

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Berdirinya Madrasah Tsanawiyah Raudhatussuyubban dilatar belakangi oleh kondisi di wilayah Sungai Lulut dan sekitarnya yang belum memiliki sekolah lanjutan tingkat pertama. Sementara itu, jumlah lulusan sekolah dasar, baik dari SD maupun MI, cukup banyak dan memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikan. Pada saat yang sama, Madrasah Ibtidaiyah Raudhatussuyubban memperoleh rehabilitasi gedung sebanyak tiga ruang kelas. Kesempatan tersebut kemudian dimanfaatkan untuk mendirikan Madrasah Tsanawiyah Raudhatussuyubban sebagai sekolah lanjutan berciri keagamaan sesuai harapan masyarakat sekitar.

Gagasan pendirian madrasah ini diprakarsai oleh pemuda Sungai Lulut bernama Muhammad Idris yang saat itu masih berstatus mahasiswa IAIN Antasari. Bersama rekan-rekannya, ia mengadakan musyawarah mengenai pemanfaatan ruang kelas hasil rehabilitasi tersebut hingga akhirnya disepakati pendirian Madrasah Tsanawiyah Raudhatussuyubban pada tahun pelajaran 1985.-1986. Dengan berusaha Untuk mengembangkan nilai-nilai seperti: a. Akidah Islam, akhlakul karimah dan nilai ilmiah b. Kekeluargaan, kebersamaan, persaudaraan, kesetaraan Madrasah Tsanawiyah ini berdiri berkat prakarsa dan kerja sama sejumlah tokoh masyarakat yang memiliki kepedulian tinggi terhadap pendidikan agama Islam.

2. Identitas Sekolah

Berdasarkan data yang telah didapat, adapun bentuk informasi yang bisa dipakai sebagai data pendukung didalam penelitian ini.

- a. Nama Sekolah : MTs Raudhatussyubban
- b. NPSN : 69854111
- c. Alamat Sekolah :
 - 1) Jalan : Jl. Vetetan Km. 6 Rt. 4 No. 233
 - 2) Kecamatan : Sungai Tabuk
 - 3) Kelurahan : Sungai Lulut
 - 4) Kabupaten : Banjar
 - 5) Provinsi : Kalimantan Selatan
 - 6) Kode Pos : 70653
- d. Status Sekolah : Swasta
- e. Tahunn didirikan/Operasional : 1985-1986
- f. Waktu Penyelenggaraan : 07.00-15.00 wita
- g. Luas lahan sekolah : 1.572 m²

MTs Raudhatuysyubban memiliki 16 ruang kelas dengan jumlah peserta didik sebanyak 494 orang.

Tabel 4.1 Fasilitas MTs Raudhatussyubban

No	Ruangan	Jumlah
1	Ruang Kelas	16
2	Ruang Guru	1
3	Ruang Kepala Sekolah	1
4	Ruang TU	1
5	Ruang Bendahara	1
6	Ruang BK	1

7	Perpustakaan	1
8	Ruang Keterampilan	1
9	UKS/PMR	1
10	Ruang OSIS	1
11	Ruang Serbaguna	1
12	Laboratorium Komputer	1
13	Ruang Koperasi	1
14	Ruang Gudang	1

Jumlah keseluruhan murid di MTs Raudhatsysyubban dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Jumlah Peserta Didik MTs Raudhatussysyubban

Kelas	Jumlah
VII A	28
VII B	27
VII C	29
VII D	46
VII E	46
VIII A	30
VIII B	30
VIII C	29
VIII D	30
VIII E	30
VIII F	27
IX A	25
IX B	25
IX C	27
IX D	30
IX E	35
Total	494

3. Visi Misi MTs Raudhatussyubban

- a. Visi : Terwujudnya pendidikan yang berkualitas berdaya guna untuk melahirkan insan kreatif, berbudi dan berbudaya serta berkepribadian yang nuansa islami.
- b. Misi : Berupaya mencetak kader muslim yang mampu bersosialisasi dan mengembangkan diri sejalan IMTAQ dan perkembangan IPTEK dengan:
 - 1) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas yang berorientasi pada kehidupan dunia akhirat
 - 2) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas yang berorientasi pada kehidupan dunia akhirat
 - 3) Menyelenggarakan pendidikan islami yang dapat memenuhi harapan masyarakat banyak

4. Tujuan Madrasah

Ikut mencerdaskan bangsa yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, terampil, dan mampu mandiri serta bertanggung jawab terhadap agama, bangsa dan negara.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi hasil penelitian dan Pretest

Berdasarkan hasil sebelum (*pretest*) diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, terdapat 2 aspek yang mencakup 7 poin pernyataan dalam observasi. Hal tersebut sejalan dengan hasil survei angket

yang telah dilakukan oleh peneliti. Adapun hasil pengamatan berdasarkan observasi adalah sebagai berikut:

a. Kemampuan menurunkan kecemasan menghadapi TKA

- 1) Pemahaman siswi terhadap kecemasan menghadapi TKA masih terbatas, hanya memahami konsep kecemasan secara umum tetapi belum sepenuhnya memahami kecemasan menghadapi TKA.
- 2) Pengambilan keputusan dalam mengatasi kecemasan menghadapi TKA masih mengalami kesulitan. peserta cenderung kebingungan dalam menentukan langkah atau strategi yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan saat menghadapi TKA.
- 3) Kekonsistenan dalam pengambilan keputusan terkait upaya mengatasi kecemasan menghadapi TKA masih rendah. Peserta didik belum mampu secara konsisten menerapkan keputusan atau strategi yang telah dipilih sehingga kecemasan masih sering muncul kembali.

