

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ujian nasional merupakan salah satu bagian penting dari proses pendidikan di Indonesia. Ujian nasional merupakan bagian dari tes standardisasi yang artinya format soal dan kriteria penilaian ditentukan oleh pusat dan diberlakukan dalam satuan wilayah yang cakupannya luas. Keberhasilan ujian nasional juga sangat ditentukan oleh bagaimana guru mampu secara tuntas menumpahkan materi pembelajaran sehingga benar-benar dapat dikuasai dan dipahami oleh siswanya. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil ujian nasional, apakah para siswa telah mampu mencapai nilai standard yang telah ditetapkan atau belum. Dari nilai tersebut, dapat ditentukan siapa saja siswa yang berhak melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau pun yang tidak. Selain itu, hasil dari ujian nasional dapat dijadikan sebagai salah satu bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pendidikan di setiap sekolah dan acuan bagi pemerintah untuk melihat kondisi dan kualitas pendidikan di Indonesia.

Casbarro (Tresna, 2011: 90) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali, yaitu: (a) Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit berkonsentrasi, kebingungan menjawab soal dan mengalami mental blocking, (b) Manifestasi

afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan, (c) Perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.

Dampak dari kecemasan seperti yang dikemukakan oleh Casbarro banyak terjadi di kalangan siswa yang sedang menghadapi ujian nasional seperti sebuah berita yang dimuat dalam surat kabar yang menyebutkan bahwa seorang siswi SMA 2 Salatiga bernama Dara tidak dapat melanjutkan mengerjakan ujian nasional karena pingsan. Berdasarkan informasi yang dihimpun dari sekretaris panitia ujian nasional Salatiga di kantor Disdikpora menyebutkan bahwa Dara pingsan karena kelelahan setelah mengerjakan ujian nasional untuk mata pelajaran fisika, begitu menginjak mata pelajaran bahasa Inggris, Dara sudah tidak kuat lagi. (Suara Merdeka, 16 April 2013). Berita di atas dapat disimpulkan bahwa ketika siswa mengalami perasaan cemas yang cukup tinggi, dirinya akan cenderung tegang. Seseorang yang di dalam dirinya penuh ketegangan akan lebih mudah mengalami kelelahan, dan jika ketegangan itu terus dibiarkan dapat menimbulkan kondisi siswa menjadi tidak sadarkan diri atau biasa disebut dengan pingsan.

Dalam menghadapi ujian nasional, para siswa mendapatkan tekanan dari internal maupun eksternal. Tekanan eksternal datang dari orang tua, sekolah maupun lingkungan yang menuntut mereka untuk meraih kelulusan, sedangkan tekanan internal datang dari dalam diri mereka sendiri seperti rasa malu dan takut dikucilkan masyarakat/lingkungan bila tidak lulus ujian. Seseorang yang diliputi dengan perasaan cemas biasanya kondisi emosinya

lebih sensitif akibat selalu mencoba menahan tekanan-tekanan yang selama ini mereka rasakan. Hal ini terjadi pada beberapa pelajar di Parepare. Sebanyak lima orang pelajar pingsan saat zikir akbar tingkat SMU, SMK, MA dan sederajat yang digelar di masjid Syifa Fityah, kelurahan Kampung Baru, kecamatan Bacukiki Barat, kota Parepare, Sulawesi Selatan, Sabtu (6/4/2013). Selain diwarnai pingsannya sejumlah siswa, salah satu siswi sempat histeris, meronta, dan mengamuk saat mengikuti dzikir akbar tersebut. (Tribun-Timur, 7 April 2013).

Siswa yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian biasanya mudah merasa bosan dan jenuh dengan kondisi-kondisi yang terjadi, padahal jika ditelusuri sebenarnya perilaku tersebut merupakan suatu usaha bagi siswa untuk menghindar dari kondisi-kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini terjadi pada beberapa siswa di SMA 52 Jakarta Utara. Pak Susanto, guru BK SMA 52 Jakarta Utara mengatakan bahwa siswa lebih sering mengeluhkan jarak antara ujian sekolah dan ujian nasional yang cukup lama. Kejenuhan pada siswa terjadi karena banyaknya kegiatan dalam rangka pendalaman materi mata pelajaran pada ujian nasional dan tekanan yang semakin besar karena waktu pelaksanaan ujian nasional semakin dekat. (Kompas, 29 Maret 2011).

