

ARTIKEL

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN
BELAJAR SISWA KELAS VII-J SMP NEGERI 5 KEDIRI
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



Oleh:

SULASTRI

13.1.01.01.0066

Dibimbing oleh :

- 1. Dra. Khususiyah, M.Pd.**
- 2. Guruh Sukma Hanggara, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2017**

**SURAT PERNYATAAN**
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

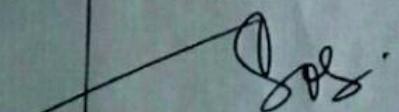
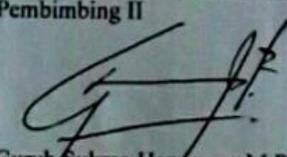
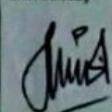
Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : SULASTRI
NPM : 13.1.01.01.0066
Telepon/HP : 085784211478
Alamat Surel (Email) : Sullastri 79@gmail.com
Judul Artikel : Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas VII-J SMP Negeri 5 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi : FKIP-Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H Achmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Agustus 2017
Pembimbing I  Dra. Khususiyah, M.Pd. NIDN. 0717115901	Pembimbing II  Guruh Sukma Hanggara, M.Pd. NIDN. 0705068605	Penulis,  Sulastri NPM. 13.1.01.01.0066

Sulastri | 13.1.01.01.0066
FKIP-Bimbingan dan Konselingsimki.unpkediri.ac.id
|| 2 ||

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN BELAJAR SISWA
KELAS VII-J SMP NEGERI 5 KEDIRI
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

SULASTRI

13.1.01.01.0066

FKIP-Prodi Bimbingan dan Konseling

Email: Sullastri79@gmail.com

Dra. Khususiyah, M.Pd. dan Guruh Sukma Hanggara, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Sulastri : Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas VII-J SMP Negeri 5 Kediri, Skripsi, Bimbingan Dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri, 2017.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan obseravasi peneliti, bahwa ditemui siswa mengalami kecemasan belajar siswa merasa takut, kekhawatiran, ketegangan yang berlebihan timbul menjadi perasaan-perasaan negatif dalam diri siswa, karena mereka keliru dalam menilai suatu keadaan, kurangnya rasa percaya diri membuat mereka takut akan kegagalan, kecemasan dapat disebabkan karena penilaian diri yang salah. Dengan pemberian teknik relaksasi dapat membantu siswa membangun keterampilan kognitif untuk mengurangi cara negatif dalam merespon situasi pada lingkungan, membantu siswa mengontrol dirinya secara terus-menerus dalam kondisi ketegangan.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan belajar siswa kelas VII-J SMPN 5 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.

Dalam penelitian ini variabel bebas (X) teknik relaksasi dan variabel terikat (Y) adalah kecemasan belajar. Penelitian dilaksanakan 3 sesi pertemuan pemberian teknik relaksasi otot *progresive*, relaksasi *guided imegery*, Refleksi serta pemberian angket. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan *Pre experimental design* dengan jenis *Pre test – Post test one group design* yaitu menggunakan skala sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-J SMP Negeri 5 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018 dan sampel penelitian menggunakan metode *Non Probability sampling* dengan teknik penentuan sampel *purposive sampling*. Untuk menganalisis data peneliti menggunakan metode analisis teknik Uji t (t-test). Hasil dalam penelitian ini diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,706 > 2,365$) dengan taraf signifikan 5% sehingga H_0 ditolak H_a diterima. Dapat ditarik kesimpulan sesuai hasil uji hipotesis bahwa adanya pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan belajar

Berdasarkan simpulan hasil penelitian direkomendasikan: (1) untuk siswa sebaiknya dapat melakukan teknik relaksasi secara rutin untuk mendapatkan hasil yang baik (2) untuk guru BK/ konselor dapat menerapkan teknik relaksasi pada konseling kelompok untuk mengatasi masalah kecemasan siswa selain itu dapat menggunakan metode lain (3) Bagi peneliti disarankan dapat mengusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan menggunakan model atau teknik lain seperti hypnotherapy yang dapat membantu pengentasan masalah ini.

