

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha yang dirancang secara sadar untuk membangun suasana dan peroses belajar yang memungkinkan siswa mengembangkan potensi dirinya. pendidikan juga memegang peran penting dalam mendorong kemajuan suatu negara, kerana melalui pendidikan dapat dihasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Hal ini sejalan dengan undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

*Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.*¹

Tujuan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan potensi siswa secara optimal. Oleh karena itu, berbagai faktor yang dapat menghambat perkembangan potensi siswa perlu mendapat perhatian, salah satunya adalah faktor psikologis berupa kecemasan. Kecemasan yang dialami siswa dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan rasa percaya diri, serta menghambat kemampuan mereka dalam menunjukkan potensi yang dimiliki, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik seperti ujian atau asesmen.

¹ Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, “Sistem Pendidikan Nasional, pasal 3”

Setiap individu pasti memiliki emosi yang berubah-ubah salah satu emosi negatif yaitu rasa cemas atau *anxiety*. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, kapan saja dan dimana saja, termasuk oleh siswa. Pada tahun 2025, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah menetapkan kebijakan baru berupa Tes Kemampuan Akademik (TKA) melalui Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 9 Tahun 2025. TKA merupakan asesmen yang dirancang untuk mengukur capaian akademik siswa secara objektif dan terstandar pada mata pelajaran tertentu. Hasil TKA dapat digunakan sebagai salah satu dasar pemetaan mutu pendidikan serta memberikan gambaran mengenai kemampuan akademik peserta didik sesuai dengan jenjang pendidikannya.

Sebagai kebijakan yang relatif baru, pelaksanaan TKA berpotensi menimbulkan berbagai respons psikologis pada siswa. Kurangnya pemahaman mengenai bentuk soal, mekanisme pelaksanaan, maupun standar penilaian dapat menimbulkan kekhawatiran dan rasa takut gagal. Selain itu, pentingnya hasil yang diperoleh dalam TKA dapat membuat siswa merasa terbebani sehingga memunculkan kecemasan sebelum maupun selama mengikuti tes.²

Kecemasan atau *anxietas* merupakan perasaan khawatir dan takut yang penyebabnya belum jelas atau tidak pasti. Kecemasan sebenarnya merupakan reaksi yang wajar terhadap sesuatu yang dianggap mengancam, namun akan menjadi tidak normal apabila muncul secara berlebihan dan tidak sesuai dengan situasi, baik dari segi intensitas maupun tingkat gejalanya.³

² Agus Sukamto, Bahrani, dan Nanik Nurvayanti, "Tes Kemampuan Akademik (TKA) sebagai Inovasi Evaluasi Pendidikan: Sebuah Tinjauan Naratif," *Journal of Instructional and Development Researches* Vol. 6, No. 1 (2026): 58.

³ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam," *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 1–22.

Menurut Schwartz dalam Nurhasanah dkk, mendefinisikan Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir serta munculnya tanda-tanda fisik ketegangan, seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan sering kali disertai kesulitan bernapas. Kecemasan memiliki kemiripan dengan rasa takut, namun fokusnya kurang spesifik. Jika rasa takut biasanya muncul sebagai respons terhadap ancaman yang langsung dihadapi, maka kecemasan ditandai dengan perasaan waspada dan kekhawatiran terhadap bahaya yang belum pasti dan kemungkinan terjadi di masa depan.⁴

Kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, gelisah, tegang, serta perasaan tidak nyaman, dimana siswa merasa takut akan kemungkinan terjadinya kegagalan dalam menyelesaikan tugas atau ujian yang dihadapi. Siswa yang mengalami kecemasan cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan berkomunikasi dengan orang lain sehingga dapat menghambat fungsi sosialnya. Selain itu, kecemasan juga membuat siswa merasa terganggu dalam mengerjakan ujian secara maksimal serta menghambat mereka dalam menunjukkan pengetahuan yang dimiliki saat ujian berlangsung.⁵

Allah mengingatkan manusia tentang perlindungan dan ketenangan yang mana dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Fussilat ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

⁴ D. M. Nurhasanah dkk., "Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa (Public Speaking Anxiety Level In College Students)," *Syiah Kuala Psychol. J* 1, no. 1 (2023): 32–41.

