

Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh

Riska Maulidia Putri

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, 23111, Indonesia

Email: 150213106@student.ar-raniry.ac.id

Kusmawati Hatta

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, 23111, Indonesia

Email: kusmawati.hatta@ar-raniry.ac.id

Elviana

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, 23111, Indonesia

Email: elviana.baharuddin@ar-raniry.ac.id

Abstrak

Kecemasan belajar merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan dalam belajar. Namun yang terjadi di SMP Negeri 7 Banda Aceh masih banyak siswa yang mengalami kecemasan belajar seperti gelisah, rasa takut, tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat belajar berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecemasan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling individu, sesudah diberikan layanan konseling individu dan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berbentuk One Group Pre-test Post-test Design. Populasi berjumlah 32 siswa dan sampel penelitian 4 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan mengkategorikan siswa yang tingkat kecemasan belajar tinggi. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner (angket) untuk mengukur kecemasan belajar siswa, setelah memperoleh data, data dianalisis dengan menggunakan Uji-t dengan bantuan SPSS versi 22. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari data penelitian diperoleh hasil uji-t terdapat perbedaan kecemasan belajar siswa yang signifikansi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

Kata Kunci: *Layanan Konseling Individu, Teknik Relaksasi, Kecemasan Belajar*

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan dalam pembelajaran siswa di sekolah adalah kecemasan dalam belajar. Kecemasan merupakan sebuah problem psikologi yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas (Widiawati & Jamaludin, 2023). Kecemasan pada siswa dapat diartikan sebagai kondisi yang

penuh khawatir dan ketakutan, merasa tertekan, tidak tenang, merasa bersalah, merasa tidak aman dan berfikir kacau yang disertai ketegangan fisik terhadap situasi tertentu (Handayani, 2016). Sebenarnya, banyak hal yang dapat menyebabkan siswa menjadi cemas, salah satunya adalah ketika proses pembelajaran berlangsung.

(Wardani, 2022) mengatakan kecemasan yang dialami oleh peserta didik yaitu kecemasan yang menggambarkan keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan. Jenis yang menggambarkan kecemasan berbeda-beda, seperti takut akan situasi sekolah secara menyeluruh, takut aspek khusus lingkungan sekolah, guru, teman, mata pelajaran, atau ulangan dan school phobia, menyebabkan anak menolak untuk pergi sekolah.

Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023). Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan gejala-gejalanya beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya.

Pada permasalahan ini ciri-ciri kecemasan yang tampak pada diri siswa seperti secara fisik meliputi gugup, gelisah, anggota tubuh bergetar, berkeringat, sulit berbicara, jantung berdebat dan lemas. Secara perilaku meliputi tindakan menghindar. Sedangkan secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, adanya keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, merasa takut kehilangan control diri, adanya perasaan terganggu atau ketakutan akan sesuatu yang terjadi di masa depan, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah, serta merasa sulit untuk memfokuskan pikiran (berkonsentrasi), dan memiliki pemikiran bahwa semuanya tidak dapat dikendalikan lagi.

(Soekanto, 2013) juga mengatakan banyak faktor-faktor timbulnya kecemasan pada diri siswa. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, dan sistem penilaian ketat dan kurang adil. Hal itulah diantaranya yang menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah. Selain itu kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan.

Kecemasan belajar sering terjadi ketika siswa tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru, penjelasan materi yang sulit dipahami, kondisi kelas yang kurang kondusif, dan yang paling sering terjadi adalah persepsi guru galak (Syam, 2020). Persepsi ini sering terjadi pada pelajaran berhitung, yang dimana siswa merasa pembelajaran berhitung dan rumus-rumus sulit dipahami dan ketika guru meminta siswa untuk maju ke depan untuk menjelaskan siswa merasa cemas karena mereka tidak mengerti. Sulitnya memahami pelajaran juga ditimbulkan dari penjelasan guru yang sangat cepat, tidak menerangkan dengan jelas sehingga siswa tidak dapat menangkap penjelasan dengan baik.

