

Efektivitas teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir madrasah siswa kelas XII di MA Muhammadiyah Bandar Pacitan

Abdulloh Aziz Assa'diy^{1*}, Putri Afifah Nahdah²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *aassadiy@gmail.com

Kata Kunci:

kecemasan; teknik relaksasi;
ujian akhir

Keywords:

finance; relaxation
techniques; final exam

ABSTRAK

Kecemasan saat menghadapi ujian adalah respons emosional yang dialami oleh beberapa siswa, salah satu upaya untuk mengatasinya adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir madrasah siswa kelas XII di MA Muhammadiyah bandar Pacitan. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan pendekatan kuasi eksperimen dan desain eksperimen ulang non - random (non-randomized pretest-posttest

control group design). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian adalah siswa kelas XII MA Muhammadiyah bandar Pacitan berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah berupa angket atau kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas XII dengan rata-rata poin sebesar 10,7 atau 0,098%.

ABSTRACT

Anxiety when facing exams is an emotional response experienced by some students, one effort to overcome this is by using relaxation techniques. The aim of this research is to find out effective relaxation techniques to reduce anxiety in facing the madrasa final exams for class XII students at MA Muhammadiyah bandar Pacitan. The method in this research is an experimental method, with a quasi-experimental approach and a non-randomized repeat experiment design (non-randomized pretest-posttest control group design). The sampling technique uses purposive sampling technique. The sample in the research was 10 class XII MA Muhammadiyah Bandar Pacitan students. The data collection technique used is in the form of a questionnaire. The results showed that relaxation therapy was effective in reducing the anxiety level of class XII students with an average point of 10.7 or 0.098%.

Pendahuluan

Dewasa ini, kecemasan menjadi permasalahan emosional krusial pada kehidupan keseharian. Kecemasan yang digambarkan sebagai pengalaman pribadi seseorang yang tidak dapat dinilai maupun diamati secara langsung, karena tergolong pada kondisi emosional tanpa objek yang spesifik. Penyebab dari kecemasan sendiri ialah harga diri yang terancam, terutama pada harga diri fundamental individu. Salah satu contohnya,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

seperti tingkat kecemasan yang tinggi ketika siswa menghadapi ujian semester ataupun ujian nasional.

Terdapat beberapa gangguan yang ditandai oleh gejala kecemasan, salah satunya adalah kecenderungan rasa khawatir yang berlebihan. Gejala tersebut dapat memengaruhi siswa ketika mereka menghadapi ujian. Beberapa faktor yang memicu timbulnya kecemasan pada siswa termasuk target nilai yang tinggi dalam kurikulum, lingkungan pembelajaran yang kompetitif, beban tugas yang berat, dan penilaian yang ketat. Semua faktor ini berasal dari kurikulum yang dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Selain itu, faktor lingkungan yang tidak mendukung dan kurangnya dukungan dalam menyelesaikan masalah selama proses pembelajaran di kelas dan dalam mengerjakan pekerjaan rumah juga dapat berperan dalam munculnya kecemasan.

Sebagai calon konselor, kami memiliki tujuan dalam rangka mengurangi emosi kecemasan, terutama pada siswa yang menghadapi ujian menggunakan teknik relaksasi. Relaksasi sebagai salah satu teknik terapi perilaku yang dapat menjadikan individu membentuk suatu mekanisme internal dalam diri mereka. Teknik tersebut berguna untuk menghilangkan pikiran yang tidak beraturan atau kacau, serta ketidakberdayaan individu dalam pengendalian ego. Maka dari itu, teknik relaksasi dapat membantu individu dalam menjaga kesehatan jiwa, kontrol diri, serta manfaat terhadap kesehatan fisik yang lainnya (Prawitasari, 1998).

Berdasarkan fenomena yang menjadi dasar peneliti, dapat ditinjau bahwa saat observasi dan wawancara yang dilakukan di MA Muhammadiyah Bandar Pacitan, terkhusus bagi kelas XII. Peneliti juga mengamati bahwa pada saat siswa mengikuti ujian, mereka merasakan kecemasan. Hal tersebut dialami oleh para siswa pada seluruh proses ujian, baik sebelum, saat pelaksanaan, maupun sesudah ujian. Ciri-ciri kecemasan tersebut dapat ditinjau melalui perasaan bingung saat menentukan jawaban, sulitnya berkonsentrasi, khawatir, gelisah, takut, mental blocking merasa tegang atau sakit perut, hingga denyut jantung yang cepat disertai tubuh yang gemetar atau berkeringat. Melalui berbagai pemaparan tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui tingkat Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Madrasah Siswa Kelas XII Di MA Muhammadiyah Bandar Pacitan.

