

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

(Skripsi)

Oleh

**RANI QONITA ZAIN
NPM 1913052055**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

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*

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

Oleh

Rani Qonita Zain

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

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

Nama Mahasiswa : **Rani Qonita Zain**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1913052055**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 197907142003122001

Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.
NIP 196512301991111001

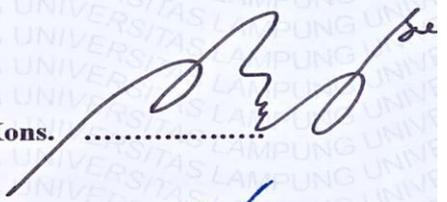
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahiddin, M.Ag., Msi.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A, Psi. 

Sekretaris : Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons. 

Anggota : Dr. Mujiyati, M.Pd. 



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 19651230199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 11 Oktober 2023

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rani Qonita Zain
NPM : 1913052055
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung”** tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 11 Oktober 2023
Yang Membuat Pernyataan



Rani Qonita Zain
NPM. 1913052055

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Rani Qonita Zain lahir di Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, pada tanggal 22 Juni 2001. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara, dari pasangan bapak Iskandar Zainal, S.H. dan ibu Ratna Tireni, S.T.

Pendidikan formal yang telah diselesaikan penulis sebagai berikut:

1. TK Telkom Schools lulus pada tahun 2007
2. SD Negeri 1 Tanjung Agung lulus pada tahun 2013
3. SMP Negeri 5 Bandar Lampung lulus pada tahun 2016
4. SMA Negeri 10 Bandar Lampung lulus pada tahun 2019

Tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi mahasiswa penulis aktif di Organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) FKIP Universitas Lampung. Penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sukamaju, Kecamatan Teluk Betung Timur. Penulis juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 27 Bandar Lampung.

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain.

Dan hanya kepada Tuhan mu lah hendaknya kamu berharap”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(QS. Ar-Rum: 60)

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu”

(Ali bin Abi Thalib)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu lancar. Tapi gelombang-gelombang

itu yang nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Chandra)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur atas segala rahmat, nikmat dan karunia yang telah Allah Subhanahu Wa Ta'ala berikan sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya tulis ini dipersembahkan untuk:

Kedua orang tuaku tercinta,

Bapak Iskandar Zainal, S.H. dan Ibu Ratna Tireni, S.T.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang belum saya bahagiakan, semoga kalian bangga dengan perjuanganku, dan semoga anakmu kelak menjadi orang yang sukses dunia dan akhirat

Saudara kandungku yang saya banggakan

Reza Abdurrahman Zain, S.Log.

Yang telah memberikan semangat, dukungan, dan doa untuk bisa menyelesaikan skripsi

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

Sebagai tempat menimba ilmu pendidikan

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul "*Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung*", adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan serta kerjasama berbagai pihak. Segenap kerendahan hati yang tulus penulis juga menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., Msi selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, dan selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan motivasi, support, serta bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd selaku dosen pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

7. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
8. Terimakasih kepada Ibuku Ratna Tireni, S.T., Ayahku Iskandar Zainal, S.H., dan Kakakku Reza Abdurrahman Zain, S.Log., untuk segala doa, bantuan serta dukungan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
9. Terimakasih untuk Muhamad Syah Fadhel, terimakasih telah mendampingi dalam segala hal, menemani dan meluangkan waktunya, serta membantu dan memberikan dukungan.
10. Terimakasih untuk sahabatku Qurniyati, Agnesia Pusparara Febrina, Intan Yunita Pratiwi, dan Bela Cahya Wardani, telah memberikan dukungan dan bantuan, serta menemani selama masa perkuliahan dengan penuh warna.
11. Terimakasih untuk sahabatku Hayyu Nurhalizah, telah menjadi pendengar yang baik, tempat bercerita, dan selalu mendukung yang terbaik untuk penulis.
12. Terimakasih untuk Ayuk Dian Shinta Ambarsari, S.Pd., Rieza Riski Cintia, Sabrina, Zahrotul Maghfiroh, Rizki Novenia, dan Aprilia Wahyu Hapsari, telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Terimakasih untuk teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 atas bantuan yang telah kalian berikan dan terimakasih juga telah menjadi teman selama menempuh pendidikan di Universitas Lampung.
14. Terimakasih untuk teman-teman KKN Desa Sukamaju 2022, telah kebersamai penulis selama 40 hari yang berkesan dan penuh cerita.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk sempurnanya skripsi ini.

Bandar Lampung, 11 Oktober 2023

Penulis



Rani Qonita Zain

NPM. 1913052055

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
1.6 Kerangka Pikiran	7
1.7 Hipotesis Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	10
2.1.1 Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	10
2.1.2 Penyebab Terjadinya Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi... ..	11
2.1.3 Gejala Gangguan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi.....	15
2.1.4 Dampak Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	16
2.2 Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi	18
2.2.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok	18
2.2.2 Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	19
2.2.3 Asas-asas dalam Konseling Kelompok	20
2.2.4 Tahap Kegiatan Konseling Kelompok	23
2.2.5 Pengertian Teknik Relaksasi	26
2.2.6 Tujuan Teknik Relaksasi	27
2.2.7 Manfaat Teknik Relaksasi	27
2.2.8 Tahapan-tahapan Teknik Relaksasi	27
2.3 Penelitian Relevan	31
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.2 Pelaksanaan Penelitian	36
3.3 Metode Penelitian	36
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel	38
3.4.1 Populasi	38

3.4.2 Sampel dan Teknik Sampel	38
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	39
3.5.1 Variabel Penelitian	39
3.5.2 Definisi Operasional Penelitian	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data	41
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	44
3.7.1 Validitas.....	44
3.7.2 Reliabilitas	46
3.8 Teknik Analisis Data	47
3.8.1 Uji Normalitas	49
3.8.2 Uji Homogenitas.....	49
3.8.3 Uji Linearitas	48
3.8.4 Uji <i>Paired Sample t-Test</i>	50
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	51
4.1.1 Gambaran Umum Pra Konseling.....	51
4.1.2 Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi	52
4.1.3 Interpretasi Data	60
4.2 Analisis Data Hasil Penelitian	72
4.2.1 Perbedaan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan.....	68
4.2.2 Hasil Uji <i>Praied Sample Test</i>	73
4.3 Pembahasan	70
4.4 Keterbatasan Penelitian	79
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pedoman observasi	41
Tabel 3.2 Kisi kecemasan menghadapi ujian skripsi	42
Tabel 3.3 Skor Nilai Alternatif Jawaban	43
Tabel 3.4 Kriteria kecemasan menghadapi ujian skripsi.....	44
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas	45
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas	47
Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 3.8 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 4.1 Subjek kecemasan menghadapi ujian	51
Tabel 4.2 Skor kecemasan menghadapi ujian skripsi pada setiap pertemuan	61
Tabel 4.3 Hasil Rangkuman Observasi	68
Tabel 4.4 Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	72
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i>	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian	8
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-test Post-Test Design</i>	37
Gambar 4.1 Grafik penurunan kecemasan menghadapi ujian skripsi	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Sebelum Dilakukan Uji Coba	87
2. Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Setelah Dilakukan Uji Coba	89
3. Laporan Hasil Uji Coba Instrumen	91
4. Hasil Uji Validitas	94
5. Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	95
6. Laporan Hasil Uji Ahli Panduan Pelaksanaan	98
7. Data Hasil Penyebaran Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	99
8. Data Hasil Posttest Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi.....	100
9. Hasil Uji Normalitas	101
10. Hasil Uji Homogenitas	102
11. Hasil Uji Linearitas	103
12. Hasil Uji Paired Sampel Test	104
13. Modul	105
14. Lembar Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi	152
15. Lembar Evaluasi Hasil Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi	153
16. Lembar Evaluasi Hasil Kegiatan Pertemuan I	154
17. Lembar Evaluasi Hasil Kegiatan Pertemuan II	155
18. Lembar Evaluasi Hasil Kegiatan Pertemuan III	156
19. Lembar Evaluasi Hasil Kegiatan Pertemuan IV	157
20. Lembar Evaluasi Hasil Kegiatan Pertemuan V	158
21. Lembar Observasi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	159
22. Lembar Observasi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi II.....	165
23. Verbatim Konseling Kelompok Teknik Relaksasi	167

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu cenderung memiliki emosi yang berubah-ubah. Salah satu emosi negatif yaitu rasa cemas atau *anxiety*. Kecemasan diakibatkan berbagai hal seperti adanya rasa terancam pada suatu objek yang tidak begitu jelas. Hal ini juga diungkapkan oleh Nevid, dkk., (2005) kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja, baik itu orang yang sudah bekerja maupun mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir identik dengan tugas akhir dalam bentuk karya tulis ilmiah atau biasa disebut skripsi. Sebelum menyelesaikan proses pembelajaran pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung, seluruh mahasiswa tingkat akhir wajib untuk menyusun skripsi. Menurut Srinayanti & Rosmiyanti (2018) skripsi yaitu sebuah karya tulis yang dibuat oleh mahasiswa semester akhir sebagai persyaratan wisuda program pendidikan strata satu (S1). Ada beberapa tahapan yang harus dilalui mahasiswa pada saat proses menyusun skripsi, salah satunya ujian skripsi. Ujian skripsi bertujuan untuk memberikan kemampuan kepada mahasiswa menyampaikan mulai dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan, rancangan penelitian, sampai hasil penelitian yang telah dilakukannya, baik secara tertulis maupun secara lisan. Sebagian besar mahasiswa akan cemas jika harus menghadapi ujian skripsi yang akan menentukan lulus atau tidaknya mahasiswa itu sendiri.

Rachmat (2009) berpendapat bahwa kecemasan timbul akibat adanya respon atau konflik, hal ini biasanya terjadi pada saat seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Kecemasan juga dapat terjadi akibat pengalaman baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Demikian pula permasalahan yang muncul ketika seorang mahasiswa menghadapi ujian skripsi, mahasiswa merasa cemas karena menganggap ujian skripsi merupakan hal yang baru atau pengalaman yang baru (Habibullah, M., dkk., 2019). Kecemasan ini terjadi karena mahasiswa belum pernah mengalami hal tersebut, seperti ujian skripsi dengan beberapa orang dosen di dalam ruangan, dan adanya pengaruh akan cerita-cerita mengenai ujian skripsi yang didapatkan dari kakak tingkat dan teman-teman lainnya. Hal ini menyebabkan mahasiswa memiliki pikiran-pikiran yang akan membentuk perilakunya.

Sjarkawi (2008) berpendapat bahwa kecemasan dapat timbul dari keadaan pikiran serta tubuh yang tidak rileks jika menghadapi permasalahan. Seseorang yang tingkat kecemasannya sudah tinggi, maka rasa cemasnya akan mudah untuk menaruh rasa curiga kepada orang lain, khawatir dengan celaan, dan tidak mampu membentuk konsep diri, tegang dan gembira secara berlebihan. Ciri-ciri seseorang yang mengalami kecemasan dapat dilihat secara fisik seperti tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, suara yang bergetar, wajah memerah, merasa lemas, pusing, sering buang air kecil, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin (Nevid, Rathus dan Greene, 2005)

Berdasarkan wawancara pada enam mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung diantaranya mahasiswa angkatan 2019, 2018, dan 2017, didapatkan hasil bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan pada saat menemui dosen pembimbing, gelisah melihat temannya yang sudah melaksanakan ujian skripsi, cemas memikirkan suasana ujian skripsi, cemas karena mendengar cerita dari kakak tingkat dan teman lainnya tentang sulitnya pelaksanaan ujian skripsi, takut tidak lancar berbicara saat melakukan presentasi di hadapan dosen pembimbing dan penguji, khawatir nilai ujian

skripsi tidak memuaskan, dan takut gagal dalam pelaksanaan ujian skripsi. Selain itu terdapat gejala kecemasan ketika mahasiswa akan melaksanakan seminar proposal, seminar hasil dan saat membayangkan tentang ujian skripsi seperti gemetar, keringat dingin, gelisah, jantung berdebar, mual, dan sulit berbicara. Peneliti juga menanyakan tentang hal yang paling mengganggu ketika mahasiswa harus melaksanakan ujian skripsi adalah ketika mahasiswa merasa sangat grogi dan kesulitan untuk berbicara ketika ditanya oleh dosen penguji, sehingga khawatir tidak dapat menjawab pertanyaan dosen penguji padahal mahasiswa mengetahui jawaban untuk pertanyaan tersebut. Hal itu membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dan cemas dengan keadaan tersebut.

Kecemasan menghadapi ujian skripsi perlu diminimalisasi, untuk mengentaskan masalah maka dilakukan pengentasan melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi yaitu menggunakan konseling kelompok. Menurut Prayitno (2012) konseling kelompok dapat mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok. Selama prosesnya, anggota dalam kelompok tersebut dapat membantu mengatasi masalah anggota lainnya, sehingga terjadi proses saling memberi dan menerima. Menurut Wibowo (2005) tujuan dari konseling kelompok yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dalam pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan terselesaikannya masalah dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Teknik yang memadai untuk digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah teknik relaksasi yang dapat membantu meminimalisasi kecemasan serta mengembangkan perasaan, pikiran, dan wawasan mahasiswa. Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut Potter & Perry

(2010) relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Sama seperti yang dikatakan oleh Burn (Utami, 2002) secara umum manfaat dari relaksasi adalah untuk mengurangi kecemasan. Dalam prakteknya pengaturan nafas secara teratur dan sadar dapat membantu individu untuk tenang dan rileks sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi.

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung. Menurut Islami (2022) teknik relaksasi dapat mengurangi fungsi aktivitas atau strukturisasi ketegangan dengan melemaskan otot. Dalam hal ini ketegangan yang dimaksud adalah ketegangan yang berlebihan (*excessive tension*) yang dapat menimbulkan perilaku tidak tepat. Dengan melemaskan otot dalam relaksasi dapat mengurangi strukturisasi ketegangan tersebut dan individu dalam keadaan rileks secara otomatis akan mempermudah proses terjadinya perubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irasional menjadi pola pikir yang rasional. Meskipun teknik relaksasi tidak dapat menjamin penyelesaian secara tuntas mengenai permasalahan kecemasan menghadapi ujian skripsi, diharapkan dengan teknik relaksasi akan membuat kecemasan yang dialami mahasiswa pada saat menghadapi ujian skripsi dapat berkurang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terkait efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik rileksasi untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung. Hal ini penting mengingat mahasiswa perlu diyakini bahwa mereka mampu menghadapi ujian skripsi tanpa harus khawatir dengan kecemasan yang dialami, salah satu cara meminimalisasi kecemasan yaitu dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan bahwa permasalahan pokok penelitian ini adalah efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa mahasiswa yang cemas memikirkan ujian skripsi.
2. Terdapat beberapa mahasiswa yang khawatir tidak mampu menjawab pertanyaan dosen penguji saat ujian skripsi.
3. Terdapat beberapa mahasiswa yang takut saat harus melakukan presentasi sendiri saat ujian skripsi.
4. Terdapat beberapa mahasiswa yang khawatir jika hasil ujian skripsi tidak memuaskan.
5. Terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami jantung berdetak lebih cepat saat membayangkan tentang ujian skripsi.
6. Terdapat beberapa mahasiswa yang takut gagal dalam pelaksanaan ujian skripsi.
7. Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan maka peneliti memfokuskan untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan batasan masalah dalam penelitian ini, maka rumusan masalah dapat diformulasikan yaitu “Apakah konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi efektif untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung?”.

1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis

1. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya untuk Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam dibidang konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai landasan dalam memanfaatkan layanan bimbingan konseling dan membantu mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi untuk meminimalisasi kecemasan dengan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan rujukan terkait pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dan disarankan peneliti lain dapat mengganti ataupun mengembangkan dengan variabel lain.

1.6 Kerangka Pikir

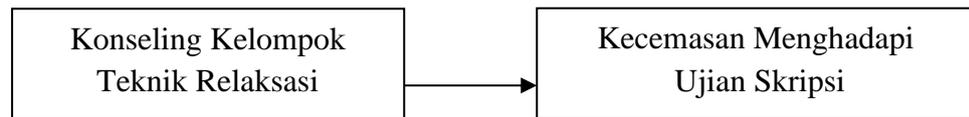
Penelitian ini menjelaskan tentang kecemasan menghadapi ujian skripsi. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang pasti pernah mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan hal alamiah yang pernah dialami oleh setiap manusia dan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Sebagian mahasiswa menganggap skripsi sebagai hal yang menakutkan dan beban berat serta penghambat kelulusan (menjadi sarjana). Pada fase ini biasanya menjadi stres tersendiri dikalangan mahasiswa dan menyebabkan mahasiswa menjadi cemas ketika harus menghadapi ujian skripsi.

Kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut yang dirasakan oleh seseorang ketika menghadapi situasi tertentu, seperti situasi yang menakutkan atau sulit. Berbagai macam bentuk kecemasan tersebut mendorong individu untuk memberikan respon atau tingkah laku terhadap rasa cemas tersebut. Kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa sebaiknya perlu mendapat penanganan khusus. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi sebagai perlakuan yang diberikan untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi.