b. Penerimaan pada diri siswi

- 1) Siswi antusias mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yaitu siswi belum mengetahui konseling kelompok dengan teknik relaksasi secara keseluruhan maka dari itu antusias siswi masih kurang.
- 2) Siswi bisa mengelola informasi menjadi sebuah keputusan yaitu siswi belum bisa mengelola informasi menjadi keputusan

- 3) Siswi dapat berdiskusi dan menyampaikan idenya dalam mengatasi masalah yaitu siswi mampu berdiskusi dengan baik namun siswi masih kurang aktif dalam menyampaikan idenya untuk mengatasi masalah
- 4) Siswi mengikuti dengan baik selama jalannya layanan yaitu siswi masih ada yang kurang fokus dalam mengikuti layanan.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum mengikuti layanan konseling kelompok, siswi masih mengalami kesulitan dalam memahami dan mengelola kecemasan menghadapi TKA. Pendampingan lebih lanjut diperlukan untuk membantu mereka menjadi lebih tenang, yakin, dan siap dalam menghadapi TKA.

Berdasarkan hasil observasi dan kusioner diatas oleh peneliti, maka didapat data dari penyebaran kusioner kecemasan menghadapi TKA yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2026, tujuan kusioner ini adalah untuk memperoleh data *pretest* untuk menggambarkan keadaan awal tingkat kecemasan siswi menghadapi TKA sebelum diberi *treatment*. Hasil *pretest* kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX MTs Raudhatussuyubban dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Hasil *Pretest* Skala Kecemasan Menghadapi TKA Pada Siwi Kelas IX

No	Katagori	Interval	Frekuensi
1	Sangat Tinggi	130-160	7
2	Tinggi	100-129	42
3	Rendah	70-99	16
4	Sangat Rendah	40-69	0
Jumlah			65

Berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan menghadapi TKA yang diberikan kepada 65 siswi kelas IX, diperoleh data bahwa 7 siswi termasuk katagori

rendah, 43 siswi berada dalam katagori tinggi dan 7 siswi masuk dalam katagori sangat tinggi dengan 130-160. Untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, terdapat 7 siswi dengan tingkat kecemasan menghadapi TKA yang sangat tinggi, namun dari jumlah tersebut hanya 5 siswi yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok, sehingga kelima siswi tersebut yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Hasil analisis *pretest* kecemasan menghadapi TKA berdasarkan dengan aspek kecemasan menghadapi TKA ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Hasil *Pretest* Skala Kecemasan Menghadapi TKA Pada Siswi Kelas IX

NO	Nama	Skor	Persen	Katagori
1	H	149	93,13 %	Sangat Tinggi
2	CQA	145	90,63 %	Sangat Tinggi
3	FA	138	86,25 %	Sangat Tinggi
4	S	134	83,75 %	Sangat Tinggi
5	N	131	81,88 %	Sangat Tinggi
X		139,4	87,13%	Sangat Tinggi

Hasil analisis *pretest* kecemasan menghadapi TKA berdasarkan dengan aspek kecemasan menghadapi TKA ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Persentasi *Pretest* Berdasarkan Aspek Kecemasan Menghadapi TKA

No	Aspek	N	%
1	Aspek Kognitif	10	87 %
2	Aspek Afektif	16	92,81%
3	Aspek Fisiologis	11	77,73%
4	Aspek Perilaku	3	81,67%
X%			88,80%

Peneliti juga telah merancang jadwal pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang akan dimulai pada tanggal 30 Maret – 6 April 2026.

2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussubban

Menurut Prayitno, layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling individual yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Di dalamnya terdapat seorang konselor dan para klien sebagai anggota kelompok yang berjumlah minimal dua orang. Proses konseling berlangsung dalam situasi yang diupayakan serupa dengan konseling perorangan, yakni hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dalam layanan tersebut terjadi pengungkapan masalah yang dialami klien, pembahasan faktor-faktor penyebab munculnya masalah, perumusan upaya pemecahan masalah (apabila diperlukan dengan menggunakan metode tertentu), serta pelaksanaan evaluasi dan tindak lanjut.⁵⁸

Teknik relaksasi ialah salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam menenangkan diri dan pikirannya. Dalam upaya menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi, konselor berperan penting dalam mengarahkan konseli melalui layanan konseling kelompok yang menerapkan teknik relaksasi. Pendekatan ini diharapkan mampu membantu siswi mengendalikan kecemasan mereka secara efektif, sehingga mereka menjadi lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengerjakan soal dengan optimal.

⁵⁸ Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 2015, 311.

Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan pendampingan serta pengawasan dari tenaga profesional yakni guru BK MTs Raudhatussyubban, ibu Putri Rosi'ah, S. Pd setiap sesi konseling dilakukan dalam rentang waktu 2 minggu dan dirancang berlangsung dalam empat kali pertemuan, dengan menyesuaikan jadwal siswi yang tersedia. Setiap pertemuan, terdiri dari empat tahapan utama, yaitu tahap pembukaan, tahap transisi (peralihan), tahap kegiatan, dan tahap akhir (penutup). Berikut ini jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Tabel 4.6 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi

No	Pertemuan	Materi	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1	<i>Pretest</i>	Membagi skala kecemasan menghadapi TKA	Jum'at 6 Maret 2026		Google Form
2	Pertemuan 1	Memahami kecemasan menghadapi TKA	Senin, 30 Maret 2026	45 Menit	Ruang BK
3	Pertemuan 2	Pengelolaan Aspek Kognitif (Kekhawatiran terhadap kemampuan diri dan hasil tes, gangguan konsentrasi dan daya ingat)	Rabu, 1 April 2026	45 Menit	Ruang BK
4	Pertemuan 3	Pengelolaan Aspek Afektif dan fisiologis (Perasaan cemas, tegang, serta reaksi fisik melalui teknik relaksasi	Sabtu, 4 April 2026	45 Menit	Ruang BK

5	Pertemuan 4	Pengelolaan Aspek Perilaku dan Strategi menghadapi Tes Kemampuan Akademik secara menyeluruh	Senin, 6 April 2026	45 Menit	Ruang BK
6	<i>Posttest</i>	Membagi skala kecemasan menghadapi TKA	Senin, 6 April 2026	15 Menit	Google Form

Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dilaksanakan di ruang BK dengan rincian pelaksanaan kegiatan layanan sebagai berikut:

a. *Pretest*

Hari/Tanggal : Jum'at 6 Maret 2026

Waktu : Google Form

Pertemuan pertama dalam melakukan penelitian ini yaitu *pretest*, *pretest* ini dilaksanakan menggunakan instrument/angket kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswi sebelum diberikan treatment dengan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi. *Pretest* ini diberikan kepada siswi-siswi kelas IX MTs Raudhatussyubban sebagai kelas eksperiment. *Pretest* ini diberikan kepada siswi yang berjumlah 65 orang. Pada tahap ini merupakan tahap awal yang berfokus pada pengenalan serta upaya membangun kebersamaan di antara siswi yang dilakukan secara daring melalui media chat. Pada tahap ini juga diberikan penjelasan mengenai tujuan dan gambaran umum pelaksanaan sesi konseling kepada siswi ,

sekaligus mengidentifikasi kondisi awal mereka terkait kecemasan dalam menghadapi TKA sebelum diberikan perlakuan.

Selanjutnya, penulis menyampaikan secara singkat tujuan kegiatan layanan konseling kelompok serta memberikan petunjuk pengisian instrumen kecemasan menghadapi TKA yang dibagikan melalui Google Form dan dijelaskan melalui chat. Secara umum, siswi mampu memahami instruksi yang diberikan dan memberikan respon terkait tingkat kecemasan yang mereka alami.

Hasil *pretest* yang telah diisi kemudian dianalisis dan diklasifikasikan berdasarkan tingkat kecemasan menghadapi TKA. Langkah ini dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi kecemasan siswi. Selain itu, hasil *pretest* juga digunakan untuk menentukan subjek penelitian, yaitu siswi yang terindikasi memiliki tingkat kecemasan tinggi sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan *pretest* secara daring melalui chat berjalan dengan lancar dan kondusif. Hal ini ditunjukkan dari keaktifan siswi dalam merespon arahan serta mengisi angket melalui Google Form, di mana seluruh item instrumen dapat terisi sesuai dengan petunjuk yang diberikan.

b. Pertemuan pertama

Tabel 4.7 Pertemuan pertama

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Pembukaan	Konselor memiliki peran penting untuk menciptakan suasana kelompok yang nyaman, hangat, dan mendukung agar terjalin interaksi saling mengenal antaranggota kelompok. Pada tahap ini, pemimpin kelompok memberikan penjelasan secara singkat tetapi jelas mengenai layanan konseling kelompok, meliputi tujuan pelaksanaan, prosedur kegiatan, lama waktu setiap sesi, asas-asas yang digunakan, serta komitmen yang perlu dipatuhi oleh seluruh anggota

		kelompok. Selain itu, tahap awal juga diisi dengan kegiatan pengenalan antara konselor dan anggota kelompok maupun sesama anggota kelompok untuk menumbuhkan rasa kebersamaan dan meningkatkan keterbukaan selama proses konseling berlangsung.
2	Tahap transisi/peralihan	<i>Ice breaking</i>
3	Tahap Kegiatan (inti)	Konselor memberikan penjelasan umum terkait layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik relaksasi. Selanjutnya konselor membantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi permasalahan yang mereka alami terkait kecemasan dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman, perasaan, serta kesulitan yang dirasakan menjelang pelaksanaan TKA. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pembahasan tema utama mengenai kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA), meliputi faktor-faktor penyebab kecemasan, dampak yang muncul terhadap diri siswa, serta langkah-langkah awal yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut.
4	Tahap akhir (penutup)	Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera selesai, kemudian bersama anggota kelompok membahas dan menetapkan waktu pelaksanaan untuk pertemuan berikutnya. Setelah itu, sesi ditutup dengan doa bersama dan dilanjutkan dengan kegiatan evaluasi guna mengetahui keberhasilan serta efektivitas pelaksanaan konseling kelompok yang sudah dilakukan.

Pada pertemuan ini konselor mengumpulkan seluruh siswi yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi TKA dengan tujuan membangun hubungan yang baik antara konselor dan anggota kelompok. Selain itu, konselor juga memberikan gambaran umum mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi serta mulai mengeksplorasi permasalahan yang

dialami siswi terkait kecemasan menghadapi TKA sebagai langkah awal untuk mencapai tujuan layanan.

Dalam tahap ini konselor menjelaskan prinsip-prinsip dasar konseling kelompok dengan teknik relaksasi guna menumbuhkan rasa saling percaya. Hal ini penting agar siswi merasa nyaman, terbuka, dan bersedia mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi. Fokus utama pada pertemuan ini adalah menggali informasi awal mengenai bentuk-bentuk kecemasan yang muncul saat menghadapi TKA.

