

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%.