Pembahasan

AR mengalami penurunan sejumlah 17 poin atau 0,16% dari kategori tinggi menjadi rendah, AW juga mengalami penurunan sebesar 4 poin atau 0,03% dengan kategori tetap tinggi, AA terlihat mengalami penurunan sebesar 9 poin atau 0,08% dari kategori tinggi menjadi sedang, ATS terjadi penurunan sebesar 11 poin atau 0,1% dari kategori tinggi menjadi rendah, DAW terjadi penurunan sebesar 13 poin atau 0,12% berasal dari golongan tinggi turun drastis ke kategori rendah, FY mengalami penurunan sebesar 15 poin atau 0,14% dari kategori tinggi menjadi rendah, HSP mengalami penurunan sebesar 10 poin atau 0,09% berasal dari kategori tinggi berubah menjadi kategori sedang, IM mengalami penurunan sebesar 8 poin atau 0,07% yang pada awalnya berada di kategori

tinggi turun menjadi sedang, IS mengalami penurunan sebesar 13 poin atau 0,12% yang pada awalnya berada di kategori tinggi turun menjadi sedang, KYP mengalami penurunan sebesar 7 poin jika dalam persen sebesar 0,07% pada awalnya termasuk kategori tinggi, turun menjadi kategori sedang. Sehingga dapat ditinjau dan terbukti bahwa seluruh aspek mengalami penurunan yang signifikan dan beragam.

Melalui penelitian yang menggunakan teknik relaksasi ini, dapat ditemukan bahwa teknik tersebut memiliki dampak pengurangan kecemasan siswa, terutama pada saat menghadapi ujian. Kecemasan tersebut juga sangat penting untuk dikurangi, agar memberikan dampak yang positif. Karena adanya kecemasan tersebut dapat mengganggu fungsi psikis dan fisik siswa (Ahmed & Çerkez, 2020). Maka dari itu, hal tersebut mengakibatkan para siswa menjadi terancam merasakan dan mengalami kegagalan pada saat ujian. Jika ada siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, mereka diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi. Pelaksanaan teknik relaksasi melibatkan beberapa tahap. Tahap yang awal merupakan tahap pembangunan hubungan yang baik antara pemberi teknik relaksasi dengan siswa sebagai subjek penelitian. Tahap ini juga menjadi tahap krusial, dikarenakan perlu adanya kepercayaan dari siswa kepada seseorang pemberi relaksasi, sebagai langkah awal memasuki tahap relaksasi yang sesungguhnya (Crits-Christoph et al., 2019). Tahap selanjutnya merupakan tahap pengimplementasian teknik yang melibatkan seluruh mekanisme atau proses relaksasi. Hal tersebut diawali dengan bagian atas tubuh yang berlanjut ke bagian tengah tubuh. Serta pada beberapa bagian tubuh menjadi fokus relaksasi termasuk pada anggota badan, seperti kepala, mulut, tangan, punggung, dagu, dada, perut, kaki, serta mata (Toqan et al., 2022). Tetapi, pada bagian tubuh yang lainnya juga tetap melewati tahap relaksasi. Hingga pada tahapan terakhir yang merupakan tahap evaluasi, sebagai alat ukur keberhasilan proses terapi.

Timbulnya kondisi relaksasi tersebut berasal pada teknik relaksasi yang mampu mendorong subjek penelitian atau siswa dalam melemaskan otot-otot yang terdapat di seluruh tubuh (Toqan, et al., 2022). Selain itu, teknik relaksasi juga menjadi teknik yang mengatur pernapasan secara lebih teratur dengan fungsi menyeimbangkan kembali fungsi jantung agar lebih proposional. Jantung yang memompa lebih teratur akan memberikan dampak positif yang membuat subjek penelitian menjadi jauh lebih rileks.