⁵ Irma Muti dkk., "Mapping Model Psikoedukasi untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian," *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat dan Pengabdian* 3, no. 4 (2023): 751–56.

Tafsir ayat tersebut menerangkan bahwa Allah memberikan pertolongan dan ketenteraman kepada hamba nya yang memiliki keyakinan dan keteguhan pendirian. Sikap istiqamah mencerminkan kemampuan individu untuk tetap tenang, yakin, dan tidak mudah goyah ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan.⁶ Ayat ini memiliki relevansi yang kuat terhadap penelitian ini, bahwasanya pada hakikatnya segala sesuatu harus dijalani dengan penuh keyakinan, tanpa disertai rasa cemas, gelisah atau kekhawatiran berlebihan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di MTs Raudhatussyubban terdapat permasalahan pada siswi kelas IX terkait kecemasan dalam menghadapi tes kemampuan akademik (TKA). Penelitian ini difokuskan pada siswi kelas IX karena MTs Raudhatussyubban menerapkan sistem pemisahan antara siswa dan siswi dalam proses pembelajaran. Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, serta untuk mempermudah pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data di lapangan, peneliti memfokuskan penelitian pada kelompok siswi yang memenuhi kriteria penelitian.

Kecemasan tersebut ditunjukkan melalui berbagai gejala, seperti perasaan tegang, khawatir berlebihan, kurang percaya diri, serta kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Beberapa siswi juga mengungkapkan adanya ketakutan tidak mampu mengerjakan soal dengan baik dan merasa terbebani dengan tuntutan untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Hasil observasi awal menunjukkan belum adanya penanganan khusus untuk menurunkan kecemasan menghadapi menghadapi TKA, khususnya melalui teknik

⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Q.S. Fussilat/41:30, hlm. 585.

relaksasi dalam layanan konseling kelompok, selain itu berdasarkan hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian siswi mengalami tingkat kecemasan rendah hingga sangat tinggi dalam menghadapi TKA. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan kecemasan pada siswi perlu segera diatasi agar tidak berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar dan hasil akademik.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA), khususnya pada siswi MTs, masih terbatas. Hal ini menjadi celah penelitian yang mendorong perlunya penelitian lebih lanjut.

Layanan konseling kelompok adalah proses konseling yang melibatkan seorang konselor profesional dengan melibatkan beberapa klien secara bersamaan dalam suatu kelompok kecil. Menurut Hernawati dalam Jumli Sabrial Harahap dan Silvianetri, konseling kelompok adalah bentuk layanan konseling kelompok yang dilaksanakan secara bersama-sama, dimana prosesnya berlangsung dalam lingkungan kelompok. Dimana di dalam pelaksanaannya konselor dan siswa memiliki hubungan yang bertujuan untuk terciptanya suasana yang rileks, hangat, terbuka dan kedekatan yang mendalam.⁷

Teknik memadai yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi kecemasan siswa dan mengolah perasaan, pikiran dan perilaku siswa. Menurut Potter dan Perry dalam Emma

⁷ Jumli Sabrial Harahap dan Silvianetri Silvianetri, "Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 2 (2024): 107–22, <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>.

Purwitasari relaksasi adalah teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara profesional akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh.⁸ Adapun manfaat umum dari teknik relaksasi adalah untuk mengurangi kecemasan, dengan mempraktekkan pengaturan nafas secara teratur dan sadar dapat membantu individu untuk tenang dan rileks sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi TKA.

Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik relaksasi untuk membantu menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Layanan konseling kelompok dipilih karena memiliki kelebihan, yaitu membantu siswa mengatasi permasalahan melalui diskusi, interaksi, dan dukungan antar anggota kelompok. Selain itu, teknik relaksasi dipilih karena dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis sehingga siswa menjadi lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi TKA.⁹

Meskipun layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi tidak sepenuhnya dapat menyelesaikan permasalahan kecemasan dalam menghadapi TKA, penerapan teknik relaksasi diharapkan mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada siswa kelas IX di MTs

⁸ Emma Purwitasari, "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Tusukan Jarum Spinal Anestesi Di RSUD Kabupaten Temanggung" (Diploma, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2019), [Http://Poltekkesjogja.Ac.Id](http://Poltekkesjogja.Ac.Id).