Sebelum memasuki tahap inti peneliti mengajak siswi untuk melakukan ice breaking/permainan yaitu “Gerakan Stres” tujuan dari permainan ini adalah untuk menciptakan suasana santai dan menyadari tanda-tanda kecemasan pada diri mereka. Setelah suasana lebih kondusif konselor memastikan kesiapan siswi untuk mengikuti kegiatan selanjutnya dalam proses konseling. Secara umum tujuan pertemuan ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan siswi dalam menghadapi TKA. Konselor juga menjelaskan tahapan-tahapan selama proses konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Pada tahap pembentukan ini masing-masing siswi diberikan kesempatan untuk mengungkapkan secara lebih jelas pengalaman dan perasaan mereka dan rata-rata dari mereka mengungkapkan kekhawatiran tidak mampu mengerjakan soal, kekhawatiran terhadap hasil tes, serta kesulitan berkonsentrasi saat belajar.

Permasalahan yang diungkapkan tersebut kemudian menjadi fokus diskusi dalam kelompok. Konselor dan siswi bersama-sama bertukar pendapat untuk mencari pemahaman awal mengenai cara mengatasi kecemasan. Siswi didorong

untuk aktif berpartisipasi, mendengarkan dengan baik serta saling memberikan dukungan. Konselor juga memberikan penjelasan mengenai konsep kecemasan menghadapi TKA beserta dampaknya terhadap proses belajar dan hasil yang diperoleh.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan layanan pada pertemuan pertama, seluruh anggota kelompok mengikuti kegiatan dengan baik dan kegiatan berlangsung sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan dan menunjukkan bahwa anggota kelompok mulai mampu mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka terkait kecemasan menghadapi TKA.

Melalui diskusi kelompok, siswi mulai memahami apa itu kecemasan menghadapi TKA serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menjelang akhir sesi konselor meminta siswi menjelaskan kembali atau menyimpulkan hal-hal yang sudah dipelajari, Kemudian memberikan penguataan dan motivasi agar mereka lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi TKA.

Evaluasi pada pertemuan ini menekankan pentingnya dukungan antar anggota kelompok. Setelah mengikuti sesi ini, siswi diharapkan memiliki pemahaman awal mengenai kecemasan menghadapi TKA serta mengetahui langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk mulai mengatasinya.

c. Petemuan kedua

Tabel 4.8 Pertemuan Kedua

No	Tahapan	Pealaksanaan
1	Tahap Pembukaan	Konselor menciptakan suasana yang nyaman, hangat, dan santai agar setiap anggota kelompok merasa diterima sehingga lebih mudah terbuka dalam mengikuti kegiatan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan secara singkat tetapi jelas mengenai layanan konseling kelompok, meliputi tujuan

		pelaksanaan, prosedur kegiatan, durasi pertemuan, asas-asas yang digunakan, serta komitmen yang harus ditaati selama proses konseling berlangsung.
2	Tahap transisi/peralihan	<i>Ice breaking</i>
3	Tahap kegiatan (inti)	Konselor menjelaskan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi sekaligus menggali permasalahan yang dialami konseli terkait kecemasan. dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, kekhawatiran, dan kesulitan yang mereka alami sehingga tercipta suasana diskusi yang terbuka dan saling mendukung. Selanjutnya pembahasan fokus pada pengelolaan aspek kognitif, seperti kekhawatiran terhadap kemampuan diri, ketakutan terhadap hasil tes, serta gangguan konsentrasi dan daya ingat yang muncul saat menghadapi TKA. konselor mengaitkan teknik relaksasi sebagai metode yang efektif untuk membantu mengurangi ketegangan pikiran dan pikiran negatif, sehingga konseli akan menjadi tenang, fokus, dan percaya diri dalam menghadapi tes. Setelah kegiatan konseling berlangsung, teknik relaksasi kemudian dilaksanakan bersama di dalam kelompok
4	Tahap akhir (penutup)	Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera selesai kemudian menentukan jadwal untuk untuk kegiatan selanjutnya, dilanjutkan dengan doa bersama serta pelaksanaan evaluasi terhadap kegiatan yang telah berlangsung.

Pada pertemuan ini tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relakasasi ini adalah mengelola Aspek Kognitif yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi TKA, khususnya kekhawatiran terhadap kemampuan diri, hasil tes, serta gangguan konsentrasi dan daya ingat. konselor mengajak siswi untuk mengungkapkan pendapat dan pengalaman mereka terkait materi yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Konselor memberikan penjelasan mengenai peran pikiran (kognitif) dalam memunculkan kecemasan,

disertai contoh penerapan teknik relaksasi yang dapat membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus.

Dalam tahap ini, dilakukan diskusi interaktif dimana siswi saling berbagi pengalaman dan strategi dalam mengatasi pikiran negatif, seperti rasa ragu terhadap kemampuan diri dan kekhawatiran akan hasil TKA yang akan diperoleh. Melalui diskusi ini siswi mampu memperoleh pemahaman lebih mendalam terkait cara mengelola kecemasan dari aspek kognitif, sehingga mampu berpikir lebih rasional dan positif.

Permasalahan ini menjadi fokus utama dalam pertemuan ini, siswi diarahkan untuk secara sadar mengamati pola pikir mereka yang memicu kecemasan, seperti sulit berkonsentrasi saat belajar atau merasa tidak yakin dengan kemampuan sendiri. Kemudian kami bersama-sama mencari solusi dengan melalui diskusi dan pertukaran pendapat guna mencapai tujuan dari tahap ini.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan layanan, pada pertemuan kedua siswi menunjukkan partisipasi yang lebih aktif dibandingkan pertemuan sebelumnya. Siswi mulai mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang memicu kecemasan serta memberikan tanggapan terhadap pengalaman anggota kelompok lainnya.

