

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan rumusan dan pembahasan masalah maka dapat disimpulkan bahwa: teknik relaksasi melalui konseling kelompok dapat mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian karena teknik relaksasi dapat membantu siswa agar merasa rileks sehingga tidak ada kecemasan, kekhawatiran, ketegangan dalam diri siswa.

Pelaksanaan teknik relaksasi melalui konseling kelompok dilakukan melalui empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pelaksanaan teknik relaksasi dilakukan pada tahap ketiga konseling kelompok yaitu tahap kegiatan, melalui langkah-langkah rasional, instruksi tentang berpakaian, menciptakan lingkungan yang nyaman, instruksi-instruksi untuk relaksasi, evaluasi atau penilaian.

Pelaksanaan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian didukung oleh artikel hasil penelitian yang ditulis oleh Arizona, dkk. (2018), Nurhidayati, dkk. (2017), Yuliasitni, (2020), Syarkawi. (2012), Syatoto. (2009), yang telah membuktikan bahwa teknik relaksasi melalui konseling kelompok efektif mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi melalui konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

B. Saran

1. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk dijadikan referensi dalam mengembangkan ilmu bimbingan dan konseling

khususnya dalam pemanfaatan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

2. Bagi peneliti

Diharapkan agar dapat memanfaatkan peneliti untuk mengimplementasikan pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

3. Bagi siswa

Diharapkan agar dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk menambah wawasan yang dapat memanfaatkan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

DAFTAR PUSTAKKA

- Adhiputra. 2014. *Landasan-Landasan Konseling Kelompok*. Denpasar: IKIP-PGRI: Bali. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, dkk. 1983. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Corey, G. 2012. *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Terjemahan: E. Koeswara. Bandung: Refika Aditama.
- Hamzah, Amir. 2020. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Batu: Literasi Nusantara.
- Namora. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Kelompok dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Nazhir, dkk. 2015. *Konsep Pendidikan Kepustakaan*. Padang: IAIN IB.
- Nevid, Jeffrey S dkk. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. 2012. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Salahudin, S. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003. Jakarta: Kemendikbud Republik Indonesia.
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Jurnal:

- Arizona, dkk. 2018. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian* di SMP PGRI Palembang. *Jurnal Bikotetik*. Volume 02 Nomor 02 Tahun 2018, 125-130. <http://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p125-130>
- Yuliastini, Ni Komang Sri. 2020. *Efektivitas Model Konseling Behavioural dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika*. *Jurnal Konseling Indonesia* <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI> ISSN: Print 2475-888X – Online 2476-8901.
- Nurhidayati, Euis. dan Firmanto. 2017. *Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian* pada Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(02), 30-38. <https://uia.ejournal.id/guidance/article/view/289>.
- Syarkawi, Ahmad. 2012. *Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Pada Siswa SMP Negeri 5 Nganjuk. <https://ejournal.uinib.ac.id>.
- Syatoto, Inta Abid Failasuf. 2018. *Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breating terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Jetis Bantul*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 4, Nomer 8, Agustus 2018. <http://eprints.uny.ac.id>
- Prabawati, K. 2009 *Tingkat Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Antara Siswa yang Bertempat Tinggal Bersama Orang Tua dan Siswa yang Bertempat Tinggal di Kos*. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma.