

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK PADA SISWI KELAS
IX DI MTS RAUDHATUSSYUBBAN**

SKRIPSI

**OLEH:
SYARIFAH NABILAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
TAHUN 2026 M /1448 H**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK PADA SISWI KELAS
IX DI MTS RAUDHATUSSYUBBAN**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Syarifah Nabilah
NIM. 220101060611**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM
BANJARMASIN
TAHUN 2026 M/1448 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syarifah Nabilah

Nim : 220101060611

Tempat/Tanggal lahir : Bontang, 30 Januari 2003

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussyubban” adalah benar-benar karya saya kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 3 Juni 2026
Yang membuat pernyataan



Syarifah Nabilah



SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 074/Un.14/III.1.w/PP.00.9/05/2026

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	: Syarifah Nabilah
NIM	: 220101060611
Program	: S-1
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik Pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussyubban

Hasil Uji Plagiasi: 21%

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan www.turnitin.com bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 22 Mei 2026

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dra. Raihanatul Janah, M.Pd
196912011994032005

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussyubban

Ditulis oleh : Syarifah Nabilah

NIM : 220101060611

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata (S1)

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

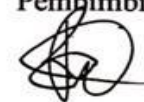
Tahun Akademik : 2025/2026

Tempat dan Tanggal Lahir : Bontang, 30 Januari 2003

Alamat : Jl. MH Thamrin Gg. Terompet 1 Blok B RT 25 Bontang, Kalimantan Timur

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin

Banjarmasin, 4 Juni 2026
Pembimbing



Nurul Rahmi, M. Pd
NIP. 198806272015032005

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin



Dra. Rahmatul Jannah, M. Pd
NIP. 196912011994032005

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussyubban.

Syarifah Nabilah NIM 220101060611, telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 17 Juni 2026
Nilai : 90,4 (A+)



TIM PENGUJI

No	Nama	Tanda Tangan
1	Haris Fadillah S. Pd, M. Pd Ketua	1
2	Nur Aeni Sanjaya S. Sos., MA Anggota	2
3	Mufida Istati M. Pd Anggota	3

ABSTRAK

Syarifah Nabilah. 220101060611. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussyubban*, Pembimbing Nurul Rahmi M. Pd., Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin 2026.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi, Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik.

Kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) merupakan permasalahan yang dapat dialami siswa di sekolah. Jika tidak diatasi, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, kepercayaan diri, dan kesiapan siswa dalam mengikuti ujian. Salah satu layanan yang dapat diberikan guru BK untuk membantu mengurangi kecemasan tersebut adalah konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi TKA sebelum dan sesudah diberikan layanan, serta mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan menghadapi TKA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berbentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 65 siswa dengan sampel sebanyak 5 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai $\text{sig } 0,20 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas menunjukkan nilai $\text{sig } 0,303 > 0,05$ yang berarti data homogen.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menghadapi TKA dari 87,13% menjadi 53,13% setelah diberikan layanan. Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai $\text{sig } 0,001 < 0,05$, sehingga H_a diterima. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif menurunkan kecemasan menghadapi TKA dengan persentase penurunan sebesar 34%.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَ بِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. وَالصَّلَاةُ
وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Allah Swt. Tuhan seru sekalian alam. Salawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat terselesaikan.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dimaksud khususnya, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M.Pd., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M. Pd., dan Ibu Nur Aeni Sanjaya, S. Sos., MA., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah membantu dan memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini
3. Ibu Nurul Rahmi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Skripsi Penulis yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.

4. Ibu Mufida Istati M. Pd., Selaku Validasi Ahli Pedoman Konseling Kelompok dan Skala Kecemasan yang digunakan dalam penelitian
5. Bapak Dr. Moch Isra Hajiri, S.H.I., S.IPL., M.Hu., Selaku Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta Stafnya
6. Para Dosen, Karyawan dan Karyawati Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama Penulis berstudi.
7. Bapak selaku Kepala Madrasah Bapak Abdul Hakim, S. HI dan Ibu Puteri Rosi'ah S. Pd selaku Guru BK MTs Raudhatussuyubban yang telah memberikan izin dan membantu jalannya penelitian.
8. Seluruh Responden yang bersedia memberikan informasi dan data untuk penelitian ini.

Semoga Allah SWT., melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada mereka dan mencatatnya sebagai kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya, Aamiin.