Menjelang akhir pertemuan, konselor meminta siswi untuk menjelaskan kembali atau menyimpulkan pemahaman yang telah didapat serta penguatan dan motivasi agar mereka lebih yakin dalam menghadapi TKA. Sebagai bentuk evaluasi konselor memberikan tugas kepada siswi untuk mencatat pikiran-pikiran negatif yang muncul menjelang pelaksanaan TKA serta mengubahnya menjadi pikiran

yang lebih positif guna untuk membantu meningkatkan keyakinan diri siswi dalam menghadapi TKA.

d. Pertemuan ketiga

Tabel 4.9 Pertemuan Ketiga

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Pembukaan	Konselor menciptakan suasana yang nyaman, hangat, dan santai agar setiap anggota kelompok merasa diterima sehingga lebih mudah terbuka dalam mengikuti kegiatan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan secara singkat tetapi jelas mengenai layanan konseling kelompok, meliputi tujuan pelaksanaan, prosedur kegiatan, durasi pertemuan, asas-asas yang digunakan, serta komitmen yang harus ditaati selama proses konseling berlangsung.
2	Tahap transisi/peralihan	<i>Ice breaking</i>
3	Tahap Kegiatan (inti)	Konselor memberikan penjelasan umum terkait layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi serta menggali permasalahan yang dialami konseli terkait kecemasan dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan berbagai kendala, perasaan, dan pengalaman yang mereka alami saat menghadapi TKA. Selanjutnya, diskusi difokuskan pada pengelolaan aspek afektif dan fisiologis, seperti perasaan cemas, tegang, gugup, serta berbagai reaksi fisik yang muncul ketika menghadapi tes. Dalam tahap ini, teknik relaksasi diterapkan sebagai strategi untuk membantu mengurangi kecemasan, menenangkan kondisi fisik dan emosional, serta meningkatkan kesiapan konseli dalam menghadapi TKA. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan pedoman tindakan yang telah ditetapkan.
4	Tahap akhir (penutup)	Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir, kemudian bersama anggota kelompok menentukan jadwal untuk kegiatan berikutnya, dilanjutkan dengan doa bersama serta evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan yang telah berlangsung.

Pada pertemuan ketiga ini tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi ini ialah mengelola Aspek Afektif dan Fisiologis yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi TKA. Di awal pertemuan konselor meninjau kembali tugas yang telah diberikan sebelumnya, yaitu mencatat pikiran negatif menghadapi TKA. Beberapa siswi menyampaikan bahwa mereka telah mempraktikkan latihan tersebut dan mulai merasakan perubahan, seperti lebih tenang dan tidak terlalu tegang saat belajar.

Memasuki kegiatan inti, konselor memfasilitasi sesi ketiga yang berfokus pada pengelolaan aspek afektif dan Fisiologis yaitu perasaan cemas, tegang, serta reaksi fisik yang muncul saat menghadapi TKA. Siswi tampak aktif dalam diskusi berbagi pengalaman dan saling memberikan dukungan dalam memahami serta mengatasi kecemasan yang dirasakan.

Konselor kemudian memberikan penjelasan bahwa kecemasan tidak hanya muncul dari pikiran saja tetapi juga berdampak pada emosi dan kondisi fisik seperti jantung berdebar, napas tidak teratur, otot tegang. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang dapat membantu menenangkan tubuh dan perasaan secara bersamaan. Selanjutnya konselor memandu siswi melakukan beberapa bentuk latihan relaksasi, pertama, konselor terlebih dulu mengarahkan siswi untuk berada dalam posisi yang nyaman, kemudian meminta mereka memejamkan mata secara perlahan tanpa adanya paksaan hal ini bertujuan agar siswi dapat lebih mudah memusatkan perhatian dan mulai merasakan kondisi tubuhnya.

Selanjutnya siswi dibimbing untuk rilekskan bagian tubuh secara bertahap, dimulai dari kaki hingga ke bagian wajah. Pada tahap ini konselor

membantu siswi menyadari adanya ketegangan otot. Setelah itu dilakukan perlemasan pada area kepala, leher, dan pundak melalui gerakan sederhana seperti memutar kepala dan mengangkat bahu secara perlahan guna mengurangi ketegangan fisik. Tahap berikutnya adalah latihan pernapasan dalam. Siswi diarahkan untuk menarik napas secara perlahan melalui hidung, menahan selama beberapa detik, kemudian menghembuskan secara perlahan melalui mulut. Dalam proses ini, siswi juga diarahkan untuk menenangkan pikiran dengan mengucapkan kata-kata positif sehingga membantu menciptakan rasa tenang secara emosional latihan ini dilakukan secara berulang selama proses latihan sampai siswi merasa rileks.

Setelah latihan selesai siswi tidak langsung membuka mata, tetapi tetap berada dalam kondisi rileks selama beberapa saat untuk merasakan perubahan pada tubuh dan perasaan mereka. Kemudian secara perlahan siswi membuka mata dan kembali ke kondisi semula.

Melalui latihan ini siswi diharapkan mampu mengenali serta mengendalikan reaksi fisik seperti ketegangan otot, napas tidak teratur, dan perasaan gelisah yang muncul saat menghadapi TKA. Teknik relaksasi ini juga membantu menurunkan kecemasan secara emosional sehingga siswi menjadi lebih tenang, fokus, dan siap dalam menghadapi situasi ujian.