Siswa kelas XII SMA Negeri 2 Tumijajar merupakan salah satu kelas yang pada bulan April 2014 akan melaksanakan ujian nasional. Meskipun belum ada ketetapan standard nilai kelulusan untuk tahun 2014, tetapi mereka sudah merasa khawatir karena diperkirakan akan ada kenaikan angka untuk standar

nilai kelulusan tahun ini jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Sedangkan untuk jumlah paket soal diperkirakan masih sama dengan tahun sebelumnya yang berjumlah 20 paket. Ada pun jawaban yang peneliti dapat pada saat melakukan wawancara tidak terstruktur pada beberapa siswa kelas XII SMA Negeri 2 Tumijajar pada tanggal 16 November 2013 di antaranya: beberapa siswa berharap ujian nasional tahun 2014 dihapuskan, mereka merasa khawatir jika soal yang keluar sangat sulit untuk dikerjakan, mereka khawatir akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, mereka cemas akan mengalami rasa gugup jika mendapatkan pengawas yang ketat dengan jumlah paket soal sebanyak 20 paket, mereka khawatir tidak dapat menjawab soal ujian nasional dengan benar, mereka cemas jika kode soal tertukar, dan mereka khawatir dengan nilai hasil ujian nasional yang akan mereka peroleh.

Slameto (2010: 185) mengatakan bahwa rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku siswa. Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Sarason dan kawan-kawan membuktikan siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi tidak berprestasi sebaik siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah pada beberapa jenis tugas, yaitu tugas-tugas yang ditandai dengan tantangan, kesulitan, penilaian prestasi, dan batasan waktu.

Dari uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa rasa cemas memiliki pengaruh yang besar pada tingkah laku siswa. Siswa dengan tingkat kecemasan rendah akan memiliki prestasi yang lebih baik pada beberapa tugas, seperti tugas-tugas yang ditandai dengan tantangan, kesulitan, penilaian prestasi, dan batasan waktu dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Kecemasan yang dialami siswa yang akan menghadapi ujian nasional di kelas XII SMA Negeri 2 Tumijajar tentunya tidak dapat dibiarkan begitu

saja karena jika kecemasan tersebut terus dibiarkan, maka akan berdampak pada hasil ujian mereka.

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

Guru bimbingan dan konseling melalui berbagai teknik diharapkan mampu menangani berbagai masalah yang dialami siswa. Guru bimbingan dan konseling merupakan pelaksana utama dalam membimbing akan berhadapan dengan siswa yang memiliki masalah atau menangani hal-hal di luar bidang garapan pengajaran, misalnya pada siswa yang sedang mengalami kecemasan saat akan berhadapan dengan ujian nasional. Penanganan masalah siswa tersebut dapat dilaksanakan melalui kegiatan bimbingan dan konseling dengan tujuan agar siswa mampu meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi setiap masalah yang ia hadapi.

Sukardi (2008: 1) mengatakan bahwa bimbingan dan konseling adalah salah satu kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya, dan siswa pada khususnya di sekolah dalam rangka meningkatkan mutunya. Sedangkan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, guru pembimbing dapat menggunakan teknik-teknik bimbingan dan konseling sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh siswa agar siswa dapat mengembangkan potensi yang ia miliki secara maksimal.

Masalah-masalah yang dapat diselesaikan dalam bimbingan dan konseling meliputi empat bidang, yaitu bidang pribadi-sosial, belajar, dan karir.

