

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
MELALUI KONSELING KELOMPOK
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

**PAULUS TANA MONA
NIM : 111 17 010**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA**

KUPANG

2021

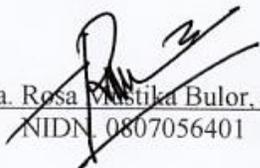
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 20 Desember 2021

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd.
NIDN. 0807056401


Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si
NIDN.0806086001

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

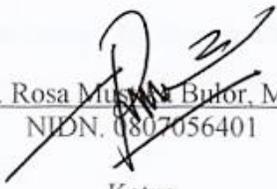

Dra. Marfa Erlinda, M.Pd.
NIDN. 085056602

Mengesahkan
Dekan FKIP Unwira


Dr. Damianus Talok, MA
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Jenjang Strata 1 pada tanggal 22 November 2021.

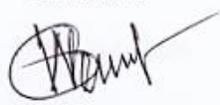
Panitia penguji


Dra. Rosa Muslika Bulor, M.Pd.
NIDN. 0807056401

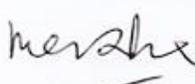
Ketua


Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si.
NIDN. 0806086001

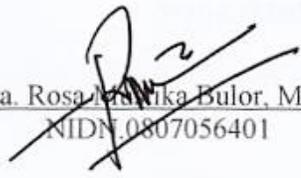
Sekretaris


Drs. Wens Nagul, M.Pd.Kons,
NIDN.0828116301

Penguji I


Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN. 0822066201

Penguji II


Dra. Rosa Muslika Bulor, M.Pd.
NIDN. 0807056401

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Hal yang baik akan datang pada orang yang mau mencoba, (refleksi pribadi).

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Orang tua tercinta bapak Sebastianus
Mona dan ibu Lusia Fallo.
2. Kakak dan adik tercinta (Maksi, Marianus,
Fabian dan Sejia).
3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik
Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan kasih-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Judul skripsi ini : Efektivitas Penerapan Teknik Relaksasi Melalui Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini adalah:1) mengapa teknik relaksasi melalui melalui konseling kelompok dapat diterapkan untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian? 2) bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian? dan 3) apakah penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) alasan penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian, 2) prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian, dan 3) efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang berlimpah kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah memfasilitasi penulis selama kuliah.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar memberikan pikiran, pengarahan, kritik, saran dan motivasi serta meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar memberikan pikiran, pengarahan, kritik, saran dan motivasi serta meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Para Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Marselina Yunita Aso S.Pd sebagai pegawai Tata Usaha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan skripsi ini.

7. Kedua orang tua tercinta Bapak Sebastianus Mona dan ibu Lusia Fallo, serta kakak adikku tercinta yang dengan penuh kasih sayang memberikan semangat, dukungan, doa, nasehat, dan motivasi bagi peneliti dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang selalu membantu dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Segala upaya telah dilakukan peneliti untuk menyempurnakan skripsi ini, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan . Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Kupang 22 November 2021

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi : Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini adalah 1) mengapa teknik relaksasi melalui konseling kelompok dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian? 2) bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian? 3) apakah penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) alasan penggunaan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian, 2) prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian, dan 3) efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Objek kajian adalah teknik relaksasi, konseling kelompok, kecemasan siswa menghadapi ujian. Sumber data yang digunakan adalah sumber data sekunder dan jenis data adalah data kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa, alasan penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian karena teknik ini bermanfaat untuk membantu meredakan stress, ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran. Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian dilaksanakan melalui 4 tahapan konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan diterapkan teknik relaksasi dengan tahap-tahap rasional, instruksi tentang pakaian pemimpin kelompok memberi contoh latihan relaksasi, instruksi untuk relaksasi otot, penilaian setelah latihan pekerjaan rumah, dan tindak lanjut. Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian didukung oleh artikel hasil penelitian yang ditulis oleh Arizona (2018) yang telah membuktikan bahwa teknik relaksasi melalui konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian. Peneliti juga mengemukakan saran kepada 1) guru bimbingan dan konseling, diharapkan untuk lebih berupaya meningkatkan keterampilan dalam menggunakan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian, 2) peneliti, diharapkan untuk lebih memahami dan trampil dalam menggunakan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian, 3) siswa, diharapkan agar dapat menambah wawasan dan memanfaatkan layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

