.
- Dahbi, M. (2015). Training EFL students on relaxation techniques to manage test taking anxiety: An action research project. *International Journal of English Language Teaching*, 2(1), 61–67.
- Fidalika, Ade Chika. (2021). Studi Kepustakaan Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Peserta Didik Kalangan Remaja. *Jurnal BK Unesa*, 12(1).
- Ghufron, M. N. S, Rini Risnawati.(2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.Perwataningrum,
- MASNIAH, M. (2016). *PENGARUH RELAKSASI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN ONLINE SMP NEGERI 12 MAKASSAR* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz, A. (2019). Efektivitas relaksasi teknik meditasi untuk membantu siswa mengatasi stres sebelum menghadapi ujian nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37-45.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage publications.
- Larson, H. A., Yoder, A. M., Brucker, S., Lee, J., Washburn, F., Perdieu, D., Polydore, C. L., & Rose, J. R. (2011). Effects of Relaxation and Deep-Breathing on High School Students: ACT Prep. *Journal of Counseling in Illinois*, 16.
- Liyanovitasari, L., Lestari, P., & Choiriyah, Z. (2018). Perbedaan Kecemasan Siswa Ujian Nasional dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di SMK Islam Sudirman. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), 30–40.
- Nurhidayati, E., & Na, F. (2017). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SISWA KELAS XII SMA PUSAKA 1 JAKARTA DALAM MENGHADAPI UJIAN. *Guidance*, 14(02), 30–38.
- Nurnaningsih. (2020). Teknik Relaksasi Progressive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 4(2).
- Masniah, M. (2016). *PENGARUH RELAKSASI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN ONLINE SMP NEGERI 12 MAKASSAR* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Nurlela, N., & Jannati, Z. (2019). Relaxation Technique within Group Counseling to Reduce Student's Anxiety on Facing Exam. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 33–39.
- Nwokolo, C., Blessing, M. O., & Ekwutosi, U. R. (2017). Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique on Test Anxiety among Secondary School Students. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 1–10.
- Ogba, F. N., Ede, M. O., Onyishi, C. N., Agu, P. U., Ikechukwu-Ilomuanya, A. B., Igbo, J. N., Egenti, N., Manafa, I., Amoke, C., & Nwosu, N. C. (2019). Effectiveness of music therapy with relaxation technique on stress management as measured by perceived stress scale. *Medicine*, 98(15).
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(2), 147–164.
- Rosado, B. L. (2013). The effects of deep muscle relaxation and study skills training on test anxiety and academic performance. *Honor's Project. East Texas Baptist University*.
- Ratih, N. K. (2012). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 dalam Menghadapi Ujian Nasional. Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. 2012.
- Sari, Anisah R. (2021). Kecemasan Akademik Siswa dalam Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto. *Jurnal BK Unesa*, 12(3).
- Sanyata, S. (2010). Teknik dan srategi konseling kelompok. *Paradigma*, 5(09).
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2013). Therapeutic groups. *Principles and practice of psychiatric nursing*, 617-627.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69–79.
- Vancampfort, D., Correll, C. U., Scheewe, T. W., Probst,

M., De Herdt, A., Knapen, J., & De Hert, M. (2013). Progressive muscle relaxation in persons with schizophrenia: a systematic review of randomized controlled trials. *Clinical Rehabilitation*, 27(4), 291–298.

Walasary, S. A., Dundu, A. E., & Kaunang, T. (2015). Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *E-CliniC*, 3(1).

Wardiana, U., & Rini, A. S. (2019). PENGARUH RELAKSASI MEDITASI GELEMBUNG PIKIRAN TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMA/SEDERAJAT KELAS XII DI TULUNGAGUNG. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1).