Konseling kelompok ini diselenggarakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Proses konseling ini menitikberatkan bagaimana anggota kelompok dapat meminimalisasi sekaligus mengelola kecemasan. Teknik yang memadai untuk digunakan dalam konseling kelompok adalah teknik relaksasi yang dapat membantu menyelesaikan permasalahan serta mendapatkan informasi baru yang dapat mengembangkan perasaan, pikiran, dan wawasan mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, maka timbul kerangka pikir dari penelitian ini. Jika mahasiswa mampu meminimalisasi tingkat kecemasan melalui layanan konseling kelompok teknik relaksasi, maka mahasiswa mampu menghadapi ujian skripsi dengan baik.

Berikut adalah kerangka pikir dari penelitian ini.



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian

Gambar 1.1 memperlihatkan bahwa diberikan perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian skripsi dengan kategori kecemasan tinggi, sedang, dan rendah dalam rentang waktu tertentu yang bertujuan untuk meminimalisasi tingkat kecemasan mahasiswa sehingga diharapkan setelah diberikan perlakuan tersebut, maka mahasiswa akan lebih siap menghadapi ujian skripsi.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara mengenai hubungan antar variabel yang akan diuji kebenarannya. Menurut Creswell & Creswell (2018) hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen. Sedangkan menurut Sugiyono (2017) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dari suatu penelitian. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Agar penelitian ini terarah, maka diperlukan adanya hipotesis, adapun hipotesis pada penelitian ini adalah konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi efektif untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi. Sedangkan, hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi tidak efektif untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung.

H_a : Konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi efektif untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

2.1.1 Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar serta berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya dengan keadaan emosi yang tidak memiliki objek (Suciana, dkk., 2020). Menurut Nevid, dkk., (2005) kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja yang terjadi dengan adanya reaksi tertentu dari dalam diri.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang dialami seseorang ketika berpikir bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi dan bisa terjadi pada siapapun. Jika dilihat dari segi ujian skripsi, maka kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah suatu perasaan yang mengganggu individu dalam proses menghadapi ujian skripsi yang ditandai dengan reaksi tertentu dari dalam diri.

Berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi, setiap individu dari segala usia mengalami proses dievaluasi dan dinilai berkaitan dengan kemampuan mereka, prestasi, atau kepentingan hampir diseluruh bidang kehidupan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sieber (dalam Astuti & Resminingsih, 2010) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah perasaan yang dialami mahasiswa ketika berpikir bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, hingga menimbulkan ketakutan, ketidakpastian, bingung atau merasa takut akan kesalahan. Kecemasan menghadapi ujian skripsi membuat perasaan tidak menyenangkan yang biasanya dikaitkan dengan ketegangan, kegelisahan, ketakutan, atau khawatir sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam.

2.1.2 Penyebab Terjadinya Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Pada dasarnya setiap individu mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap timbulnya rasa cemas itu bermula. Menurut Stuart (2013) faktor penyebab yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu:

a. Faktor prediposisi yang menyangkut tentang teori kecemasan:

1. Teori Psikoanalitik

Teori ini menjelaskan tentang konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian diantaranya *Id* dan *Ego*. *Id* mempunyai dorongan naluri dan implus primitif seseorang, sedangkan *Ego* mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Fungsi kecemasan dalam ego adalah mengingatkan ego bahwa adanya bahaya yang akan datang.

2. Teori Interpersonal

Kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan.

3. Teori Perilaku

Pada teori ini kecemasan timbul karena adanya stimulus lingkungan spesifik, pola berpikir yang salah, atau tidak produktif dapat menyebabkan perilaku maladaptif. Penilaian yang berlebihan terhadap adanya bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman merupakan penyebab kecemasan pada seseorang.

4. Teori Biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan *neuroregulator inhibisi* (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan kecemasan. Gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi *stressor* merupakan penyebab dari kecemasan.

b. Faktor Presipitasi

1. Faktor Eksternal

a) Ancaman Integritas Fisik

Meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karena sakit, trauma fisik, dan kecelakaan.

b) Ancaman Sistem Diri

Meliputi ancaman terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan, perubahan status dan peran, tekanan kelompok, serta sosial budaya.

2. Faktor Internal

a) Usia

Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

b) *Stressor*

Stressor merupakan tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Sifat *stressor* dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan, tergantung mekanisme coping seseorang. Semakin banyak *stressor* yang dialami seseorang, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh sehingga terjadi *stressor* yang kecil dapat mengakibatkan reaksi berlebihan.

c) Lingkungan

Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila berada di lingkungan yang biasa ditempati.

d) Jenis Kelamin

Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.

e) Pendidikan

Kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

Menurut The Praxis (2005) penyebab seseorang dapat mengalami kecemasan menghadapi ujian sebagai berikut:

1. *You are unfamiliar with the test* (Anda tidak terbiasa dengan ujian). Tidak melakukan pengenalan mengenai ujian dengan mengetahui informasi dasar tentang ujian tersebut.

2. *You feel you haven't mastered the subject being tested* (Anda merasa belum mengetahui materi yang diujikan). Mempelajari materi yang diujikan bukan hanya sekedar membaca isi buku tetapi paham secara menyeluruh terkait topik yang akan diujikan. Jika belum menguasainya maka yang timbul adalah ketidaksiapan menghadapi ujian. Hal yang harus dilakukan yaitu membuat jadwal belajar yang teratur dan mematuhi.
3. *You have negative thoughts* (Anda memiliki pikiran negatif). Pikiran negatif dapat mempengaruhi ujian, sehingga perlu dilindungi dengan pikiran dan tindakan yang positif
4. *You believe certain myths about test* (Anda yakin terhadap mitos tertentu tentang ujian. Ada banyak mitos yang beredar terkait ujian, namun itu hanyalah mitos. Jangan memperhatikan rumor liar tentang tes, namun pelajari kebenaran tentang tes tersebut.
5. *Your body shows signs of anxiety* (Tubuh anda menunjukkan tanda-tanda kecemasan). Jika mulai terlihat tanda-tanda fisik dari kecemasan ujian, maka tubuh perlu dirawat lebih baik, seperti makan dengan baik dan berolahraga, waktu tidur yang cukup, bersosialisasi dengan teman dan keluarga untuk menjaga kesehatan emosional, serta kelilingi diri dengan orang-orang positif yang mendukung pembelajaran.
6. *Tension reinforces it self and builds up* (Ketegangan memperkuat dirinya sendiri dan menumpuk). Perasaan tegang di tubuh bisa menumpuk, maka perlu memutus siklus kecemasan tersebut dengan mengajari tubuh terkait cara melapaskan ketegangan, misalnya saat mulai merasa cemas, tarik napas panjang dalam beberapa kali dan hembuskan perlahan.
7. *You allow the test environment to get on your nerves* (Anda membiarkan lingkungan pengujian membuat anda gugup). Lingkungan juga berpengaruh terhadap munculnya kegelisahan menghadapi ujian, misalnya ruangan terasa penuh sesak, serta suhu ruangan terasa lebih hangat atau lebih dingin dari suhu yang disukai.

8. *Your mind goes blank or it wanders* (Pikiran anda menjadi kosong atau mengembara). Banyak individu menjadi sangat gugup ketika pertama kali akan memulai ujian sehingga pikirannya menjadi kosong atau mulai berpacu dengan pikiran yang tidak berhubungan.

Berdasarkan penyebab kecemasan menghadapi ujian skripsi diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian skripsi dapat muncul dengan timbulnya penyebab kecemasan, yaitu tidak mempelajari atau kurangnya informasi tentang ujian skripsi itu sendiri, kurang menguasai materi dari skripsi yang akan diujikan, adanya pikiran negatif dalam diri, adanya pengaruh dari perkataan orang lain tentang ujian skripsi, adanya tanda-tanda kecemasan dalam diri, munculnya ketegangan yang dirasakan, lingkungan yang kurang kondusif, dan kegugupan saat ujian.

2.1.3 Gejala Gangguan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Menurut Casbarro (Tresna, 2011) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu: (a) Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran individu, sehingga membuat individu sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab 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.

Terdapat beberapa gejala kecemasan (Nevid, dkk., 2005):

1. Ciri-ciri fisik. Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, banyak berkeringat, pening atau pingsan, jantung berdetak lebih kencang, wajah terasa memerah, sering buang air kecil, merasa sensitif atau mudah marah.
2. Ciri-ciri behavioral. Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.
3. Ciri-ciri kognitif. Terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Kesimpulan dari hal diatas, bahwa gejala kecemasan seseorang dalam menghadapi ujian skripsi, yaitu:

1. Manifestasi kognitif, ditandai dengan sulit berkonsentrasi, bingung, munculnya mental bloking.
2. Manifestasi afektif, ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan kegelisahan.
3. Manifestasi fisiologi, ditandai dengan reaksi tubuh yang tidak terkendali.