Kata kunci : teknik relaksasi, kecemasan belajar

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan bagian penting dalam pembangunan. Proses pendidikan tak dapat dipisahkan dari proses pembangunan itu sendiri. Pembangunan diarahkan dan bertujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk menunjang pembangunan tersebut maka diperlukan peningkatan pendidikan nasional yang merata dan bermutu. Dengan tujuan untuk memperbaiki mutu pendidikan seperti yang diselaraskan pada Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 BAB 1 pasal 1 ayat 1 menyatakan :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan masyarakat bangsa dan negara.

Pendidikan memegang peranan penting bagi kelangsungan hidup manusia. Berawal dari kesuksesan di bidang pendidikan suatu bangsa akan menjadi maju. Dengan adanya pendidikan maka akan tercipta sumber daya manusia yang berkualitas sehingga nantinya akan berguna untuk memajukan dan memakmurkan bangsa. Proses pendidikan sudah mulai sejak manusia dilahirkan

dalam lingkungan keluarga dilanjutkan dengan jenjang pendidikan formal, terstruktur, dan sistematis dalam lingkungan sekolah.

Kesulitan dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Salah satu penyebab kesulitan dan rendahnya prestasi belajar adalah kecemasan. Pada umumnya, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar serta cemas ketika menghadapi ujian. Kecemasan dalam belajar tidak hanya dialami oleh siswa yang kecerdasannya rendah, tetapi siswa yang kecerdasan dan motivasinya tinggi pun dapat mengalami kesulitan belajar. Menurut Abin (2009:309) menyatakan bahwa, “Siswa yang mengalami kesulitan belajar, akan sukar dalam menyerap materi pelajaran yang disampaikan guru sehingga ia akan malas dalam belajar, serta tidak dapat menguasai materi, menghindari pelajaran, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan guru, penurunan nilai belajar dan prestasi belajar rendah”. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir pernah dialami oleh semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Menurut Gerald (2007:17) mengungkapkan bahwa, “Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap

sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan bisa berdampak negatif". Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Sudrajad 2008). Hal inilah yang menjadi perhatian peneliti selama observasi di SMPN 5 Kediri. Dalam observasi dan wawancara peneliti memperhatikan kecemasan belajar dirasakan bagi peserta didik, seperti rasa gugup, takut, berkeringat dingin, wajah pucat yang ditemui dikelas VII-J. Bahkan belajar disekolah pun kecemasan tampak sangat jelas dihadapi oleh peserta didik seperti ketakutan akan kemampuan dalam mengerjakan soal, kurang fokus, ketakutannya terhadap nilai yang tidak bisa sesuai kriteria, kurangnya rasa percaya diri, ketakutannya dengan guru

pelajaran. Sehingga peran guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan terutama mengurangi kecemasan belajar salah satunya melalui teknik relaksasi.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-posttest* (satu kelompok subjek dengan dua kondisi observasi yang dilaksanakan tanpa adanya kelompok pembanding). Sampel yang digunakan dalam penelitian menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 8 siswa dari populasi 34 siswa pada kelas VII-J SMP Negeri 5 Kediri. Instrumen yang digunakan adalah angket kecemasan belajar dengan indikator faktor kognitif, faktor lingkungan, faktor proses belajar.

Analisis data dilakukan melalui analisis hipotesis deskriptif yang akan diuji dengan statistik parametrik. Tingkat kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan teknik relaksasi dihitung dengan menggunakan *t-test*. *T-test* digunakan untuk mengukur pengaruh antara satu variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen).