Banjarmasin, 28 Dzulqaidah 1447 H
15 Mei 2026 M

Penulis

TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

1.	ا	:	A	16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B	17.	ظ	:	Zh
3.	ت	:	T	18.	ع	:	‘
4.	ث	:	TS	19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J	20.	ف	:	F
6.	ح	:	H	21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh	22.	ك	:	K
8.	د	:	D	23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz	24.	م	:	M
10.	ر	:	R	25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z	26.	و	:	W
12.	س	:	S	27.	ه	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	‘
14.	ص	:	Sh	29.	ي	:	Y
15.	ض	:	Dh				

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap dan diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َ	A	Fathah
ِ	I	Kasrah
ُ	U	Dhammah

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَالُ) al-rijâl bukan ar-rijâl, (الدِّوَانُ) al-dîwân bukan ad-dîwân.

Syiddah: Misalnya, kata (الضُّرُورَ) tidak ditulis adh-dhurûrah melainkan aldhurûrah, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
يَ -	Ai	A dan i
وَ -	Au	A dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab di lambangkan dengan harakat dan huruf, yaitu:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
بَا	Â	a dengan topi di atas
بِي	Î	i dengan topi di atas
بُو	Û	u dengan topi di atas

3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /I/, baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf kamariah. Contoh: al-rijâl bukan ar-rijâl, al-dîwân bukan ad-dîwân.

4. Syiddah (*Tasydîd*)

Syiddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (-) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda *syiddah* itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah. Misalnya, kata (الضرورة) tidak ditulis adh-dhurûrah melainkan al-dhurûrah, demikian seterusnya.

5. Ta Marbûthah

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf ta marbûthah terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/ (lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika ta marbûthah tersebut

diikuti oleh kata sifat (*na't*) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf *ta marbûthah* tersebut diikuti kata benda (*ism*), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3)

No	Kata Arab	Alih Aksara
1.	طَرِيقَة	Tharîqah
2.	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّة	Al-Jâmi'ah al-Islâmiyyah
3.	وَحْدَةُ الْوُجُود	Wahdah al-wujud

6. Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam PUEBI sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (**bold**). Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak 'Abd al-Samad al-Palimbânî; Nuruddin al-Raniri; tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

7. Cara Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi'l*), kata benda (*ism*) maupun huruf (*harf*) dituliskan secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam Bahasa Arab.

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	dzahaba al-ustâdzu
تَبَيَّنَ الْأَجْرُ	tsabata al-ajru
الْحَرَكَةُ الْعَصْرِيَّةُ	al-harakah al - ‘ashriyyah
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	asyhadu an lâ ilâha illa Allâh
مَوْلَانَا مَلِكُ الصَّالِحِ	mawlânâ Malik al-Shâlih
يُؤْتِرُكُمْ اللَّهُ	yu'tsirukum Allah
الْمُظَاهِرُ الْعَقْلِيَّةُ	al-mazhâhir al - ‘aqliyyah
حُبُّ الْإِسْطِثْلَا	hub al-istithla
الْمَادَّةُ الْمَصْنُوعَةُ مِنَ الْحَيَوَانَ	al-mâddah al-mashnû’ah min al-hayawân
طَرْفُ الْعَيْنِ	tharf al- 'ayni
الْمُسَاهَمَةُ	al-musâhamah
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	man salaka tharîqan

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
SURAT BUKTI BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA.....	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional.....	7
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Signifikasi Penelitian.....	10
F. Penelitian Terdahulu	11
G. Hipotesis Penelitian	15
H. Asumsi Penelitian	16
I. Sistematika Penulisan.....	17
 KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	 19
A. Kajian Teoretik.....	19
1. Efektivitas.....	19
2. Layanan Konseling Kelompok.....	20
a. Pengertian Konseling Kelompok	20
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	21
c. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	23
d. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok	24
3. Teknik Relaksasi	27
a. Pengertian Teknik Relaksasi	27