2.1.4 Dampak Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik (Cutler, 2004). Semiun (2006) menyebutkan bahwa dampak dari kecemasan dibagi kedalam beberapa simtom, antara lain:

1. Simtom suasana hati

Simtom suasana hati merupakan individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

2. Simtom kognitif

Simtom kognitif merupakan kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah yang benar terjadi, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

3. Simtom motor

Simtom motor yaitu orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Menurut Ramaiah (2003) kecemasan biasanya dapat menyebabkan akibat yaitu:

1. Kepanikan yang amat sangat dan tidak dapat menyesuaikan diri pada situasi atau bekerja secara normal.
2. Gagal mengetahui terlebih dahulu bahaya dan tidak dapat mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi.

Kesimpulan dari pendapat diatas bahwa kecemasan dapat menimbulkan simtom suasana hati, simtom kognitif, dan simtom motor yang tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran dan tubuh.

2.2 Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu cabang ilmu pengetahuan yang bersifat sosial dengan proses yang berkelanjutan. Proses bimbingan dan konseling dikatakan layanan jika proses kegiatannya dilakukan melalui kontak langsung dengan sasaran (klien), dan langsung berkenaan dengan permasalahan ataupun kepentingan yang dirasakan oleh sasaran layanan.

Menurut Prayitno (2004) jenis layanan dalam bimbingan dan konseling, yaitu: 1) Layanan Orientasi, 2) Layanan Informasi, 3) Layanan Penempatan dan Penyaluran, 4) Layanan Pembelajaran, 5) Layanan Konseling Perorangan, 6) Layanan Bimbingan Kelompok, dan 7) Layanan Konseling Kelompok. Fokus pelayanan ini akan menggunakan konseling kelompok. Hal ini karena masalah yang timbul terjadi pada lebih dari satu klien.

2.2.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Prayitno (2017) mengartikan konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah yang muncul di dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier).

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan

pertumbuhannya (Faridah, 2015). Menurut Adhiputra (2015) mendefinisikan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien. Selama proses konseling terdapat konselor sebagai pemimpin kelompok, dan konseli/klien sebagai anggota kelompok. Saat konseling pemimpin kelompok berusaha membangun hubungan yang hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Selain itu, terdapat pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah klien, serta kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

2.2.2 Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004) tujuan dari konseling kelompok adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seperti halnya kemampuan peserta layanan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi, terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi anggota konseling kelompok.

Menurut Wibowo (2005) tujuan dari konseling kelompok yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dalam pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan terselesaikannya masalah dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Layanan konseling kelompok membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar. Memberi arti bahwa layanan ini mendorong dan memotivasi individu untuk membuat perubahan-perubahan atau bertindak dengan memanfaatkan potensinya secara maksimal sehingga dapat mewujudkan dirinya.

2.2.3 Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Prayitno (2004) asas-asas bimbingan dan konseling yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling. Apabila asas-asas tersebut tidak diikuti dan terselenggara dengan baik, maka proses pelayanan mengarah pada tujuan yang diharapkan. Adapun asas-asas bimbingan dan konseling yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kemandirian, asas kekinian, asas kedinamisan, asas keterpaduan, asas kenotmatifan, asas keahlian, asas alih tangan, dan asas tut wuri handayani (Kamaluddin, 2011)

1. Asas Kesukarelaan.

Asas dalam bimbingan dan konseling yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan individu (individu) mengikuti dan menjalankan layanan atau kegiatan yang diperlukan baginya, dalam hal ini pemimpin kelompok (konselor) berkewajiban membimbing, membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.

2. Asas Keterbukaan.

Asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar individu (konseli) yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan yang bersifat terbuka, baik didalam memberikan ketenangan dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi perkembangan dirinya. Dalam hal ini pemimpin kelompok (konselor) berkewajiban mengembangkan keterbukaan individu (konseli). Keterbukaan ini amat terkait pada terselenggaranya azas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada diri individu yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan.

3. Asas Kerahasiaan.

Asas bimbingan dan konseling yang menuntut dirahasiakan segenap data dan keterangan individu (konseli) yang menjadi sasaran layanan yaitu data atau keterangan yang tidak boleh diketahui oleh orang lain, dalam hal ini pemimpin kelompok (konselor) berkewajiban penuh menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.

4. Asas Kegiatan

Asas bimbingan dan konseling yang menghendaki individu (konseli) yang menjadi sasaran layanan berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan, dalam hal ini pemimpin kelompok (konselor) perlu mendorong individu (konseli) untuk aktif dalam layanan bimbingan konseling yang diperuntukan baginya.

5. Asas Kenormatifan

Layanan dan bimbingan konseling didasarkan pada norma agama, ilmu pengetahuan, kebiasaan dan adat istiadat yang berlaku di masyarakat, diharapkan individu (konseli) bisa memahami, menghayati dan mengamalkan norma-norma tersebut.

6. Asas Kemandirian

Sasaran pelayanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi konseli yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, serta mampu mengarahkan serta mewujudkan diri sendiri.

7. Asas Kekinian

Asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar objek sasaran pelayanan ialah permasalahan konseli dalam kondisinya sekarang. Pelayanan yang berkenaan dengan masa depan atau kondisi masa lampau, dilihat dampak atau kaitannya dengan kondisi yang ada dan apa yang diperbuat sekarang.

8. Asas Kedinamisan

Asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar isi pelayanan terhadap sasaran pelayanan sama kehendaknya yang selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangan dari waktu ke waktu.

9. Asas Keterpaduan

Asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar berbagai pelayanan dan kegiatan baik yang dilakukan oleh konselor maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis, dan terpadu. Untuk ini kerjasama antara konselor dan pihak-pihak yang berperan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling perlu terus dikembangkan. Koordinasi segenap pelayanan atau kegiatan bimbingan dan konseling harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

10. Asas Keahlian

Asas keahlian yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar kegiatan diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional. Dalam hal ini para pelaksana pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling hendaklah tenaga yang benar-benar ahli dalam bidang bimbingan dan konseling.

11. Asas Alih Tangan

Asas alih tangan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan konseli mengalihkan permasalahan itu kepada pihak yang lebih ahli. Konselor dapat menerima alih tangan kasus dari orang tua, guru-guru, dan sebagainya.

12. Asas Tut Wuri Handayani

Tut Wuri Handayani memiliki arti dari belakang memberi dorongan. Asas ini menghendaki agar pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana yang mengayomi (memberikan rasa aman), mengembangkan keteladanan, serta memberikan rangsangan dan dorongan serta kesempatan yang seluas-luasnya kepada klien untuk maju.

Asas-asas konseling kelompok yang diaplikasikan dalam penelitian ini adalah asas kesukarelaan, asas keterbukaan, dan asas kerahasiaan, asas kegiatan, dan asas kenormatifan.

2.2.4 Tahap Kegiatan Konseling Kelompok

Tahapan ini merupakan suatu kesatuan dalam seluruh kegiatan kelompok. Dengan mengetahui apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang hendaknya terjadi dalam kelompok, pemimpin kelompok akan mampu menyelenggarakan kegiatan kelompok dengan baik. Konseling kelompok pada umumnya dilakukan melalui empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran (Astuti, 2016).

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini yaitu sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok atau yang biasa disebut prakonseling, ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah agar tumbuh suasana kelompok, tumbuh minat anggota mengikuti kegiatan kelompok, tumbuh suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu diantara anggota kelompok, tumbuh suasana bebas dan terbuka, dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pembentukan adalah:

- a. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.
- b. Berdoa.
- c. Perkenalan
- d. Menjelaskan pengertian konseling kelompok.
- e. Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
- f. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
- g. Menjelaskan azas-azas konseling kelompok.

2. Tahap Peralihan

Setelah tahap pembentukan kelompok dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu tahap peralihan, atau biasa juga disebut tahap transisi. Tujuan dari tahap peralihan yaitu anggota terbebas dari perasaan atau sikap enggan, ragu, dan malu antar anggota kelompok. Semakin baiknya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Langkah langkah pada tahap peralihan adalah:

- a. Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.
- b. Mengenali suasana apabila secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.

- c. Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan dari konseling kelompok adalah tahap pelaksanaan kegiatan atau tahap kegiatan pencapaian tujuan. Tahap kegiatan disebut juga tahap kerja yaitu adanya proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Tahap ini menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan ini adalah:

- a. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- b. Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c. Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- d. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya).

4. Tahap Pengakhiran

Tahap ini pengakhiran konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat segera diakhiri. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran ini adalah:

- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.

- c. Membahas kegiatan lanjutan.
- d. Pesan dan kesan anggota kelompok.
- e. Ucapan terima kasih, berdoa perpisahan.

2.2.5 Pengertian Teknik Relaksasi

Benson (2000) berpendapat bahwa relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, mempermudah dalam mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh. Relaksasi Benson adalah penggabungan antara relaksasi dan suatu faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang.

Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi responden itu sendiri (Benson & Proctor, 2000). Hal ini juga dijelaskan oleh Gunarsa (2000) relaksasi merupakan teknik untuk membawa seseorang sampai pada keadaan relaks pada otot-otot, jika seseorang berada dalam keadaan santai akan menjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan saraf pusat maupun pada susunan saraf otonom dan lebih lanjut pada meningkatnya perasaan segar dan sehat baik jasmani maupun rohani. Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, relaksasi adalah teknik untuk membawa konseli sampai dengan keadaan tenang, dengan pemikiran situasi-situasi yang membuat santai sehingga berkurang timbulnya reaksi emosi yang menggelora.

2.2.6 Tujuan Teknik Relaksasi

Tujuan relaksasi adalah untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-ototnya dan pembayangan situasi yang menyenangkan saat pelepasan otot-ototnya sehingga tercapai kondisi rileks, baik fisik dan mentalnya (Erdiyati, 2018). Dengan teknik relaksasi individu dapat merilekskan kembali kondisi diri yang awalnya merasa tegang, cemas, gelisah akan suatu kondisi yang bertujuan untuk mengajarkan pada klien untuk mencapai keadaan tenang dan damai, santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan, klien diajari bagaimana mengendurkan segenap otot-otot bagian tubuh.

2.2.7 Manfaat Teknik Relaksasi

Gunarsa (2008) menjelaskan manfaat atau efek dari melakukan relaksasi adalah:

- a. Meningkatkan pemahaman mengenai ketegangan otot.
- b. Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan yang terjadi dengan sendirinya.
- c. Meningkatkan kemampuan untuk menguasai ketegangan otot.
- d. Meningkatkan kemampuan untuk menguasai kegiatan kognitif, meliputi perhatian atau konsentrasi.
- e. Berkurangnya ketegangan otot.
- f. Berkurangnya perasaan bergelora.
- g. Berkurangnya perasaan cemas dan emosi lain yang negatif.
- h. Berkurangnya kekhawatiran.

2.2.8 Tahapan-tahapan Teknik Relaksasi

Pelaksanaan Relaksasi memiliki beberapa tahapan atau prosedur yang akan dilalui. Pada umumnya teknik untuk melakukan relaksasi mendasarkan pada prosedur belajar dalam diri seseorang yang perlu

diubah, diperbaiki dan diperbarui. Herber Benson & William Proctor (2000) menjelaskan bahwa tahapan untuk melaksanakan relaksasi yaitu sebagai berikut:

1) Langkah Pertama

- a. Siapkan klien, berikan informasi tentang teknik relaksasi benson. Mintalah persetujuan klien untuk bersedia melakukan relaksasi tersebut (*inform consent*).
- b. Pilihlah salah satu kata atau ungkapan bermakna singkat yang mencerminkan keyakinan klien. Anjurkan klien untuk memilih kata atau ungkapan yang memiliki arti khusus bagi klien tersebut. Jika klien tidak memiliki ungkapan-ungkapan tersebut, maka konselor dapat memberikan alternatif ungkapan yang biasa dilakukan dalam penelitian yang menggunakan relaksasi benson sebagai intervensi seperti ungkapan Allah, astaghfirullahalazim, tenang, nyeri hilang, cemas berkurang, dan lain-lain. Fungsi ungkapan ini dapat mengaktifkan keyakinan klien dan meningkatkan keinginan klien untuk menggunakan teknik tersebut.

2) Langkah Kedua

- a. Atur posisi senyaman mungkin
- b. Pengaturan posisi dapat dilakukan dengan cara duduk, berlutut, ataupun tiduran, selama tidak mengganggu pikiran klien.
- c. Pikiran klien jangan sampai terganggu oleh apapun termasuk karena adanya salah posisi atau posisi yang tidak nyaman dan mengakibatkan klien menjadi tidak fokus pada intervensi yang akan dilakukan.

3) Langkah Ketiga

- a. Anjurkan dan bimbing klien untuk memejamkan kedua mata sewajarnya.
- b. Anjurkan klien untuk menghindari memicingkan atau menutupkan mata kuat-kuat.

c. Tindakan menutup mata dilakukan dengan wajar dan tidak mengeluarkan banyak tenaga.

4) Langkah keempat

Anjurkan klien untuk melepaskan otot-ototnya :

- a. Bimbing dan mulailah klien untuk melemaskan otot-ototnya mulai dari kaki, betis, paha, sampai dengan perut klien.
- b. Anjurkan klien untuk melemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan.
- c. Untuk lengan dan tangan, anjurkan klien untuk mengulurkan kedua tangannya, kemudian mengendurkan otot-otot tangannya, dan biarkan terkulai wajar di pangkuan.
- d. Anjurkan klien untuk tidak memegang lutut, kaki, atau mengaitkan kedua tangannya dengan erat.

5) Langkah Kelima

Perhatikan napas dan mulailah menggunakan kata-kata atau ungkapan fokus yang berakar pada keyakinan klien.

- a. Anjurkan klien untuk menarik napas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, tahanlah napas sebentar sampai hitungan ketiga.
- b. Setelah hitungan ketiga, keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan (posisi mulut seperti sedang bersiul sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih klien dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut).

Contoh kata atau ungkapan fokus yang berakar pada keyakinan klien:

1. Islam: “Allah Subhanallahu wa ta’ ala” atau nama-nama-Nya dalam Asmaul Husna, kalimat-kalimat untuk berdzikir seperti “Alhamdulillah Subhanallah, Allahu Akbar atau Ya Allah”.

2. Katolik: “Tuhan Yesus Kristus, Kasihanlah aku: bapa kami yang ada disurga, Salam Maria yang penuh Rahmat: dan aku percaya pada Roh Kudus”.
 3. Protestan: Tuhan datanglah ya, Roh Kudus: Tuhan adalah gembalaku dan Damai sejahtera Allah yang melampaui aku”
 4. Hindu: “Kebahagiaan ada didalam hati: Engkau ada dimanamana dan Engkau adalah tanpa bentuk”.
 5. Budha: “Aku pasrahkan diri sepenuhnya: dan Hidup adalah sebuah perjalanan”.
- 6) Langkah Keenam
- a. Anjurkan klien untuk mempertahankan sikap pasif. Sikap pasif merupakan aspek penting dalam membangkitkan respon relaksasi. Anjurkan klien untuk tetap berpikir tenang.
 - b. Saat melakukan teknik relaksasi, kerap kali berbagai macam pikiran datang mengganggu konsentrasi klien. Oleh karena itu, anjurkan klien untuk tidak memperdulikannya dan bersikap pasif.
- 7) Langkah Ketujuh
- Lanjutkan intervensi relaksasi untuk jangka waktu tertentu. Teknik ini cukup dilakukan selama 10-15 menit saja. Tetapi jika menginginkan waktu yang lebih lama, lakukan tidak lebih 20 menit.
- 8) Langkah Kedelapan
- Lakukan teknik ini dengan frekuensi satu atau dua kali sehari sampai anggota kelompok mengatakan merasa nyaman.

Bernstein dan Given (Gunarsa, 2000) menjelaskan tahapan untuk melaksanakan relaksasi sebagai berikut:

1. Mengajarkan klien bagaimana merenggangkan otot.
2. Klien mulai merenggangkan otot setelah konselor mengatakan “sekarang”. Peregangan di pertahankan selama lima sampai

tujuh detik. Perhatian klien dipusatkan pada timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat.

3. Klien mengendorkan peregangan dan mulai relaks sebagai pengganti perasaan tegang. Konselor memberikan petunjuk kepada klien untuk memusatkan pada perasaan relaks sebagai pengganti perasaan tegang. Konselor menggunakan kalimat-kalimat yang tepat untuk membantu klien mengarahkan secara langsung agar merasakan relaks yang disertai perasaan nyaman selama kira-kira 30-40 detik.
4. Ulangi siklus peregangan-pengendoran pada otot yang sama tetapi beri waktu sedikit lebih banyak untuk merasakan relaks, yakni sekitar 40-50 detik.
5. Meminta klien untuk memberikan tanda (misalnya dengan mengangkat jari) jika ototnya tidak sepenuhnya relaks, dalam keadaan demikian dapat diulang.