(Ardianto, 2018) melakukan pengamatan yang dimana kebanyakan siswa mengalami kecemasan belajar karena tidak mengerti dengan pelajaran yang diberikan serta siswa cemas terhadap guru yang menurutnya galak dan ketat. Selain itu siswa mengalami kecemasan karena tidak mampu berbicara di depan kelas. Akibat yang muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal dan bahkan ada siswa yang nantinya tidak lulus dalam ujian

karena tingkah kecemasannya terlalu tinggi. Apabila tidak mendapatkan penanganan, maka siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga berakibat negatif terhadap dirinya. Gejala yang bisa dilihat dari siswa yang mengalami kecemasan adalah dilihat dari segi fisik tampak tangan dan kakinya yang mudah berkeringat, gemeteran, sakit kepala dan sakit perut. Dilihat dari segi psikologis siswa yang mengalami kecemasan sering mengalami kegelisahan, ketakutan, khawatir, bingung dan sering tidak percaya diri (Haikal, 2022).

Dalam menyelesaikan permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban guru Bimbingan Konseling maka dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut yang sangat variative (Dini, 2019). Berdasarkan permasalahan kecemasan yang dihadapi siswa maka model konseling behavioral dengan teknik relaksasi diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran.

Secara umum layanan konseling individu kepada peserta didik yang mengalami kecemasan belajar dimaksudkan agar mereka dapat mengembangkan potensinya untuk memberikan nilai dan arahan kepada kehidupannya sendiri (Ursula, 2021). Secara khusus layanan konseling individu dimaksudkan untuk menghilangkan gejala kecemasan agar peserta didik tidak mengalami gangguan dalam belajar yang dapat menghambat prestasinya.

Kecemasan dalam menghadapi proses pembelajaran merupakan suatu gejala yang dialami banyak peserta didik di sekolah, khususnya sekolah MTS/SMP dengan mata pelajaran berhitung. Tanda-tanda kecemasan tampak pada diri peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran dalam bentuk kegelisahan, ketakutan dan ketegangan yang disertai gejala psikomatis seperti ketagangan otot-otot, gemetar, berkeringat, sakit kepala, sakit perut, respon kaget yang berlebihan, kekeringan kerongkongan dan kekeringan mulut.

Guru Bimbingan Konseling dapat memberikan layanan konseling individu dengan menggunakan berbagai pendekatan konseling untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasannya. Bantuan untuk kecemasan umum difokuskan pada membantu individu membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Memperoleh perilaku baru, mengeleminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan (Oktaviani & Syawaluddin, 2023).

Salah satu strategi konseling untuk mengurangi, menurunkan dan mengatasi kecemasan belajar siswa adalah berupa teknik relaksasi. Relaksasi salah satu teknik dalam terapi perilaku. Teknik ini di pelopori oleh ahli fisiologis dan psikologi Edmund Jacobson pada sekitar tahun 1920-an. Jacobson yakin bahwa ketika kita dapat mengistirahatkan atau meregangkan ketegangan pada otot atau fisik dengan cara yang tepat maka ini akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran.

Teknik relaksasi ini telah digunakan terhadap klien yang mengalami gangguan tidur, kecemasan, kesulitan mengontrol amarah. Selanjutnya teknik relaksasi ini digunakan bila kondisi klien sedang berada dalam tahap pertentangan antara keyakinan yang irasional dan menimbulkan ketegangan.

Asumsi dasar yang mendasari teknik ini adalah bahwa responsi terhadap kecemasan itu dapat dipelajari atau dikondisikan, dan bisa dicegah dengan memberikan substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusuhinya. Sehingga pada saat yang demikian diperlukan teknik relaksasi untuk menghilangkan ketegangan dalam diri klien.

Dengan melemaskan otot dalam relaksasi, dapat mengurangi fungsi aktivitas atau strukturisasi ketegangan. Dalam hal ini ketegangan yang dimaksud adalah ketegangan yang berlebihan (*excessive tension*) yang dapat menimbulkan perilaku tidak tepat, karena ketegangan dalam batas wajar adalah suatu gejala psikologis yang menunjukkan adanya keuntungan ke arah kemajuan dibandingkan hanya santai atau rileks saja dalam suatu kehidupan. Selain itu dengan melemasnya otot dalam relaksasi yang 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 atau keyakinan yang rasional.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti di SMPN 7 Banda Aceh, peneliti menemukan siswa yang mengalami kecemasan belajar. Hal ini dapat dilihat dari berbagai gejala-gejala yang tampak. Diantaranya siswa yang gugup ketika diminta untuk maju ke depan kelas untuk menyelesaikan tugas dipapan tulis, siswa merasa tugas tersebut sulit sehingga siswa merasa cemas ketika maju kedepan.