Winkel (Sukardi, 2008: 53) mengatakan bahwa dalam bidang bimbingan pribadi, membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani. Dalam bimbingan sosial, membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan. Bimbingan pribadi-sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di

bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan (pergaulan sosial).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa bimbingan pribadi merupakan bimbingan yang digunakan untuk membantu siswa dalam menemukan dan mengembangkan pribadinya secara optimal untuk beriman kepada Tuhan dan mewujudkan pribadi yang mantap dan mandiri, serta sehat jasmani dan rohani. Bimbingan sosial merupakan bimbingan yang digunakan untuk membantu siswa agar mampu mengenal dan berinteraksi dengan lingkungan sosial, sedangkan bimbingan pribadi-sosial adalah bimbingan yang digunakan untuk membantu siswa agar dapat mengenal dan mengembangkan dirinya, sehingga siswa mampu mengatasi setiap masalah yang ia hadapi baik yang berhubungan dengan dirinya sendiri maupun yang berhubungan dengan orang lain.

Menurut Winkel (Sukardi, 2008: 56), bimbingan belajar ialah bimbingan dalam menemukan cara belajar yang tepat, dan memilih program studi yang sesuai, dan dalam mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan-tuntutan belajar di suatu institusi pendidikan.

Dari uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa bimbingan belajar adalah bimbingan yang dapat diberikan kepada siswa ketika mengalami kesulitan-kesulitan dalam menemukan cara belajar yang cocok, memilih program studi yang sesuai dengan dirinya, dan kesulitan-kesulitan lain yang timbul akibat adanya tuntutan dalam proses belajar.

Menurut Winkel (Sukardi, 2008: 57), bimbingan karier ialah bimbingan dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia pekerjaan, dalam memilih lapangan pekerjaan atau jabatan/profesi tertentu serta membekali diri supaya siap memangku jabatan itu, dan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lapangan pekerjaan yang telah dimasuki.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan karier merupakan bimbingan yang diberikan kepada seseorang yang sedang mempersiapkan diri menghadapi dunia pekerjaan, memilih lapangan kerja yang cocok dengan dirinya, membekali diri agar siap memangku jabatan, dan dalam menyesuaikan diri pada lapangan pekerjaan yang telah dimasuki.

Berdasarkan penjelasan dari pengertian bimbingan pribadi-sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier di atas, kecemasan dalam menghadapi ujian nasional merupakan salah satu masalah yang dialami siswa di bidang pribadi-sosial, belajar, dan juga karir. Winkel (Sukardi, 2008) mengatakan bahwa siswa yang mengalami perasaan cemas di dalam batinnya mengalami perasaan-perasaan yang kurang nyaman akibat terlalu memikirkan ujian nasional.. Jika kecemasan tersebut tidak segera diatasi, dikhawatirkan akan menghambat dirinya dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.. Permasalahan tersebut harus segera dicarikan solusi untuk mengatasinya, sebab siswa yang mempunyai tingkat kecemasan dan kekhawatiran tingkat tinggi secara konstan dapat secara signifikan merusak kemampuan mereka untuk berprestasi (Santrock, 2009). Siswa dengan tingkat kecemasan tinggi tidak hanya terganggu kemampuan berprestasinya, tetapi di masa yang akan datang ketika ia akan memasuki dunia kerja pun akan terhambat saat berhadapan dengan serangkaian tes masuk kerja.

Guru bimbingan dan konseling yang memiliki tanggung jawab untuk menangani siswa yang memiliki masalah di luar bidang pengajaran dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional

dengan menggunakan teknik terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa sehingga siswa mampu menghadapi ujian nasional tanpa adanya rasa cemas yang berlebihan dan dapat mengerjakan soal ujian dengan perasaan nyaman. Peneliti mengambil teknik relaksasi dalam penelitian ini karena relaksasi dapat mempengaruhi proses psikologis siswa, mengurangi ketegangan otot, menenangkan kembali pikiran, dan menstabilkan kembali emosi siswa sehingga dapat mengurangi kecemasan ketika menghadapi ujian nasional. Menurut Goldfriend dan Davidson (Anwar 2012: 254), relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Selain itu, hasil penelitian yang telah membuktikan bahwa relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian nasional adalah penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni pada tahun 2012 yang meneliti tentang pengaruh relaksasi dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional di SMP Negeri 1 Jatoroto.