Jika pada penelitian ini dihasilkan teknik relaksasi yang lebih spesifik dampaknya, maka dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan siswa. Terutama dalam hal ini siswa dengan permasalahan kecemasan yang cenderung spesifik pula, seperti strata kecemasan siswa pada saat berhadapan dengan ujian masuk perguruan tinggi. Temuan pada penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat alur yang searah dengan berbagai penelitian terdahulu yang sudah ada. Seperti contohnya saja pada penelitian Sari (2017) yang mampu menunjukkan signifikasi antara terapi tersebut dengan kecemasan yang dialami oleh pasien operasi. Selain itu, juga terdapat penelitian lain oleh Islami (2022) yang memaparkan bahwa teknik relaksasi terbukti memiliki keefektifan yang relevan dengan penurunan tingkat kecemasan mahasiswa, terutama pada saat akan memasuki perguruan tinggi. Temuan semacamnya juga dapat dijumpai pada teknik relaksasi pada siswa yang mengalami ujian dan terbukti efektif.

menurunkan secara drastic tingkat kecemasan tersebut, hal tersebut dikutip melalui penelitian Syarkawi (2019) dan Pratiwi (2020).

Kesesuaian hasil penelitian ini jika dibandingkan dengan berbagai hasil penelitian terdahulu, maka dapat menjadi penguat temuan atau validasi teori yang sudah ditemukan. Bahwa teknik relaksasi dapat menghasilkan tingkat replikasi yang tinggi. Hal tersebut memiliki arti bahwa adanya teknik relaksasi dapat mengatasi beragam konteks, tidak hanya pada konteks kecemasan secara umum. Melainkan, kecemasan yang lebih spesifik, seperti kecemasan siswa yang menghadapi ujian di sekolah, kelulusan sekolah, ataupun kecemasan yang dialami siswa lainnya yang berhubungan dengan lingkungan sekolah dan pembelajaran. Namun, tingkat kecemasan pada setiap ujian yang beragam dapat menimbulkan tingkat relaksasi yang berbeda pula.

Kesimpulan dan Saran

Hasil diskusi dan analisis penelitian di atas, yang diperkuat oleh penelitian sebelumnya, menyimpulkan bahwa penggunaan teknik relaksasi secara efektif dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa ketika menghadapi ujian. Kecemasan terkait dengan ujian menjadi perhatian penting bagi pihak sekolah karena dapat mengganggu persiapan dan kinerja siswa saat ujian. Oleh karena itu, diperlukan penerapan teknik yang sesuai untuk mengatasi kecemasan ini, dan teknik relaksasi terbukti menjadi salah satu metode yang efektif.

Rekomendasi bagi kepala sekolah dan pendidik adalah menjadwalkan secara rutin penerapan teknik relaksasi, terutama menjelang periode ujian. Hal ini menjadi penting dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian dan mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul akibat kecemasan yang tinggi, seperti kegagalan dalam ujian dan masalah fisik dan psikologis lainnya. Dengan demikian, penerapan teknik relaksasi secara teratur dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi kecemasan siswa selama ujian.

Daftar Pustaka

- Ahmed, S. A., & Çerkez, Y. (2020). The impact of anxiety, depression, and stress on emotional stability among the university students from the view of educational aspects. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 1–9. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.520>
- Arumsari, C., Nurkamilah, M., & Kuswita, Y. (2018). Efektivitas bimbingan kelompok untuk mendapatkan informasi kecemasan mahasiswa pendidikan teknologi informasi menghadapi ujian. *Produktif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknologi Informasi*, 2(1).
- Crits-Christoph, P., Rieger, A., Gaines, A., & Gibbons, M. B. C. (2019). Trust and respect in the patient-clinician relationship: Preliminary development of a new scale. *BMC Psychology*, 7(91), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0347-3>
- Effendy, I. (2016). Pengaruh pemberian pre-test dan post-test terhadap hasil belajar mata diklat HDW.DEV.100.2.a pada siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*.

- Gunarsa, D. Singgih. (2004). *Psikologi anak bermasalah*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, D. Singgih. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. GunungMulia.
- Hamalik, Oemar. (2013). *Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- 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.
- Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal BK UNESA*, 12 (2), 865-877.
- Prawitasari, J. E . (1998). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik: Kumpulan Makalah Suatu studi eksperimental*. Yogyakarta: Depdikbud, Fakultas Psikologi UGM.
- Sari, F. S. (2017). Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperatif. *Menara Ilmu*, 11(75).
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79.
- Toqan, D., Ayed, A., Joudallah, H., Amoudi, M., Malak, M. Z., Thultheen, I., & Batran, A. (2022). effect of progressive muscle relaxation exercise on anxiety reduction among nursing students during their initial clinical training: A quasi-experimental study. *INQUIRY: The Journal Of Health Care Organization, Provision, And Financing Volume*, 59(1), 1–7. <https://doi.org/10.1177/00469580221097425>
- Willis, Sofyan S. (2011). *Konseling keluarga*. Bandung: Alfabeta.