Kurangnya percaya diri siswa juga menimbulkan kecemasan dalam dirinya, seperti maju ke depan untuk mempresentasi hasil tugasnya, siswa gemetaran, keringat dingin bahkan menutup muka dengan bukunya ketika maju kedepan untuk membacakan hasil tugasnya. Persepsi guru galak dan tegas juga menimbulkan kecemasan belajar siswa. Siswa yang takut akan sistem pembelajaran yang ketat, guru yang dianggap galak, pembelajaran yang sulit dipahami dan penjelasan yang kurang jelas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah menggunakan teknik kuantitatif. Sugiyono menjelaskan penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang berlandaskan pada filsafat positif, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VII-3 di SMP Negeri 7 Banda Aceh yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 17 laki-laki dan 15 perempuan.

Pertimbangan memilih kelas VII karena kelas VII merupakan peserta didik awal yang masih dalam masa peralihan yaitu dari masa duduk di bangku sekolah dasar ke bangku sekolah menengah pertama, yang dimana perubahan metode dan strategi belajar yang berbeda dari sebelumnya sehingga menimbulkan kecemasan belajar. Sehingga sangat penting diterapkan konseling individu dengan teknik relaksasi sebagai pencegahan awal dari munculnya kecemasan belajar. Sampel dalam penelitian ini siswa kelas VII-3 yang berjumlah 4 responden. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan cara penarikan sampel yang dilakukan memilih subjek berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti. Sampel tersebut diambil berdasarkan ciri-ciri kecemasan dalam belajar yang dimiliki oleh siswa ketika berbicara di depan kelas, seperti kecemasan tersebut dapat dilihat dari ciri-ciri fisik (kegelisahan, gugup, tangan dan anggota tubuh yang lain gemetaran, dan jantung berdebar keras), ciri-ciri behavioral (perilaku menghindari dan perilaku melekat), dan ciri-ciri kognitif (khawatir tentang sesuatu, pikiran terasa bercampur aduk, kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran). Dalam hal ini siswa kelas VII-3 diberikan angket untuk mengukur skala kecemasan dan kemudian memperoleh jumlah siswa yang mengalami kecemasan belajar pada tingkat tinggi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah metode deskriptif analisis terhadap data yang bersifat kualitatif dari penelitian ini untuk mengkaji atau mendeskripsikan dan menganalisis dengan nalar kritis (Moleong, 2015; Mukhtar, 2013). Metode deskriptif ini digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Langkah analisis data penelitian dilakukan dengan mengikut teori Miles dan Huberman. Terdapat tiga langkah dalam proses analisis yang dilakukan, yaitu; 1) mereduksi data, 2) menyajikan data, dan 3) penarikan kesimpulan serta melakukan verifikasi data dengan triangulasi (Miles & Huberman, 1992; Lailatussadah, et.al., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kecemasan Belajar Siswa SMP N 7 Banda Aceh Sebelum Diberikan Layanan Konseling Individu

Dari 32 siswa yang diberikan form kuesioner (angket) pre-test untuk mengukur kecemasan belajar siswa, maka dapat dinyatakan bahwa 4 siswa mengalami kecemasan belajar tinggi, 19 siswa yang mengalami kecemasan belajar sedang, dan 9 siswa yang mengalami kecemasan belajar rendah. Oleh karena itu, siswa yang memiliki kecemasan belajar tinggi akan diberikan treatment melalui layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

Siswa yang Akan diberi *Treatment* Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi

R	Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh		
	Rendah <125	Sedang 125-148	Tinggi >149
1			171
2			150
3			156
4			171
Jumlah	0	0	4

Dapat dikatakan bahwa setelah dilakukan treatment sebanyak 3 kali, maka kecemasan belajar siswa tingkat tinggi terjadi penurunan yang rata-rata berada pada tingkat rendah. Berdasarkan hasil skor tabel di atas menunjukkan penurunan antara skor pre-test ke post-test, yaitu: R1- 171→123 (selisih 48 point atau 16,3%). R2- 150→101 (selisih 49 point atau 19,5%), R3- 156→117 (selisih 39 point atau 14,2%), dan R4- 171→109 (selisih 62 point atau 22,1%). Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh terjadi perubahan dari kategori tinggi menjadi kategori rendah.

Selain itu untuk melihat perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi peneliti juga menggunakan uji paired sample test

Paired Sample Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	49.500	9.469	4.735	34.432	64.568	10.455	3	.002

Pada paired samples test diperoleh thitung sebesar 10.455 dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 4-1 = 3$, maka diperoleh nilai ttabel sebesar 2.353. Hasil paired samples test maka dapat dibandingkan thitung $>$ ttabel ($th_{10.455} > tt_{2.353}$). Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa H_0 diterima yaitu terdapat perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

Sub bahagian ini ada tiga aspek yang akan dibahas dan dianalisis sesuai landasan teori yaitu: (1) Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum Diberikan Layanan Konseling Individu, (2) Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP N 7 Banda Aceh Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu, dan (3) Perbedaan Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu.

1. Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum Diberikan Layanan Konseling Individu

Dari hasil deskripsi data terkait kecemasan belajar siswa dari 32 siswa yang diberikan pre-test, 4 siswa berada pada tingkat tinggi yaitu >149 , 17 siswa berada pada tingkat sedang yaitu 148-126, dan 11 siswa berada pada tingkat rendah yaitu <125 . Menurut Nawangsari (dalam Wibowo) kecemasan belajar adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dalam belajar meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bigung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat belajar berlangsung. Contohnya seperti takut tidak dapat mengerjakan soal dipapan tulis, khawatir menjadi bahan ejekan jika nilai jelek, dan tegang ketika pelajaran yang tidak disukai berlangsung. Kecemasan belajar tersebut dapat dilihat pada ciri-ciri kecemasan belajar yang meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemeteran atau bergetar, telapak tangan yang berkeringat, jantung yang berdebar keras, suara yang gemeteran, dan panas dingin. Reaksi kecemasan belajar juga muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan.

Selain itu ada faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan belajar yaitu target kurikulum yang terlalu tinggi, pemberian tugas yang sangat padat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, dan penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman. Selain itu kecemasan belajar juga dapat dilihat dari gejala-gejala yang timbul seperti rekasi fisik yang meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, dan jatung berdegup kencang. Perilaku, seperti menghindari situasi saat kecemasan itu terjadi. Pemikiran, seperti memikirkan bahaya secara berlebihan, dan suasana hati yang meliputi gugup, jengkel, cemas, dan panik. Sehingga dalam penelitian ini peneliti melakukan eksperimen dengan menerapkan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dan

hasilnya siswa mengalami kecemasan belajar pada tingkat tinggi dengan skor >149 yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak.

2. Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu

Dari hasil deskripsi hasil post-test 4 siswa yang mengalami tingkat kecemasan belajar tinggi dengan skor >149 menjadi kecemasan belajar pada tingkat rendah yaitu dengan skor <125 setelah dilakukan treatment sebanyak 3 kali. Tujuan dari pemberian post-test yaitu untuk melihat apakah penerapan layanan konseling dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kecemasan belajar siswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kecemasan belajar siswa hal ini dibuktikan dengan hasil skor kecemasan belajar siswa pada tingkat tinggi menjadi tingkat rendah. Kecemasan belajar tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, judes, galak, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada diri siswa. Sehingga dengan diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi siswa dapat merasakan ketenangan serta kenyamanan dalam pembelajarannya di sekolah. Teknik relaksasi ini bertujuan untuk mengajarkan pada siswa untuk mencapai keadaan tenang, damai, dan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan dan siswa diajarkan bagaimana mengendurkan segenap otot-otot bagian tubuh. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yaitu tidak terdapat kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu.

Hasil deskripsi data perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) dapat dilihat pada tabel 4.4 yang menunjukkan hasil skor pre-test dan post-test. Hasil tersebut dapat dilihat pada R1- 171→123 (selisih 48 point atau 16,3%), R2- 150→101 (selisih 49 point atau 19,5%), R3- 156→117 (selisih 39 point atau 14,2%) dan R4- 171→109 (selisih 62 point atau 22,1%). Hal ini menunjukkan mengalami perbedaan tingkat kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Selain itu hasil deskripsi data dapat dilihat dengan perhitungan diperoleh thitung sebesar 10.455 dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 4-1 = 3$, maka diperoleh nilai ttabel sebesar 2.353. Hasil paired samples test maka dapat dibandingkan thitung > ttabel ($t_{10.455} > t_{2.353}$). Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa H_a diterima yaitu terdapat perbedaan tingkat kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

Selain itu penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Dwi Sulistyana jurusan bimbingan konseling dan psikologi, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri malang. Meneliti tentang efektifitas teknik relaksasi fisik (otot) untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi UAS di SMAN 3 Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi UAS di SMAN 3 Malang yang dibuktikan dengan nilai yang diperoleh dari uji Wilcoxon sebesar ($Z = -2.371$) dengan signifikansi ($0.018 < 0.05$).