b. Tujuan Teknik Relaksasi	28
c. Bentuk-bentuk Teknik Relaksasi	29
d. Tahapan Teknik Relaksasi.....	30
4. Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik	33
a. Definisi Kecemasan Menghadapi TKA	33
b. Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi TKA.....	35
c. Faktor kecemasan menghadapi TKA.....	36
d. Tingkat Kecemasan	37
B. Kerangka Pikir	40
 BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis dan pendekatan penelitian	41
B. Desain Penelitian	41
C. Setting Penelitian	42
D. Populasi dan sampel penelitian	44
E. Data dan Sumber data	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	48
G. Instrument Penelitian.....	51
H. Teknik Analisis Data	54
I. Teknik validitas dan keabsahan data.....	56
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Hasil Penelitian	60
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	60
2. Identitas Sekolah.....	61
3. Visi Misi MTs Raudhatussyubban.....	63
4. Tujuan Madrasah.....	63
B. Penyajian Data	63
1. Deskripsi hasil penelitian dan Pretest	63
2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban.....	67
3. Deskripsi hasil <i>posttest</i>	82
4. Uji Prasyarat Analisis	86
5. Uji Hipotesis	87
C. Pembahasan.....	92
1. Tingkat Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik Pada Siswi Kelas IX Di MTs Raudhatussyubban Sebelum (<i>Pretest</i>)	

Diberikan Treatment Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi	92
2. Tingkat Kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussyubban sesudah (<i>posttest</i>) diberikan <i>treatment</i> layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi	95
3. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussyubban.....	101
D. Keterbatasan penelitian.....	105
 BAB V PENUTUP.....	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	107
 DAFTAR PUSTAKA	108
 LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	113
 DAFTAR RIWAYAT PENULIS	199

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
3.1 Desain Penelitian	42
3.2 Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	44
3.3 Jumlah Responden Peserta Didik Kelas IX	45
3.4 Sampel Penelitian.....	46
3.5 Kisi-Kisi Skala Kecemasan.....	49
3.6 Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.7 Norma Skoring Skala Likert	52
3.8 Katagori Kecemasan Menghadapi TKA	53
3.9 Katagori Pembagian <i>N-Gain Score</i>	54
3.10 Katagori Tafsiran Efektivitas <i>N-Gain Score</i>	54
3.11 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Menghadapi TKA	57
3.12 Reabilitas Instrumen Penelitian.....	59
3.13 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Menghadapi TKA Item Valid	59
4.1 Fasilitas MTs Raudhatussyubban	61
4.2 Jumlah Peserta Didik MTs Raudhatussyubban	62
4.3 Hasil Pretest Skala Kecemasan Menghadapi TKA	65
4.4 Hasil Analisis Data <i>Pretest</i>	66
4.5 Persentasi Pretest Berdasarkan Aspek	66
4.6 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi.....	68
4.7 Pertemuan pertama.....	70
4.8 Pertemuan Kedua	73
4.9 Pertemuan Ketiga	76
4.10 Pertemuan keempat	80
4.11 Hasil Analisis data <i>Posttest</i>	84
4.12 Persentase Posttest Berdasarkan Aspek	84
4.13 Hasil <i>Pretest</i> , dan <i>N-Gain Score</i> Kecemasan Menghadapi TKA.....	85
4.14 <i>N-Gain Score</i>	85
4.15 Hasil Uji Normalitas	86

4.16 Hasil Uji Homogenitas	86
4.17 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	88
4.18 Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan Skor Perolehan	89
4.19 Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan Skor Perolehan Berdasarkan Aspek.....	90

DAFTAR GAMBAR

No	halaman
3.1 Peta Lokasi Penelitian	43
4.1 Grafik Pretest, Posttest, dan N-Gain Score	86
4.2 Grafik Tingkat Kecemasan Menghadapi TKA	90
4.3 Grafik Kecemasan Menghadapi TKA.....	91

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Daftar Terjemah dan Transliterasi	113
Pedoman Observasi Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi	114
Uji Validitas dan Reabilitas	115
Nilai rtabel Signifikasi 5% dan 1%	121
Skala Kecemasan Menghadapi TKA	122
Hasil Pretest Skala Kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban	125
Hasil Posttest Skala Kecemasan Menghadapi TKA	126
Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi	127
Rencana Layanan (RPL) Pertemuan I, II, III, Dan IV	165
Dokumentasi Penelitian	176
Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Hipotesis, Uji N-Gain Score dengan program Software IBM Statistics Versi 25	180
Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	183
Surat Keterangan Selesai Seminar Proposal	184
Surat Perubahan Judul	185
Surat Izin dan Surat Selesai Penelitian	186
Surat Pernyataan Validasi Pedoman Penelitian Skripsi	188
Uji Validitas Skala Kecemasan Menghadapi TKA	191
Lembar Kesepakatan Konseling Kelompok, Catatan Perkembangan Siswi dalam Konseling Kelompok, Evaluasi Hasil Konseling Kelompok	193
Lembar Konsultasi	197