2.3 Penelitian Relevan

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya sebagai bahan perbandingan dan kajian. Hasil penelitian terdahulu yang digunakan sebagai perbandingan diantaranya adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sandi (2017) dengan judul “Pengaruh Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian Skripsi”. Hasil penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan hasil yang signifikan ($z = -2,023$; $p < 0,05$) antara *pre-test* dengan *post-test* kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi, dimana kecemasan setelah relaksasi lebih rendah ($mean = 53,40$) daripada sebelum relaksasi ($mean = 89,40$). Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi. Perbedaan penelitian Sandi dengan penelitian peneliti adalah pada subjek penelitian, sampel, dan teknik yang

digunakan. Subjek penelitian yang dilakukan Sandi adalah mahasiswa Manajemen di Universitas Katolik Soegijapranata sedangkan subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung, sampel pada penelitian Sandi adalah 5 mahasiswa sedangkan sampel pada penelitian peneliti adalah 7 mahasiswa, teknik yang digunakan pada penelitian Sandi adalah teknik relaksasi sedangkan pada penelitian peneliti adalah konseling kelompok teknik relaksasi. Persamaan penelitian Sandi dengan penelitian peneliti adalah teknik relaksasi efektif untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Heryanto (2020) dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa BK FIP UNNES”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa mengalami penurunan rata-rata sebesar 44% dari hasil awal saat *pre-test* sebesar 86 % menjadi 42% saat *post-test*. Selain itu diperoleh data dari hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu nilai $Asymp.sig\ 0.012 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Perbedaan penelitian Heryanto dengan penelitian peneliti adalah pada subjek penelitian, populasi, teknik yang digunakan, dan variabel yang diteliti. Subjek penelitian yang dilakukan Heryanto adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang sedangkan subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung, pada penelitian Heryanto menggunakan populasi 67 mahasiswa sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan populasi 50 mahasiswa, teknik yang digunakan pada penelitian Heryanto adalah teknik modeling sedangkan pada penelitian peneliti adalah teknik relaksasi, variabel yang diteliti pada penelitian Heryanto adalah kecemasan mengerjakan skripsi sedangkan variabel pada penelitian peneliti adalah kecemasan menghadapi ujian skripsi. Persamaan penelitian Heryanto dengan penelitian peneliti adalah keefektifan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Afrianti (2021) dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester Di SMK 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru”. Penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test*, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 107,4 dan setelah diberi perlakuan berada pada kategori sedang dengan rata-rata 68,6. Tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan dengan presentase penurunan sebesar 36,26 %. Dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester setelah diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Perbedaan penelitian Afrianti dengan penelitian peneliti adalah pada subjek penelitian, populasi dan sampel, teknik yang digunakan, dan variabel yang diteliti. Subjek penelitian yang dilakukan Afrianti adalah siswa kelas XI Administrasi Perkantoran di SMK 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru sedangkan subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung, pada penelitian Afrianti menggunakan populasi 30 siswa dan sampel 10 siswa sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan populasi 50 mahasiswa dan sampel 7 mahasiswa, teknik yang digunakan pada penelitian Afrianti adalah teknik desensitisasi sistematis sedangkan pada penelitian peneliti adalah teknik relaksasi, variabel yang diteliti pada penelitian Afrianti adalah kecemasan menghadapi ujian semester sedangkan variabel pada penelitian peneliti adalah kecemasan menghadapi ujian skripsi. Persamaan penelitian Afrianti dengan penelitian peneliti adalah konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Roihana (2019) dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *T-test* menggunakan

program SPSS versi 17, bahwa t adalah 14.057, *mean -37.500% Confidence Interval of the Difference, Lower = -31,465 dan Upper = -43.535*, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df= 9$ dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14.057 > 2.28$), dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5%. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dalam konseling kelompok efektif untuk meminimalisasi kejenuhan. Perbedaan penelitian Roihana dengan penelitian peneliti adalah pada subjek penelitian, populasi dan sampel, dan variabel yang diteliti. Subjek penelitian yang dilakukan Roihana adalah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Rimba Melintang sedangkan subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung, pada penelitian Roihana menggunakan populasi 33 siswa dan sampel 10 siswa sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan populasi 50 mahasiswa dan sampel 7 mahasiswa, variabel yang diteliti pada penelitian Afrianti adalah kejenuhan siswa sedangkan variabel pada penelitian peneliti adalah kecemasan menghadapi ujian skripsi. Persamaan penelitian Roihana dengan penelitian peneliti adalah efektivitas konseling kelompok teknik relaksasi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Tanjung (2017) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Kelas Baru di SMA 12 Pekanbaru”. Penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test*, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengatasi kecemasan sebelum diberikan layanan konseling kelompok berada di kategori sedang dengan rata-rata 73.82 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok untuk mengatasi perilaku cemas siswa mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi dengan rata-rata 100,14. Dapat disimpulkan layanan konseling kelompok efektif untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian semester yang dilihat dari hasil analisis data bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, $6.112 > 2.04$. Perbedaan penelitian Tanjung dengan penelitian peneliti adalah pada subjek penelitian, populasi dan sampel, teknik yang digunakan, dan variabel yang diteliti. Subjek penelitian yang dilakukan Tanjung adalah siswa SMA 12 Pekanbaru sedangkan subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa Bimbingan dan

Konseling di Universitas Lampung, pada penelitian Tanjung menggunakan populasi 195 siswa dan sampel 35 siswa sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan populasi 50 mahasiswa dan sampel 7 mahasiswa, teknik yang digunakan pada penelitian Tanjung adalah konseling kelompok sedangkan pada penelitian peneliti adalah teknik relaksasi, variabel yang diteliti pada penelitian Tanjung adalah kecemasan mengikuti kelas baru sedangkan variabel pada penelitian peneliti adalah kecemasan menghadapi ujian skripsi. Persamaan penelitian Tanjung dengan penelitian peneliti adalah konseling kelompok efektif untuk mengatasi kecemasan.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, yang beralamat di Jalan Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Waktu yang digunakan semester ganjil dan genap tahun ajaran 2023-2024.

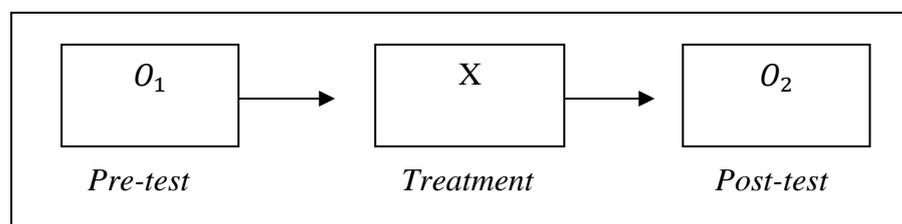
3.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2023-2024. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juni 2023, di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian skripsi, yang memiliki pilihan jawaban Selalu, Sering, Kadang-Kadang, Jarang, dan Tidak Pernah. Skala diisi oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019, 2018, 2017 menggunakan Google Form.

3.3 Metode Penelitian

Metode penelitian membantu dalam penyelenggaraan penelitian yang akan dilakukan peneliti. Menurut Sugiyono (2011) metode penelitian merupakan cara ilmiah mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian merupakan cara ilmiah mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimental design*. Menurut Sugiyono (2014) *pre experimental design* adalah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre eksperimental design* dengan menggunakan *The one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. *The One group pretest-posttest design* adalah desain pre eksperimental yang terdapat *pre-test* (tes sebelum diberi *treatment*) dan *post-test* (tes sesudah diberi *treatment*) dalam satu kelompok (Sugiyono, 2011). Didalam desain ini penyebaran kuisioner dilakukan yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Penyebaran kuisioner yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre-test* dan penyebaran kuisioner sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*. Pertama-tama dilakukan pengukuran (*pre-test*) terhadap mahasiswa, kemudian diberi perlakuan (*treatment*) konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dalam jangka waktu tertentu kepada anggota kelompok yang menjadi sampel penelitian, setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi yang diterapkan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi.



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian *The One Group Pre-test Post-Test Design*

Keterangan:

O_1 : Nilai *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

X : Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung

O_2 : Nilai *post-test* (setelah diberi perlakuan)

3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Adapun populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2019, 2018, dan 2017, sebanyak 50 mahasiswa.

3.4.2 Sampel dan Teknik Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Mengingat banyaknya populasi, peneliti menggunakan teknik penarikan sampel melalui *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Menurut Arikunto (2006) *purposive sampling* adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan *random*, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.

Menurut Latipun (2005) jumlah anggota kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 maka dinamika kelompok tidak menjadi hidup, sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, sedang, dan rendah yaitu berjumlah 3 mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi (angkatan 2019), 2 mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang (angkatan 2019 dan 2018), dan 2 mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah (angkatan 2019 dan 2018) yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung angkatan 2019, 2018, dan 2017.
- b. Mahasiswa yang sudah melaksanakan seminar proposal.
- c. Mahasiswa dengan hasil perhitungan skala kecemasan menghadapi ujian dengan kategori tertinggi, sedang, dan terendah.

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

3.5.1 Variabel Penelitian

Variabel adalah subjek suatu penelitian atau hal yang menjadi perhatian dari suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2011) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka peneliti menyatakan bahwa dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu:

- a. Variabel independen (X), yang biasa disebut variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini variabel independen adalah konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.
- b. Variabel dependen (Y), yang biasa disebut variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat adalah kecemasan menghadapi ujian skripsi.

3.5.2 Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan.

1. Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi

Konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dalam penelitian ini adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari pemimpin kelompok kepada anggota kelompok dengan menggunakan relaksasi untuk membawa anggota kelompok sampai dengan keadaan tenang, dengan pemikiran situasi-situasi yang membuat santai sehingga berkurang timbulnya reaksi kecemasan. Selama proses konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi terdapat peneliti sebagai pemimpin kelompok dan mahasiswa sebagai anggota kelompok.

Tahap-tahap dalam konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi yaitu:

- 1) Tahap pembentukan.
- 2) Tahap peralihan.
- 3) Tahap kegiatan dan teknik relaksasi.
- 4) Tahap pengakhiran.

2. Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi

Kecemasan menghadapi ujian skripsi dalam penelitian ini adalah perasaan yang dialami mahasiswa ketika berpikir bahwa kejadian yang tidak menyenangkan akan terjadi, hingga menimbulkan ketakutan, ketidakpastian, bingung atau merasa takut akan kesalahan. Kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian skripsi tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena hal ini tidak hanya menyangkut kesehatan mental mahasiswa tetapi juga memperlambat mahasiswa dalam menyelesaikan studinya. Adapun yang menjadi dasar pembuatan indikator kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah:

- a. Manifestasi kognitif, ditandai dengan sulit berkonsentrasi, bingung, munculnya mental blocking.
- b. Manifestasi afektif, terwujud dalam kekhawatiran, ketakutan, kegelisahan.
- c. Manifestasi fisiologi terwujud dengan reaksi tubuh yang tidak dapat dikontrol.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Cara yang ditempuh untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik wawancara dan kuisioner. Jika wawancara dan kuisioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, namun juga objek-objek alam yang lain. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.

Tabel 3.1 Pedoman observasi

Keterangan : Diisi dengan tanda ceklis (√)

ASPEK	INDIKATOR	SUBJEK						
		IYP	RRC	APF	S	RN	ZM	AWH
Kognitif	Subjek terlihat sulit berkonsentrasi							
	Subjek terlihat bingung							
	Subjek terlihat mental block							
Afektif	Subjek terlihat khawatir terhadap ujian skripsi							
	Subjek terlihat gelisah terhadap ujian skripsi							

	Subjek terlihat takut terhadap ujian skripsi							
Perilaku Motorik	Subjek terlihat pusing							
	Subjek terlihat gemetar							
	Subjek terlihat terbata-bata ketika ditanya							

2. Skala kecemasan menghadapi ujian skripsi

Skala ini disusun untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi. Pernyataan dalam skala ini dibuat berdasarkan indikator kecemasan menghadapi ujian skripsi yang didapat dari definisi operasional.

Tabel 3.2 Kisi kecemasan menghadapi ujian skripsi

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item		
			F	UF	
Kecemasan Menghadapi Ujian	1. Manifestasi Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi	5, 17	11, 24	
		2. Bingung	6, 18	12, 27	
		3. Mental blocking	21, 25	7	
	2. Manifestasi Afektif	1. Khawatir terhadap ujian	31, 13, 22	19, 30	
		2. Gelisah terhadap ujian	2, 14	8, 29	
		3. Takut terhadap ujian	9, 26	3, 16	
	3. Manifestasi Fisiologis	1. Reaksi tubuh	10, 28, 15, 23, 1	4, 20	
	JUMLAH			18	13

Pernyataan dibuat dalam dua bentuk, yaitu pernyataan yang bersifat mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*unfavourable*). Setiap item pernyataan disediakan lima alternatif jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Pernyataan yang baik ditentukan dengan memberi bobot nilai berdasarkan jawaban langsung dengan metode *summated ratings* yang bertujuan memberikan skor pada alternatif jawaban.

Berikut ini skor nilai dari masing-masing alternatif jawaban berdasarkan perhitungan *summated ratings*:

Tabel 3.3 Skor Nilai Alternatif Jawaban

Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
<i>Favourable</i>	5	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4	5

Adapun penskoran skala kecemasan menghadapi ujian ini dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besar intervalnya dengan ketentuan rumus interval sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

i : interval

NT : nilai tertinggi

NR : nilai terendah

K : jumlah kategori

(Hadi, 2006)

Nilai tertinggi (NT) : $29 \times 5 = 145$

Nilai terendah (NR) : $29 \times 1 = 29$

Kriteria (K) : 3

Jadi, interval untuk menentukan kriteria kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah:

$$i = \frac{NT}{NR} = \frac{(29 \times 5) - (29 \times 1)}{3} = \frac{116}{3} = 38.7$$

Angka 38.7 ini merupakan interval yang digunakan untuk membuat kategori normatif skor subjek pada pengurangan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Mengacu pada interval (i) tersebut maka diperoleh kriteria kategori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kriteria kecemasan menghadapi ujian skripsi

Interval	Kriteria
>107	Tinggi
68 - 106	Sedang
29 - 67	Rendah

3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala yang digunakan dalam penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya agar dapat memberikan informasi sesuai dengan yang diinginkan. Oleh karena itu, suatu alat ukur sebelum digunakan dalam suatu penelitian, harus memiliki syarat validitas dan reliabilitas sehingga alat ukur tersebut tidak menyesatkan hasil pengukuran dari kesimpulan yang dicapai.

3.7.1 Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Menurut Sugiyono (2011) valid berarti instrumen tersebut dapat diukur menggunakan apa yang seharusnya diukur. Untuk mengukur validitas digunakan analisis faktor yakni mengkolerasi skor item instrumen dan skor totalnya dengan bantuan SPSS 22, menggunakan rumus *product moment* dari Pearson.

$$r_{xy} = \frac{N \Sigma_{xy} - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{N \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\} \{N \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien kolerasi antara variabel X dan Y

Σ_{xy} : Jumlah perkalian antara variabel X dan Y

Σx^2 : Jumlah dari kuadrat nilai X

Σy^2 : Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\Sigma x)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\Sigma y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

N : Jumlah subjek

Validitas suatu butir pernyataan dapat dilihat pada output SPSS yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai tabel. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka dapat dikatakan item tersebut valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai tabel maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti atau digugurkan.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan sebanyak 50 responden. Untuk menentukan nilai “r” tabel digunakan $df=N-nr$ yang berarti $df=50-2=48$, dari tabel nilai signifikan untuk uji dua arah yaitu 0.05 diketahui nilai “r” sebesar 0.284. Kemudian pengujian validitas skala kecemasan ini dilakukan dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} , dalam hal ini peneliti menggunakan perhitungan SPSS 22. Nilai r_{hitung} dapat dilihat pada kolom *corrected item total correlation*, dengan kriteria uji, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item tersebut dikatakan valid (lampiran). Total pernyataan pada skala kecemasan menghadap ujian skripsi berjumlah 31 item, ada 2 item yang tidak valid, item yang tidak valid yaitu pada nomor item 8 dan 24. Sedangkan 29 item yang valid dianggap sudah mewakili indikator skala kecemasan menghadap ujian skripsi. Adapun hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas

Nomor Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0.308	0.284	Valid
2	0.370	0.284	Valid
3	0.329	0.284	Valid
4	0.386	0.284	Valid
5	0.314	0.284	Valid
6	0.475	0.284	Valid
7	0.393	0.284	Valid
8	0.246	0.284	Tidak Valid
9	0.487	0.284	Valid
10	0.551	0.284	Valid
11	0.570	0.284	Valid
12	0.464	0.284	Valid
13	0.472	0.284	Valid
14	0.453	0.284	Valid
15	0.375	0.284	Valid

Nomor Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
16	0.305	0.284	Valid
17	0.341	0.284	Valid
18	0.322	0.284	Valid
19	0.294	0.284	Valid
20	0.482	0.284	Valid
21	0.402	0.284	Valid
22	0.433	0.284	Valid
23	0.302	0.284	Valid
24	0.237	0.284	Tidak Valid
25	0.451	0.284	Valid
26	0.313	0.284	Valid
27	0.415	0.284	Valid
28	0.406	0.284	Valid
29	0.418	0.284	Valid
30	0.369	0.284	Valid
31	0.335	0.284	Valid

3.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas didefinisikan sebagai tingkat sejauh mana skor tes konsisten, dapat dipercaya, dan dapat diulang (Purwanto, 2016). Instrumen dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga instrumen tersebut dapat digunakan secara aman karena dapat bekerja dengan baik pada waktu dan kondisi yang berbeda. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 22. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus *cronbach alpha*.

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \times \left(1 - \frac{\sum Si}{St} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyak butir pernyataan

Si : Jumlah varian butir

St : Varians butir

Adapun hasil uji reliabilitas instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
803	31

Nilai *alpha* yang digunakan sebagai indikator analisa secara umum menggunakan taraf signifikan 0.05 dengan nilai $r_{tabel} < r_{hasil}$. Maka $r_{hasil} > r_{tabel}$ ($0.803 > 0.284$) yang berarti instrumen reliabel.

Interpretasi angka korelasi menurut Prof. Sugiyono (2007)

- 0 - 0.199 : sangat rendah
- 0.20 - 0.399 : rendah
- 0.40 - 0.599 : sedang
- 0.60 - 0.799 : tinggi
- 0.80 - 1.0 : sangat tinggi

Dari hasil perhitungan menggunakan SPSS 22 menunjukkan bahwa reliabilitas instrumen sangat tinggi yaitu 0.803, sehingga instrumen kecemasan menghadapi ujian skripsi berarti reliabel.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan suatu uraian dasar. Tanzeh (2009) analisis data merupakan rangkaian tugas verifikasi, klarifikasi, sistematisasi, dan intepretasi validasi data agar suatu fenomena memiliki nilai sosial, akademik, atau ilmiah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji normalitas gain, dan uji *paired sample t-test*.

3.8.1 Uji Normalitas

Normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak (Sugiyono, 2017). Normalitas data sangat penting karena dengan data yang terdistribusi normal maka data tersebut dianggap mewakili satu populasi. Uji normalitas instrumen dalam penelitian ini dibantu dengan program SPSS 22. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	.208	7	.200*	.895	7	.304
Posttest Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	.267	7	.143*	.855	7	.137

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 22 dan statistik parametrik dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro-wilk*. Normalitas *Shapiro-wilk* untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak, biasa digunakan sebagai syarat dalam uji *paired sample t-test* dan digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai sig > 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig < 0,05, maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Diketahui berdasarkan tabel diatas bahwa signifikan pada uji *Shapiro-Wilk pre-test* 0.304 dan *post-test* 0.137, taraf kepercayaan α 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

3.8.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang bertujuan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Usmadi, 2020). Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak. Perhitungan homogenitas dilakukan dengan bantuan SPSS 22. Sebagai kriteria pengujian jika nilai signifikansi lebih dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi $0,102 > 0,05$ maka dapat disimpulkan data tersebut berasal dari populasi yang mempunyai varian yang sama atau homogen.

3.8.3 Uji Linearitas

Uji Linearitas adalah uji untuk mengetahui spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak (Ghozali, 2016). Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 22.

Tabel 3.8 Hasil Uji Linearitas

Variabel	A	Keterangan
Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	0,212	Linear

Perhitungan hasil dari linearitas didapatkan $0,212 > 0,05$ menjelaskan bahwa hasil perhitungan pada *output anova table* diketahui *sig deviation from linearity* sebesar 0,212 yang artinya lebih besar dari 0,05 sehingga data tersebut berarti linier.

3.8.4 Uji Paired Sample t-Test

Paired sample t-test merupakan tes untuk menguji dua sampel berpasangan memiliki rata-rata yang signifikan berbeda dan tentunya dengan dua data ini memiliki sampel sama (Sugiyono, 2017). *Paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang berpasangan atau berhubungan. Uji *paired sample t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik, oleh karena itu sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data penelitian haruslah berdistribusi normal (Santoso, 2014).

Hasil perhitungan *uji paired sample t-test* dengan menggunakan program SPSS 22, untuk membandingkan antara nilai Sig dan nilai alpa yang dihasilkan dari perhitungan maka didapatkan nilai Sig. (*2-tailed*) yaitu 0.000. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0.05. Maka nilai Sig. (*2-tailed*) $0.000 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada 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_h 10.676 > t_t 1.943). Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pre Test* dan *Post Test*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor kecemasan menghadapi ujian sebelum diberikan konseling kelompok teknik relaksasi dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik relaksasi kepada subjek penelitian.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan didapatkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0.000. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0.05. Maka nilai Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Pada 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_h 10.676 $>$ t_t 1.943). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, sehingga dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi efektif untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh berkenaan dengan efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung, maka dengan ini peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Mahasiswa

Mahasiswa hendaknya secara mandiri mengontrol kecemasan yang dialami, dan mahasiswa dapat menerapkan teknik relaksasi ketika merasakan kecemasan.

2. Kepada Peneliti Lain

Peneliti lain disarankan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel, juga disarankan menggunakan modul dan menggunakan teknik lain untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. 2015. *Konseling Kelompok (Perspektif dan Aplikasi)*. Media Akademi, Yogyakarta.
- Afrianti, N. 2021. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasai Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Suska Riau. Pekanbaru.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Astuti, I. 2016. Pengembangan Model Pembelajaran Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Konstruktivistik. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. 18 (1): 1-9.
- Astuti & Resminingsih. 2010. *Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*. Grasindo, Jakarta.
- Ayu, Q. A., Prabowo, S, & Setyotini, T, D. 2013. Efektivitas Terapi Relaksasi Untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Bagian Penjualan PT. Sinar Sosro Semarang. *Prediksi*. 2 (1): 58-61.
- Benson, H., & Proctor, W. 2000. *Dasar-Dasar Respon Relaksasi*. Terjemahan Nur Hasan Cet.ke-1. Kaifah, Bandung.
- Creswell, J., W. & Creswell, J., D. 2018. *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. SAGE Publications.
- Cutler, Howard C. 2004. *Seni Hidup Bahagia*. (Alih Bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo). Gramedia Pustaka, Jakarta.
- Erdiyati, E. 2018. *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Untuk Siswa SMP*. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. 1 (1): 61-66.
- Faridah, D. N. 2015. Efektivitas Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Karakter Rasa Hormat Peserta Didik (Quasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5 (1): 45-56.

- Fitri, E. N., & Marjohan, M. 2017. Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 2 (2): 19-24.
- Ghozali, I. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariative Dengan Program IBM SPSS 23*. Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Gunarsa, S. D. 2000. *Konseling dan Psikoterapi. Cet III*. PT BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Gunarsa, S. D. 2000. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. PT BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. 2019. Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang. *Bioedukasi (Jurnal Pendidikan Biologi)*. 10 (1): 36-44.
- Hartinah, D. S. S. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. PT. Refika Aditama, Bandung.
- Heryanto, A. 2020. *Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa BK FIP UNNES*. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Islami, C. C. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3 (1): 1-24.
- Kamaluddin, H. 2011. Bimbingan dan konseling sekolah. *Jurnal pendidikan dan kebudayaan*. 17 (4): 447-454.
- Latipun. 2005. *Psikologi konseling edisi ketiga*. UMM Press, Malang.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005. *Psikologi abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Erlangga, Jakarta.
- Nurihsan, A. J. 2006. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. PT Refika Aditama, Bandung
- Nurlela, N., & Jannati, Z. 2018. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di MP PGRI 1 Palembang. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*. 2 (2): 125-130.

- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y.S., & Sulistyarini, R. I 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 8 (2): 147-164.
- Potter & Perry. 2010. *Fundamental keperawatan, Buku 1 Edisi 7*. Salemba Medika, Jakarta.
- Prayitno, E. A. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Prayitno. 2012. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Purwanto, E. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pustaka Pelajar, Semarang.
- Rachmat, H. W. 2009. *Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri*. (Skripsi). Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor, Jakarta.
- Roihana, S. 2019. *Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Safithry, E. A., & Anita, N. 2019. Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4 (2): 33-41.
- Sandi 2017. *Pengaruh Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian Skripsi*. (Skripsi). Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Santoso, S. 2014. *Panduan Lengkap SPSS Versi 20 Edisi Revisi*. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 3*. Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Sjarkawi. 2008. *Pembentukan Kepribadian Anak*. PT. Bumi Aksara, Jakarta.
- Srinayanti, Y., Rosmiati, R., & Munandar, A. 2018. Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Presepsi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal Kesehatan:*

Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Kebidanan, Farmasi dan Analisis Kesehatan, Sekolah Tinggi Kesehatan Muhammadiyah Ciamis. 5 (2): 102-110.

- Stuart, G. W. 2013. *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi Kelima*. EGC, Jakarta.
- Suci Insyirah RS, S. I., Sinring, A., & Harum, A. 2022. Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa di Madrasah Tsanawiyah. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies.* 2 (6): 146-156.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. 2020. Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama.* 9 (2): 146-155.
- Sugiyono. 2007. *Statistik Untuk Penelitian*. Penerbit Alfabeta, Bandung,
- Sugiyono. 2011. *Statistik Untuk Penelitian, Cetakan Kesembilan Belas*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sundayana, R. 2014. *Statistik Penelitian Pendidikan*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Tanjung, A. N. 2017. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Tanzeh, Ahmad. 2009. *Pengantar Metode Penelitian*. Teras, Yogyakarta.
- The Praxis. 2005. *Reducing Test Anxiety*. Educational Testing Service.
- Utami, M. S. 2002. *Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum*. (Tesis). Fakultas Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Usmadi, U. 2020. Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan.* 7 (1): 50-62.
- Wibowo, M. E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Universitas Negeri Semarang Pres, Semarang.