

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DI UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

RANI QONITA ZAIN

Masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi ujian skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik relaksasi dalam meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif *pre-eksperimental design* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa dan sampel penelitian berjumlah 7 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian skripsi. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu uji *paired sample test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian skripsi sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik relaksasi mengalami penurunan rata-rata sebesar 42.8, hasil *pre-test* sebesar 92.3 dan hasil *post-test* sebesar 49.5. Pada uji *paired sample test* yaitu nilai Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Selain itu data dari hasil uji *paired sample test* diperoleh t_{hitung} sebesar 10.676 dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 7-1 = 6$, maka diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($t_{hitung} 10.676 > t_{tabel} 1.943$). Dari hasil tersebut dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling kelompok teknik relaksasi efektif untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi mahasiswa.

Kata kunci: konseling kelompok, relaksasi, kecemasan, ujian skripsi

ABSTRACT

THE EFFECTIVIESS OF GROUP COUNSELING USING RELAXATION TECHNIQUES TO MINIMIZE ANXIETY FACING THESIS EXAMS ON GUIDANCE AND COUNSELING AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

RANI QONITA ZAIN

The problem in this study is the anxiety of facing a thesis exam. This study aims to determine the effectiveness of group counseling relaxation techniques in minimizing anxiety facing thesis exams in guidance and counseling students at the University of Lampung. The type of research used is quantitative pre-experimental research with a one-group pretest-posttest design. The population of this study were 50 students and the research sample amounted to 7 students. The sampling technique in this study was purposive sampling. Data collection tools using anxiety scale facing thesis examination. The data analysis technique in this study is paired sample test. The results showed that anxiety facing thesis exams before and after being given group counseling relaxation techniques decreased on average by 42.8, the pre-test results were 92.3 and the post-test results were 49.5. In the paired sample test, the value of Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. In addition, the data from the paired sample test results obtained t_{count} of 10.676 with degrees of freedom (df) $N-1 = 7-1 = 6$, then the value of $t_{count} > t_{tabel}$ ($t_h 10.676 > t_t 1.943$). From these results it can be decided that H_o is rejected and H_a is accepted. The conclusion of this study is that group counseling relaxation techniques are effective for minimizing anxiety facing student thesis exams.

Keywords: *group counseling, relaxation, anxiety, thesis exam*