Menjelang akhir sesi konselor memberikan kesempatan kepada siswi untuk mengungkapkan kembali pemahaman yang mereka peroleh selama kegiatan berlangsung. Konselor kemudian menyampaikan inti materi sebagai penegasan, disertai dorongan agar siswi semakin yakin dan termotivasi dalam mengelola

kecemasan yang dirasakan. Kemudian sebagai bentuk evaluasi, konselor kembali memberikan tugas kepada siswi untuk tetap terus mencatat pikiran-pikiran negatif yang muncul menjelang pelaksanaan TKA serta mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif serta siswi juga diminta untuk secara mandiri mengulangi latihan relaksasi di rumah sebelum memulai belajar atau mengerjakan latihan soal TKA. Hal ini bertujuan agar siswi dapat membiasakan diri dalam mengelola kecemasan, menenangkan pikiran, serta mempersiapkan kondisi fisik dan mental sebelum belajar, sehingga lebih siap dan fokus dalam menghadapi TKA.

Berdasarkan hasil pengamatan saat pelaksanaan teknik relaksasi sebagian besar siswi mampu mengikuti seluruh tahapan latihan dengan baik. Pada penutupan pertemuan ini, konselor juga melakukan penilaian perkembangan siswi selama mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terkait aspek afektif dalam kecemasan menghadapi TKA. Selain itu, siswi mulai mampu mengontrol perasaan cemas serta merespons kondisi fisik yang muncul dengan lebih tenang dan terarah.

e. Pertemuan keempat

Tabel 4.10 Pertemuan keempat

No	Tahapan	Pelaksanaan
1	Tahap Pembukaan	Konselor menciptakan suasana yang nyaman, hangat, dan santai agar setiap anggota kelompok merasa diterima sehingga lebih mudah terbuka dalam mengikuti kegiatan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan secara singkat tetapi jelas mengenai layanan konseling kelompok, meliputi tujuan pelaksanaan, prosedur kegiatan, durasi pertemuan, asas-asas yang digunakan, serta komitmen yang harus ditaati selama proses konseling berlangsung
2	Tahap transisi/peralihan	<i>Ice breaking</i>
3	Tahap kegiatan (inti)	Konselor menjelaskan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi sekaligus menggali permasalahan yang dialami konseli terkait kecemasan. dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Anggota kelompok didorong untuk mengungkapkan berbagai kendala yang mereka alami sehingga tercipta kesempatan untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan antaranggota kelompok. Selanjutnya, sesi difokuskan pada pengelolaan aspek perilaku serta strategi dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) secara menyeluruh, seperti cara mempersiapkan diri, mengendalikan perilaku gugup, meningkatkan fokus, dan membangun kesiapan menghadapi tes. Pada tahap ini teknik relaksasi dilakukan bersama-sama sebagai upaya untuk membantu mengurangi ketegangan, menenangkan diri, dan meningkatkan kesiapan konseli dalam menghadapi TKA. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan pedoman tindakan yang telah ditetapkan.
4	Tahap akhir (penutup)	Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri, kemudian bersama anggota kelompok membahas dan menentukan jadwal untuk kegiatan selanjutnya, dilanjutkan dengan doa bersama serta evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan.

Pada pertemuan keempat ini kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi difokuskan pada pembahasan pengelolaan aspek perilaku serta strategi menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) secara menyeluruh. Tujuan dari sesi ini adalah membantu siswi mengenali dan mengubah perilaku yang muncul akibat kecemasan, seperti menghindari belajar, menunda mengerjakan latihan atau kurang percaya diri saat menghadapi soal.

Selama proses berlangsung siswi tampak lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman dan pendapat mereka. Serta lebih tenang dibandingkan pertemuan-pertemuan sebelumnya. Pada tahap ini siswi juga mampu mengelola diri secara mandiri dengan menerapkan latihan relaksasi yang telah dipelajari. Konselor kemudian mengarahkan siswi untuk memahami bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada pikiran dan perasaan, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari. Oleh karena itu diperlukan strategi yang tepat dalam menghadapi TKA seperti membuat jadwal belajar yang teratur, melatih diri dengan soal-soal latihan, menjaga konsistensi belajar serta menerapkan teknik relaksasi sebelum dan saat menghadapi ujian agar tetap tenang dan fokus.

Sebagai bentuk penguatan konselor memberikan apresiasi atas usaha siswi dalam mengikuti setiap sesi dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Konselor juga menekankan bahwa kecemasan dapat diturunkan secara bertahap melalui latihan yang berkelanjutan serta penerapan teknik relaksasi secara konsisten. Pada akhir sesi konselor memberikan motivasi agar siswi terus mempertahankan kebiasaan positif yang telah dibangun dan lebih yakin dalam menghadapi TKA

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan layanan pada pertemuan keempat ini siswi telah menunjukkan perkembangan yang signifikan. Mereka tidak hanya memahami berbagai aspek kecemasan yang dialami, tetapi juga mulai mampu mengontrol perilaku serta menerapkan strategi yang tepat dalam menghadapi TKA. Secara keseluruhan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi memberikan dampak positif, ditunjukkan dengan meningkatnya kesiapan keyakinan siswi menghadapi TKA dan kemampuan siswi dalam mengelola kecemasan secara menyeluruh.

3. Deskripsi hasil *posttest*

Berdasarkan hasil data sesudah (*posttest*) diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, terdapat 2 aspek yang mencakup 7 poin pernyataan dalam observasi. Hal tersebut didukung oleh hasil survei angket yang telah dilakukan peneliti. Adapun hasil pengamatan berdasarkan observasi adalah sebagai berikut:

a. Kemampuan Menurunkan kecemasan menghadapi TKA

- 1) Pemahaman siswi tentang kecemasan menghadapi TKA, Siswi mampu memahami secara menyeluruh mengenai kecemasan yang dialami, meliputi penyebab, bentuk, serta dampaknya terhadap proses belajar dan pelaksanaan TKA, tidak hanya sebatas pengertian umum aja.
- 2) Pengambilan Keputusan dalam mengatasi kecemasan, Siswi mampu menentukan langkah atau strategi yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang muncul, seperti menerapkan teknik relaksasi,

mengelola pikiran negatif serta menyusun strategi belajar yang efektif.

- 3) Konsistensi dalam pengambilan keputusan yaitu siswi menunjukkan kemampuan untuk konsisten menerapkan keputusan atau strategi yang telah dipilih dalam menurunkan kecemasan baik saat belajar maupun menjelang pelaksanaan TKA.

b. Penerimaan pada diri siswi

- 1) Siswi menunjukkan antusiasme dalam mengikuti layanan, terlihat dari ketertarikan dan partisipasi aktif selama proses konseling kelompok dengan teknik relaksasi berlangsung. Mereka memahami tujuan serta manfaat kegiatan dan mengikuti setiap tahapan dengan penuh perhatian.
- 2) Kemampuan mengolah informasi menjadi tindakan, siswi mulai dapat mengelola informasi menjadi keputusan yang jelas
- 3) Siswi dapat berdiskusi serta menyampaikan idenya dalam pengentasan masalah yaitu siswi mampu berdiskusi dan dapat menyampaikan idenya dalam pengentasan masalah
- 4) Siswi mengikuti dengan baik selama jalannya kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yaitu sangat fokus mengikuti selama jalannya layanan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi di atas, setelah memperoleh treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, terlihat adanya perubahan positif pada diri siswi selama mengikuti kegiatan. Hasil pengamatan

selama pelaksanaan layanan juga menunjukkan adanya perubahan perilaku pada siswi. Pada awal pelaksanaan layanan, sebagian besar siswi tampak kurang percaya diri, malu untuk mengemukakan pendapat, serta menunjukkan berbagai bentuk kecemasan dalam menghadapi TKA. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, siswi terlihat lebih aktif dalam diskusi, lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, serta menunjukkan sikap yang lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi TKA. Pada pertemuan ini peneliti membagikan kusioner kecemasan kepada 5 orang siswi sebagai sampel penelitian untuk mengetahui hasil *posttest*. Data yang dianalisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.11 Hasil data *Posttest*:

NO	Nama	Skor	%	kategori
1	H	95	59,38%	Rendah
2	QA	76	47,50%	Rendah
3	FA	71	44,38%	Rendah
4	S	98	61,25%	Rendah
5	N	85	53,13%	Rendah
X		85%	53,13%	Rendah

Hasil analisis data *posttest* kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.12 Persentase *Posttest* Berdasarkan Aspek Kecemasan Menghadapi TKA

No	Aspek	N	%
1	Aspek kognitif	10	55%
2	Aspek Afektif	15	55,31%
3	Aspek Fisiologis	11	50%
4	Aspek Prilaku	4	56,67%
X%			54,25%

Dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan menghadapi TKA, maka diketahui N-Gain score bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari metode yang digunakan, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.13 Hasil *Pretest*, dan *N-Gain Score* Kecemasan Menghadapi TKA

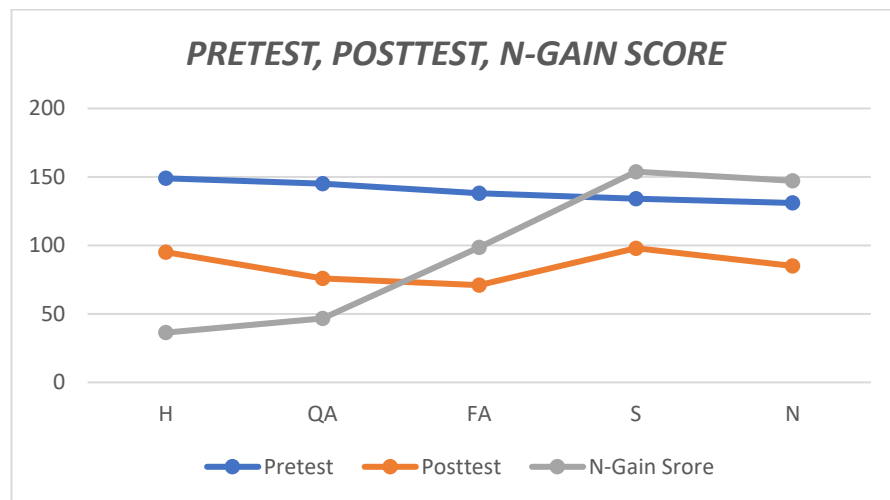
No	Nama	Nilai		<i>N-Gain Score</i>	<i>N-Gain Persen</i>
		Pretest	Posttest		
1	H	149	95	-4,91	-490,91
2	QA	145	76	-4,60	-460,00
3	FA	138	71	-3,05	-304,55
4	S	134	98	-1,38	-138,46
5	N	131	85	-1,59	-158,62
Mean				-3.10	-310,50
Min					-490,91
Max					-138,46

Tabel 4.14 *N-Gain Score*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_score	5	-4,91	-1,38	-3,1051	1,64010
Ngain_persen	5	-490,91	-138,46	-310,5074	164,01044
Valid N (listwise)	5				

Berdasarkan perhitungan yang didapatkan dari uji *N-Gain Score* diketahui bahwa rata-rata *pretest* dan *posttest* kecemasan menghadapi TKA yaitu -310,50 %.

