

ABSTRAK

PENGGUNAAN RELAKSASI DALAM MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 TUMIJAJAR TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Oleh

Efriliya Ningsih

Masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi ujian nasional. Permasalahannya adalah “apakah penggunaan relaksasi dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional?”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penggunaan relaksasi mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Metode penelitian adalah eksperimen desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah siswa yang memiliki tingkat kecemasan ujian tinggi sebanyak 13 orang. Pengumpulan data menggunakan angket kecemasan ujian dan observasi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional yang ditunjukkan dengan analisis uji-t, diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $19,996 > 2,179$. Dengan demikian, H_a diterima, artinya kecemasan dalam menghadapi ujian nasional yang dialami siswa dapat dikurangi dengan menggunakan relaksasi.

Saran yang diajukan peneliti yaitu (1) kepada siswa yang mudah diserang perasaan cemas agar mampu mengelola diri dengan baik dengan sering berlatih relaksasi (2) kepada guru BK apabila ingin menggunakan relaksasi dalam menghadapi siswa yang mengalami kecemasan, penggunaan musik instrumen ketika merelaksasi siswa dapat meningkatkan konsentrasi siswa saat mengikuti latihan (3) kepada para peneliti, jika ingin melakukan penelitian dengan *treatment* berupa relaksasi, dapat menerapkannya pada kasus yang berbeda seperti kecemasan siswa saat presentasi, ujian praktik, atau pada saat siswa disuruh hafalan di depan kelas.

Kata kunci: relaksasi, kecemasan dalam menghadapi ujian nasional