Selain itu, penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitri Ningsih program studi bimbingan konseling jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan.

Meneliti tentang efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan (Burnout) belajar pada siswa kelas XI di SMAN 6 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari hasil rata-rata tingkat kejenuhan belajar kelompok eksperimen pada pre-test yaitu 26,692 menjadi 18,0385 pada hasil rata-rata post-test. Hasil uji hipotesis menggunakan uji t diperoleh nilai sig. $0,003 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

Penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kecemasan belajar merupakan kondisi yang sangat menghambat proses belajar yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, tegang, bingung, bahkan tidak menyukai pelajaran tertentu. Seperti halnya ketika kita diminta untuk maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal dari guru, seharusnya kita percaya diri saja karena justru dengan mengerjakan didepan kita bisa tahu seberapa besar kemampuan kita dan pasti jika salah malah justru kita akan tahu jawaban yang benar karena pasti akan dibenarkan oleh guru dan teman-teman. Kenyataannya saat ini masih banyak siswa yang tidak menghargai kemampuan yang dimilikinya karena masih merasa belum terbaik dan masih ada yang mempunyai kemampuan lebih di atasnya, sehingga siswa cenderung menjadi cemas karena takut jika mereka kalah bersaing dengan teman yang lain, padahal mereka tidak mau memperlihatkan kemampuan yang mereka miliki. Oleh karena itu, melalui teknik relaksasi ini siswa diharapkan dapat merasakan nyaman dan rileks pada saat proses belajar. Teknik relaksasi ini yang akan diterapkan dalam kesehariannya di sekolah untuk mengatasi kecemasan belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi dan pembahasan data hasil penelitian di SMP Negeri 7 Banda Aceh terkait dengan penerapan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan belajar siswa dapat dikatakan "Sangat baik dan Efektif". Pernyataan ini didasari dari tiga temuan penelitian yaitu:

Pertama, dilihat dari kecemasan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi terdapat 4 siswa memiliki tingkat kecemasan belajar tinggi dengan skor >149 , 19 siswa memiliki tingkat kecemasan belajar sedang dengan skor 148-124, dan 9 siswa yang memiliki tingkat kecemasan belajar rendah dengan skor <125 . Dari semua kategori tersebut, kategori tingkat tinggi yang akan diberikan treatment sebanyak 3 kali melalui layanan konseling individu dengan teknik relaksasi.

Kedua, dilihat dari kecemasan belajar sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi, 4 siswa yang mengalami kecemasan belajar tinggi menjadi kecemasan belajar pada tingkat rendah sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil skor pre-test yang awalnya tinggi >149 menjadi rendah <125 .

Ketiga, dilihat dari perbedaan kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi terdapat selisih yang signifikan yaitu R1- 171 \rightarrow 123 (selisih 48 point atau 16,3%), R2-

150 \rightarrow 101 (selisih 49 point atau 19,5%), R3- 156 \rightarrow 117 (selisih 39 point atau 14,2%) dan R4- 171 \rightarrow 109 (selisih 62 point atau 22,1%). Selain itu juga dapat pada hasil paired samples test maka dapat dibandingkan thitung $>$ ttabel ($10.455 > 2.353$). Artinya H_a diterima yaitu terdapat perbedaan kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kecemasan belajar siswa SMP Negeri 7 Banda Aceh.

Daftar Pustaka

- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*.
<https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*.
- Dini, I. rahma. (2019). Bimbingan Konseling. *Universitas Negeri Padang*.
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Handayani, S. D. (2016). Pengaruh Konsep Diri Dan Kecemasan Siswa. *Jurnal Formatif*.
- Oktaviani, S. N., & Syawaluddin, S. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Menguatkan Karakter Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*.
<https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.120>
- Soekanto, S. (2013). Sosiologi: Suatu Pengantar. In *Journal Ekonomi dan Bisnis Indonesia*.
- Syam, S. (2020). Mereduksi kecemasan belajar siswa melalui konseling individu berbasis cyber counseling. *Jurnal Akademika*.
- Ursula, P. A. (2021). Mengenal Layanan Konseling Online. *Daiwi Widya*.
<https://doi.org/10.37637/dw.v8i3.824>
- Wardani, N. (2022). Pengaruh Kecemasan Matematika terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Kelas X. *NUCLEUS*. <https://doi.org/10.37010/nuc.v3i2.992>
- Widiawati, W., & Jamaludin, G. M. (2023). Efektivitas Pembelajaran Siswa Sd Berbasis Multikultural. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*.