ABSTRACT

Thesis title : The effectiveness of applying relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety in facing exams. The problems studied in this thesis are 1) why can relaxation techniques through group counseling be used to reduce students' anxiety in facing exams? 2) What is the procedure for applying relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety in facing exams? 3) Is the application of relaxation techniques through group counseling effective in reducing student anxiety in facing exams? The purpose of this study was to find out 1) the reasons for using relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety facing exams, 2) procedures for applying relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety facing exams, and 3) the effectiveness of applying relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety. student anxiety about exams. This research uses literature study method. The object of the study is relaxation techniques, group counseling, student anxiety facing exams. The data sources used are secondary data sources and the type of data is qualitative data. The results of the study indicate that the reason for applying relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety facing exams is because this technique is useful for helping relieve stress, tension, fear, and worries. The procedure for applying relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety facing exams is carried out through 4 stages of group counseling, namely the formation stage, the transition stage, the activity stage and the termination stage. At the activity stage, relaxation techniques were applied with rational stages, instructions on clothing group leaders gave examples of relaxation exercises, instructions for muscle relaxation, assessment after homework exercises, and follow-up. The effectiveness of applying relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety facing exams is supported by a research article written by Arizona (2018) which has proven that relaxation techniques through group counseling are effective in reducing student anxiety facing exams. Researchers also put forward suggestions to 1) guidance and counseling teachers, are expected to make more efforts to improve skills in using relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety facing exams, 2) researchers, are expected to better understand and be skilled in using relaxation techniques through group counseling to reduce student anxiety facing exams, 3) students, are expected to be able to add insight and use group counseling services to reduce student anxiety facing exams

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRAK</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIS	7
A. Teknik Relaksasi.....	7
1. Pengertian Teknik Relaksasi.....	7
2. Tujuan Teknik Relaksasi	8
3. Manfaat Teknik Relaksasi.....	8
4. Prosedur Pelaksanaan Teknik Relaksasi.....	10
5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Relaksasi.....	11
B. Konseling Kelompok.....	13
1. Pengertian Konseling Kelompok	13
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	14
3. Manfaat Konseling Kelompok.....	15

4. Asas-asas Konseling Kelompok.....	15
5. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	17
6. Teknik-teknik konseling kelompok.....	19
C. Kecemasan Menghadapi Ujian	23
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian.....	23
2. Ciri-ciri Kecemasan Menghadapi Ujian.....;	24
3. Gejala-gejala Kecemasan Menghadapi Ujian.....	25
4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Ujian.....	27
5. Upaya Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian.....	30
D. Hasil Kajian yang Relevan.....	33
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Metode Kajian	41
B. Objek Kajian.....	42
C. Sumber Data.....	43
D. Jenis Data.....	44
E. Pembahasan	45
BAB IV PENUTUP.....	60
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Hasil Penelitian oleh Arizona, dkk. (2018), dengan Judul Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI Palembang.
- Lampiran 2 : Hasil Penelitian oleh Nurhidayati, dkk. (2017), dengan Judul Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta.
- Lampiran 3 : Hasil Penelitian oleh Yuliasitini. (2020), dengan Judul Efektivitas Model Konseling Behavioural dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika di SMK PGRI Denpasar.
- Lampiran 4 : Hasil Penelitian oleh Syarkawi. (2012), dengan Judul Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian SMP Negeri 5 Nganjuk.
- Lampiran 5 : Hasil Penelitian oleh Syatoto. (2018), dengan Judul Pengaruh Teknik Relaksasi *Deep Breathing* terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri Jetis Bantul.