Dari pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penggunaan relaksasi dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian nasional terhadap siswa kelas XII SMA Negeri 2 Tumijajar dengan tujuan untuk membuktikan apakah relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa atau tidak. Relaksasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah relaksasi otot.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang berharap ujian nasional tahun 2014 dihapuskan
2. Adanya siswa yang merasa khawatir jika soal yang keluar sangat sulit untuk dikerjakan
3. Adanya siswa yang khawatir akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar
4. Adanya siswa yang cemas jika mendapatkan pengawas yang ketat saat ujian
5. Adanya siswa yang khawatir tidak dapat menjawab soal ujian nasional dengan benar
6. Adanya siswa yang cemas jika kode soal tertukar
7. Adanya siswa yang khawatir dengan nilai hasil ujian nasional yang akan mereka peroleh.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah tersebut, maka dalam penelitian ini dibatasi masalahnya, yaitu penggunaan relaksasi dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Tumijajar tahun pelajaran 2013/2014.

D. Perumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kecemasan. Adapun permasalahannya adalah “apakah penggunaan relaksasi dapat mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional”.

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan relaksasi dapat mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional.

2. Kegunaan Penelitian

2.1 Kegunaan Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada umumnya dan ilmu kemasyarakatan pada khususnya.

2.2 Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada para guru bimbingan dan konseling, kepala sekolah, dan siswa untuk menggunakan relaksasi dalam membantu mengurangi perasaan cemas yang berlebihan pada siswa.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

1. Objek Penelitian

Objek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah upaya mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional dengan menggunakan relaksasi.

2. Subjek Penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian adalah siswa kelas XII SMA Negeri 2 Tumijajar.

3. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini adalah di Sekolah Menengah Atas 2 Tumijajar, Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2013-2014.

G. Kerangka Pemikiran

Nicaise (Riyanti, 2012) mengatakan bahwa kecemasan menghadapi ujian nasional merupakan respon fisiologis, kognitif, dan tingkah laku individu yang mendorong perasaan negatif dalam situasi yang dinilai.. Kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, bahkan pingsan. Kondisi tersebut biasa terjadi pada siswa yang berada pada tingkat akhir di satuan pendidikan dan akan menghadapi ujian kelulusan atau yang biasa dikenal dengan ujian nasional.

Spielberger & Vagg (Riyanti, 2012: 8) mengatakan bahwa kecemasan ujian mengacu pada bentuk dasar pada situasi yang lebih spesifik, tingkat kekhawatiran yang tinggi, pikiran terganggu, ketegangan, dan gairah fisiologis pada saat menghadapi suatu proses penilaian (ujian). Siswa yang memiliki kecemasan ujian akan membayangkan tingkat kesulitan soal yang sangat tinggi, sehingga memicu kecemasan mereka yang tidak hanya pada soal yang sulit saja yang tidak dapat mereka kerjakan, tetapi juga pada soal-soal yang mudah yang sebenarnya sudah mereka kuasai.

Dari uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa kecemasan ujian dapat membawa seseorang ke dalam tingkat kecemasan yang tinggi dan menimbulkan berbagai respon baik fisik maupun psikologis, sehingga membuat pikiran mereka terganggu dan tentu saja akan mempengaruhi proses penilaian, sebab seseorang yang mengalami kecemasan akan membayangkan bahwa ia akan mendapat soal dengan kesulitan yang sangat tinggi, meskipun sebenarnya mereka telah menguasai soal yang diberikan.

Melihat dampak-dampak yang akan dialami oleh siswa akibat mengalami kecemasan, maka perlu dilakukan usaha untuk menemukan solusi untuk mencegah dan mengurangi masalah kecemasan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus dalam menghadapi masalah kecemasan tersebut. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional adalah dengan relaksasi. Menurut Beech (Nursalim, 2013: 85), relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut

otot. Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan (Goldfriend dan Davidson dalam Anwar, 2012). Relaksasi telah terbukti mampu mengurangi kecemasan pada siswa saat menghadapi ujian, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Loekmono (2013). Setelah melakukan penelitian yang melibatkan guru SMA dan SMK di Salatiga untuk mempraktikkan relaksasi kepada siswa yang mengalami kecemasan tinggi. Rerata skor kecemasan siswa sejumlah 37,2 dan standar diviasi sebesar 8,6. Berdasarkan hasil penelitiannya juga, Loekmono telah mengembangkan model training guru BK untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional melalui relaksasi pada siswa SMA dan SMK di Salatiga.