III. HASIL DAN PENELITIAN

Berikut hasil Perbandingan sebelum pemberian teknik relaksasi dan sesudah pemberian teknik relaksasi kecemasan belajar

No	Sebelum perlakuan	Sesudah perlakuan	Beda
1	81	45	-36
2	77	47	-30
3	85	44	-41
4	83	52	-31
5	71	49	-22
6	89	55	-34
7	90	44	-46
8	94	43	-51

Dari hasil pretest dan posttest kecemasan belajar, maka dapat diketahui perbandingan hasil tes keduanya yang artinya terdapat penurunan kecemasan belajar dilihat setelah diberikannya perlakuan dilihat dari hasil beda dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Untuk mengetahui data kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi dengan menggunakan *t-test* diberlakukan uji prasyarat dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi berdistribusi normal, untuk menguji normalitas menggunakan metode kolmogorov Smirnov perhitungan dengan bantuan program *SPSS Statistic 16.0 for windows*. Hasil uji normalitas bahwa data kecemasan belajar siswa nilai signifikansi *Asymp.Sig. (2-tailed)* mempunyai nilai 0,967. Dapat

disimpulkan bahwa nilai signifikan memiliki nilai lebih besar dari 0,05 ($0,967 > 0,05$) maka data berdistribusi normal.

Selanjutnya adalah uji homogenitas, uji homogenitas dikenakan pada data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen. Untuk menghitung homogenitas menggunakan *SPSS versi 16.0*. Hasil uji homogenitas bahwa nilai sig 0,197 taraf signifikan yang digunakan 0,05 kriteria homogenitas untuk menagambil kesimpulan yaitu apabila $F_{hitung} > F_{\alpha}$ ($0,197 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa varian data bersifat homogen.

Selanjutnya menganalisis data menggunakan uji *t-test* dengan rumus :

$$t = \frac{M_D}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}} = \frac{36}{\sqrt{\frac{9899}{8(8-1)}}} = \frac{36}{\sqrt{\frac{9899}{8(7)}}}$$
$$= \frac{36}{\sqrt{\frac{9899}{56}}} = \frac{36}{\sqrt{177}} = \frac{36}{13,3} = 2,706$$

Dari hasil uji *t-test* dapat dilihat bahwa

Nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $2,706 > 2,365$ (pada taraf 5 %). Dengan demikian dapat disimpulkan sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara teknik relaksasi terhadap kecemasan belajar siswa kelas VII-J UPTD SMP Negeri 5 Kediri tahun ajaran 2017/2018.

Dari kesimpulan yang dikemukakan terdapat pengaruh yang signifikan antara

teknik relaksasi terhadap kecemasan belajar siswa. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan terjadi karena suasana yang mengancam bisa jadi ditimbulkan dari pengalaman yang tidak menyenangkan, kegagalan atau tekanan dari luar diri siswa. Teknik relaksasi dapat dilaksanakan untuk mengatasi kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Bagi siswa

Siswa hendaknya memahami bahwa belajar itu sangat penting sehingga siswa dengan belajar dapat mengembangkan kemampuan dan potensinya, menumbuhkan rasa percaya diri, motivasi belajar yang tinggi. Dan siswa sebaiknya dapat melakukan teknik relaksasi secara rutin untuk mendapatkan hasil yang baik.

2. Bagi guru

Teknik relaksasi dapat digunakan sebagai alternatif dalam pemberian layanan BK untuk mengurangi perasaan kecemasan yang sering dialami siswa. Selain itu guru juga

dapat menggunakan metode lain yang lebih kreatif agar lebih dekat dengan siswa dan agar lebih mudah dalam pemberian layanan yang tepat sehingga tercapai tujuan dalam mengatasi perilaku kecemasan siswa.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat mengusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dengan menggunakan model penelitian lain, sasaran selain SMP dan Instrumen selain angket dalam pengentasan masalah.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Abin, Syamsuddin, Makmun. 2003. *Psikologi Pendidikan*. PT Rosda Karya Remaja: Bandung.
- Gerald, Corey. 2007. *Teori dan Praktek Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sudrajat, “Upaya Mencegah Kecemasan Siswa Di Sekolah”, (Online), tersedia: <http://wordpress.com> diunduh November 2016