⁹ Amrina Fatanah dkk., "Upaya Mengurangi Stress Akademik Dengan Penerapan Teknik Relaksasi dalam Layanan Konseling Kelompok di UPT SPF SMP Negeri 1 Tanjung Morawa," *PEMA* 5, no. 2 (2025): 609–14.

Raudhatussyubban. Karena hal ini penting mengingat dan perlu diyakini bahwa siswa dapat menghadapi TKA tanpa harus khawatir dengan kecemasan yang dialami, salah satu cara menurunkan kecemasan yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

B. Definisi Operasional

Ada beberapa istilah dalam penelitian ini agar mempermudah dalam pemahaman yang diteliti, maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Efektivitas

Menurut Alisman, efektivitas merupakan suatu keadaan yang menunjukkan tingkat tercapainya tujuan yang diinginkan atau diharapkan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan. Tolak ukur keberhasilan suatu program atau kegiatan dapat dilihat dari tercapai atau tidaknya tujuan yang telah ditetapkan.¹⁰

Maka efektivitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat keberhasilan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX MTs Raudhatussyubban, yang ditunjukkan melalui adanya penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan layanan.

2. Layanan Konseling Kelompok

Menurut Corey, konseling kelompok adalah suatu proses bantuan dalam setting kelompok yang memiliki tujuan untuk pencegahan masalah sekaligus membantu mengatasi masalah yang sudah ada.¹¹ Maka layanan konseling

¹⁰ Cahyati & Kusumah. "Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Dirumah Dalam Pandemi Covid-19", *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzandi 4, no. 1 (2020), 157..

¹¹ Amanda Junita Tanjung dan Abdul Aziz Rusman, "Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 15, no. 1 (2024): 52–58.

kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk bantuan yang dilaksanakan dalam setting kelompok kecil, yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mencegah dan mengatasi permasalahan yang dialami.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok terdiri dari empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

3. Teknik Relaksasi

Menurut Atkison *et al*, relaksasi adalah teknik yang bertujuan untuk mengurangi pikiran negatif dan membantu individu merespons gangguan emosi dengan lebih baik melalui cara belajar relaksasi. Teknik relaksasi juga berfungsi untuk menurunkan ketegangan fisik serta menimbulkan perasaan yang lebih positif atau netral.¹² Maka teknik relaksasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi stres dan merilekskan otot untuk mengurangi kecemasan atau ketegangan, serta dapat membantu individu membentuk pola pikir yang positif, mengelola stres dan mengendalikan emosi.

Cormier & Cormier dalam Mochamad Nursalim mengemukakan tahapan strategi relaksasi meliputi: pemberian rasional atau penjelasan tujuan relaksasi, petunjuk penggunaan pakaian yang nyaman, menciptakan lingkungan yang tenang dan kondusif, pemodelan relaksasi oleh konselor, pemberian instruksi relaksasi berupa pelepasan otot dan latihan pernapasan secara bertahap, penilaian pasca relaksasi, serta pemberian tugas rumah dan tindak lanjut.¹³

4. Kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)

¹² Ahmad Syarkawi, "Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian," *Jurnal Al-Taujih* 5, no. 1 (2021): 76.

¹³ Nursalim *Strategi & Intervensi Konseling*....93-95

Menurut Atkison dkk, Kecemasan atau *anxiety* merupakan kondisi emosi yang muncul ketika seseorang merasa terancam, meskipun sumber ancamannya tidak selalu jelas. Kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan tidak nyaman, serta dapat disertai reaksi fisik seperti meningkatnya aktivitas sistem saraf otonom dengan tingkat yang berbeda-beda.¹⁴ Maka yang dimaksud dengan Kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) dalam penelitian ini adalah keadaan emosional seseorang yang ditandai dengan rasa takut, tegang, khawatir dan gelisah sebelum atau saat menghadapi TKA.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang sudah dipaparkan di atas, maka di temukan rumusan masalah pembahasan dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah tersebut antaralain:

1. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi?
2. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi?
3. Bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban?