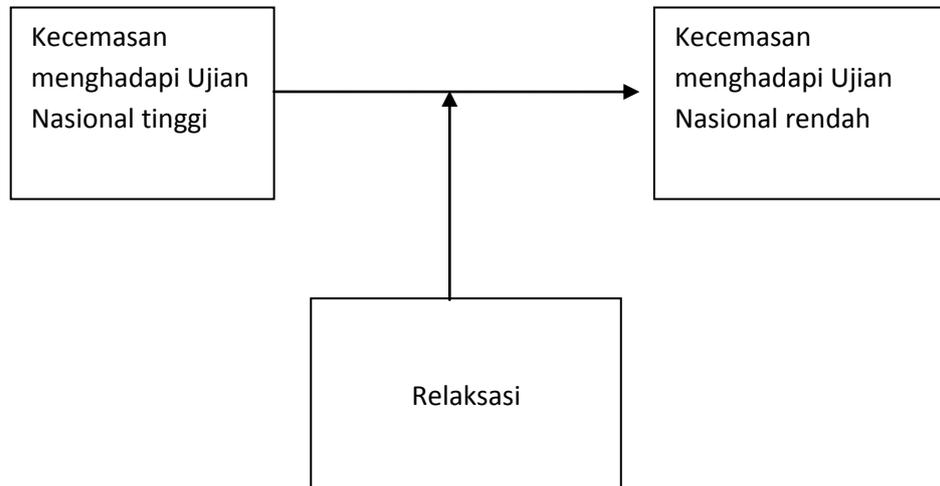
Wahyuni (2012) juga telah membuktikan bahwa relaksasi terbukti mampu membantu siswa SMP Negeri 1 Jatiroto untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Subjek penelitian yang memiliki kecemasan menjelang ujian kategori tinggi sejumlah 12 orang dengan skor kecemasan 66. Setelah diberikan latihan relaksasi pada siklus 1, skor kecemasan berkurang menjadi 50. Setelah diberi latihan relaksasi siklus 2 masing-masing konseli rata-rata mengalami penurunan skor kecemasan sebesar 48,89%. Skor penurunan kecemasan tersebut diperoleh melalui total selisih antara *pretest* dan *posttest* lalu dibagi dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 12 siswa. Sedangkan penurunan skor terkecil dialami oleh 2 orang siswa yaitu sebesar 30%. Hasil-hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa relaksasi mampu

memberikan pengaruh positif terhadap siswa dalam mengurangi kecemasan mereka menghadapi ujian.

Dari uraian di atas, maka peneliti mencoba untuk memberikan sebuah perlakuan yang akan digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Perlakuan yang diberikan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Dalam hal ini, peneliti berusaha untuk memberikan penguatan pada siswa untuk mengatasi ketegangan dan kekhawatiran dalam menghadapi ujian nasional dengan berusaha mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari menegangkan otot dengan ketegangan tertentu dan kemudian diminta mengendorkannya, dimana sebelum siswa mengendorkan ototnya, siswa diminta untuk merasakan ketegangan tersebut sehingga siswa dapat membedakan antara otot yang tegang dan yang lemas.

Dari pelaksanaan perlakuan tersebut, kecemasan yang dialami siswa ketika menghadapi ujian nasional akan berkurang. Siswa yang sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat kecemasan tinggi, setelah diberikan perlakuan, kecemasan yang dialami menurun.

Untuk lebih jelasnya, kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Kerangka pikir penanggulangan perasaan cemas pada siswa dengan menggunakan relaksasi.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. (Sugiyono, 2012: 64)

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: “Kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional dapat dikurangi dengan menggunakan relaksasi”.

Ho: “Kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional tidak dapat dikurangi dengan menggunakan relaksasi.”