¹⁴ Ahmad Syarkawi, "Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian," *Jurnal Al-Taujih* 5, no. 1 (2021): 69.

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.
2. Mengetahui tingkat kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.
3. Mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX MTs Raudhatussyubban.

E. Signifikasi Penelitian

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini di harapkan mampu menjadi sudut pandang yang baru dan dapat memberikan sumber referensi bagi pengajar di bidang bimbingan dan konseling. Secara spesifik studi ini mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)
 - b. Penelitian ini bertujuan untuk memperluas wawasan keilmuan dalam program studi bimbingan dan konseling pendidikan islam, serta menjadi rujukan bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi sebagai upaya menangani

kecemasan dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)

- c. Hasil Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis lebih luas mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)

2. Manfaat praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini dapat menjadi rujukan atau pedoman untuk membantu siswa agar dapat mengenali diri lebih baik serta dapat menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).
- b. Bagi guru BK, penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh guru BK untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi kepada siswa
- c. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi siswa dalam mengelola kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).

F. Penelitian Terdahulu

- 1. Penelitian yang dilakukan oleh Septiani Zubaida pada tahun 2021 berjudul “Efektivitas teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kuala Niaga” adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa SMA Negeri 2 Kuala Niaga. Jenis penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian

10 siswa dari 40 populasi kelas X MIA 1 dan X MIA 2, pemilihan sampel menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala liker observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi memiliki signifikansi terhadap kecemasan menghadapi ujian siswa, ditandai pada perubahan skor rata-rata pretest 61,0 menjadi 25,7 pada posttest, artinya terdapat penurunan kecemasan menghadapi ujian setelah diberikan teknik relaksasi diperoleh dari hasil uji hipotesis yaitu perolehan $t\text{-tabel} < T\text{-hitung} = 1,83 < 34,89$. Dari perbandingan diputuskan bahwa H_0 ditolak, H_a diterima. Berdasarkan hasil keputusan disimpulkan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMA Negeri Kuala Nagan Raya.¹⁵ Adapun persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama memakai teknik relaksasi dalam konseling untuk mengurangi kecemasan akademik. Perbedaannya, penelitian ini meneliti kecemasan menghadapi ujian sekolah secara umum Sementara itu, peneliti secara khusus fokus pada kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).

2. Penelitian yang dilakukan oleh, Nurlela, M.Pd dan Jannati M.Pd dengan judul “ Efektivitas konseling kelompok teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian di SMP PGRI 1 Palembang”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dan mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian, dan untuk

¹⁵ S. Zubaida, “Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X di Sma Negeri 2 Kuala Nagan Raya,” *Bimbingan dan Konseling. Universitas Islam Negeri Ar-raniry Darussalam Banda Aceh*, 2021.

mengetahui efektivitas model konseling kelompok dengan teknik relaksasi mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental. Menggunakan desain tes awal (*pretest*) dan perlakuan akhir (*posttest*). Penelitian ini melibatkan siswa SMP PGRI 1 Palembang. Langkah-langkah yang diambil adalah: persiapan kelompok eksperimen, pemberian pretest pada kelompok eksperimen, memberikan treatment atau perlakuan kepada kelompok eksperimen, memberikan posttest pada kelompok eksperimen, efektivitas akhir konseling kelompok dengan teknik relaksasi dibantu musik instrumental untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian. Analisis dilakukan menggunakan uji wilcoxon. Berdasarkan hasil tes lapangan, tingkat kecemasan siswa menghadapi tes telah menurun setelah berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, ditunjukkan oleh perubahan tingkat kecemasan siswa yang menghadapi pretest (evaluasi awal) dan posttest (evaluasi akhir) yaitu sebesar 84% (pra) hingga 45% (post) hasil uji *wilcoxon* diperoleh *asympt.sig. (2-tailed)* 0,008 dengan signifikan 5% ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dibantu oleh musik instrumental efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.¹⁶ Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok dan

¹⁶ Zilla Jannati, "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp PGRI 1 Palembang," *Seminar Nasional Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2018): 3–9.

teknik relaksasi sebagai intervensi. Perbedaanya penelitian ini fokus pada kecemasan menghadapi ujian sekolah dan menggunakan musik intrumental sebagai media tambahan, sedangkan peneliti meneliti kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rani Qonita Zain pada tahun 2023 dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung” Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik relaksasi dalam meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif pre-eksperimental design dengan desain one-group pretest- posttest. Populasi penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa dan sampel penelitian berjumlah 7 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu purposive sampling, Alat pengumpulan data menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian skripsi. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu uji paired sample test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian skripsi sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok teknik relaksasi mengalami penurunan rata-rata sebesar 42.8, hasil pre-test sebesar 92.3 dan hasil post- test sebesar 49.5. Pada uji paired sample test yaitu nilai Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Selain itu data dari hasil uji paired sample test diperoleh thitung sebesar 10.676

dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 7-1 = 6$, maka diperoleh nilai thitung $> t_{tabel}$ ($10.676 > 1.943$). Dari hasil tersebut dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling kelompok teknik relaksasi efektif untuk meminimalisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi mahasiswa.¹⁷ Persamaannya dengan penelitian ini adalah penggunaan teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan menjelang ujian. Perbedaannya, subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi, sedangkan peneliti fokus pada siswa MTs kelas IX yang menghadapi TKA serta menggunakan pendekatan yang lebih terstruktur dan disesuaikan dengan konteks pendidikan menengah.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus di uji secara empiris.¹⁸ Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan, belum didasarkan oleh fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis alternatif (H_a) hipotesis ini menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Variabel-variabel yang diteliti, sedangkan Hipotesis alternatif (H_0) hipotesis ini menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel yang diteliti.¹⁹

¹⁷ Qonita Zain Rani, *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Lampung*, 2023.

¹⁸ Dodiet Aditya Setyawan, "Hipotesis," *Kementerian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Surakarta* 2 (2014).

¹⁹ Mutakallim Sijal, "Penelitian Hipotesis," *Metode Penelitian Manajemen dan Bisnis* 23 (2024).

Berdasarkan penjelasan diatas hipotesis penelitian adalah:

Ha : Konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX MTs Raudhatussyubban

Ho : Konseling kelompok dengan teknik relaksasi tidak efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX MTs Raudhatussyubban.

H. Asumsi Penelitian

Asumsi adalah dugaan awal yang secara jelas dipercaya oleh peneliti sebagai landasan dalam penelitian. Asumsi ini perlu ditetapkan sebelum proses pengumpulan data dilakukan supaya penelitian memiliki awal yang kuat. Asumsi memiliki tujuan memberikan dasar atau pijakan awal bagi peneliti dalam merancang dan melaksanakan penelitian. Dengan adanya asumsi, penelitian menjadi lebih terarah karena peneliti memiliki gambaran awal tentang kondisi atau hal-hal yang dianggap benar.²⁰

Berdasarkan pengertian di atas asumsi dapat di kemukakan dalam penelitian ini ialah: keefektivan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban.

²⁰ Zihnil Afif dkk., “Penelitian ilmiah (kuantitatif) beserta paradigma, pendekatan, asumsi dasar, karakteristik, metode analisis data dan outputnya,” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 3 (2023): 682–93.

I. Sistematika Penulisan

Susunan dalam penelitian ini menggunakan sistematika penulisan yang terdiri dari tiga bagian yaitu bagian awal, isi dan akhir.

1. Bagian awal skripsi terdiri dari berbagai halaman penting, seperti halaman sampul, logo, judul, pernyataan keaslian tulisan, bukti bebas plagiasi, persetujuan, serta pengesahan, selain itu, bagian ini juga terdiri dari halaman abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran
2. Bagian isi skripsi meliputi
 - a. Bab I pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, asumsi penelitian, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.
 - b. Bab II Kajian teori dan kerangka pikir yang mencakup dari tinjauan teoritik dan kerangka pikir.
 - c. Bab III metode penelitian yang meliputi jenis dan pendekatan penelitian, desain penelitian, setting penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpul data, instrumen penelitian, teknik validitas dan keabsahan data.
 - d. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, penyajian data, pembahasan dan keterbatasan penelitian.
 - e. Bab V penutup yang meliputi simpulan dan saran.

3. Bagian akhir skripsi meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup penulis