Data *pretest*, *posttest*, dan *N-Gain Score* dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 4.1 Grafik Pretest, Posttest, dan N-Gain Score

Berdasarkan hasil analisis *N-Gain Score*, diperoleh rata-rata sebesar - 310,50%. Berdasarkan tabel efektivitas, nilai tersebut berada pada kategori tidak efektif karena nilai *N-Gain* kurang dari 40. Adapun nilai minimum yang diperoleh sebesar -490,91% dan nilai maksimum sebesar -138,46%.

4. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data dapat dilihat di tabel bawah ini:

Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,219	5	,200*	,893	5	,374
posttest	,174	5	,200*	,949	5	,730

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah apabila

Test of Homogeneity of variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
skor	Based on Mean	1,193	1	8	,306
	Based on Median	1,219	1	8	,302
	Based on Median and with adjusted df	1,219	1	7,358	,304
	Based on trimmed mean	1,213	1	8	,303

nilai signifikansi (sig) > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan Tabel 4.15, hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai sig sebesar 0,20 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas data ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.16 Hasil Uji Homogenitas

Data tabel tersebut terligat bahwa nilai output uji homogenitas adalah sig 0,303 > 0,05 maka disimpulkan bahwa homogenitas dapat diterima,

5. Uji Hipotesis

Efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX di MTs Rudhatussyubban. Dianalisis melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Untuk mengetahui tingkat efektivitas layanan tersebut, digunakan uji paired sample T-Test dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Uji ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseling kelompok dengan teknik relaksasi berpengaruh dalam menurunkan tingkat

kecemasan menghadapi TKA pada siswi. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussuyubban.

Dasar pengambilan keputusan yaitu apabila nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, maka H_a ditolak, sedangkan apabila $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$, maka H_a di terima hasil uji paired sample T-test digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussuyubban. Adapun hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah berikut:

Tabel 4.17 Hasil Uji *Paired Sample T-Test*
Paired Sample Test

		Paired Differences					t	d f	Sig. (2-Taited)
		Mean	Std. Deviat ion	Std. Error Mea n	95% confidence interval difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST- POSTEST T	54,400	13,975	6,250	37,048	71,752	8,704	4	,001

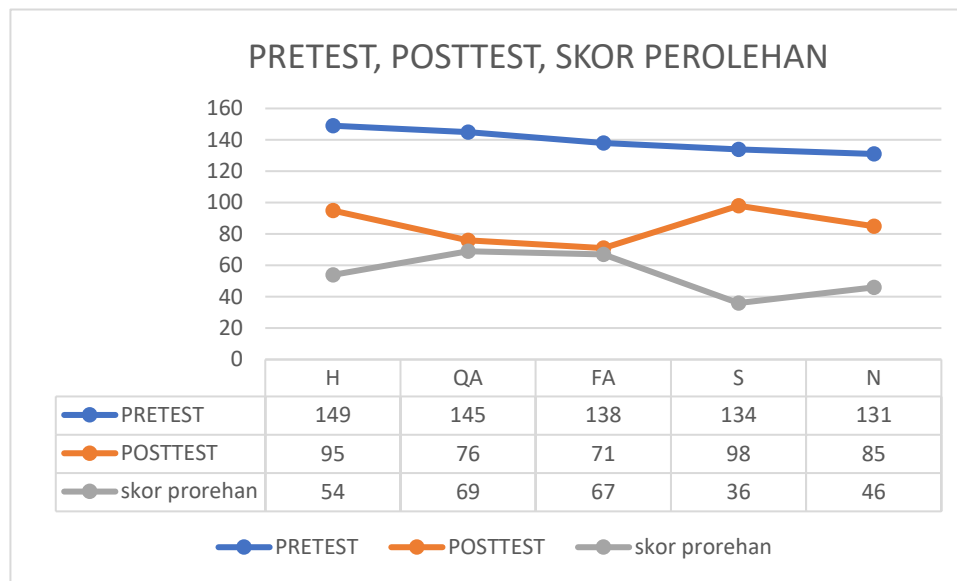
Berdasarkan tabel maka dapat terlihat bahwa nilai $\text{sig } 0,001 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes

Kemampuan Akademik pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban. Perbandingan antara nilai pretest, posttest, dan skor perolehan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.18 Data *Pretest*, *Posttest*, dan Skor Perolehan

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Skor Perolehan
1	H	149	Sangat Tinggi	95	Rendah	54
2	QA	145	Sangat Tinggi	76	Rendah	69
3	FA	138	Sangat Tinggi	71	Rendah	67
4	S	134	Sangat Tinggi	98	Rendah	36
5	N	131	Sangat Tinggi	85	Rendah	46
X		139,4	Sangat Tinggi	85	Rendah	54,4

Berdasarkan tabel di atas, terdapat skor *pretest*, *posttest*, dan skor perolehan setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Skor perolehan merupakan selisih antara nilai sebelum dan sesudah treatment. Hasil pada tabel menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian treatment. menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban, seperti grafik di bawah ini:



Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kecemasan Menghadapi TKA

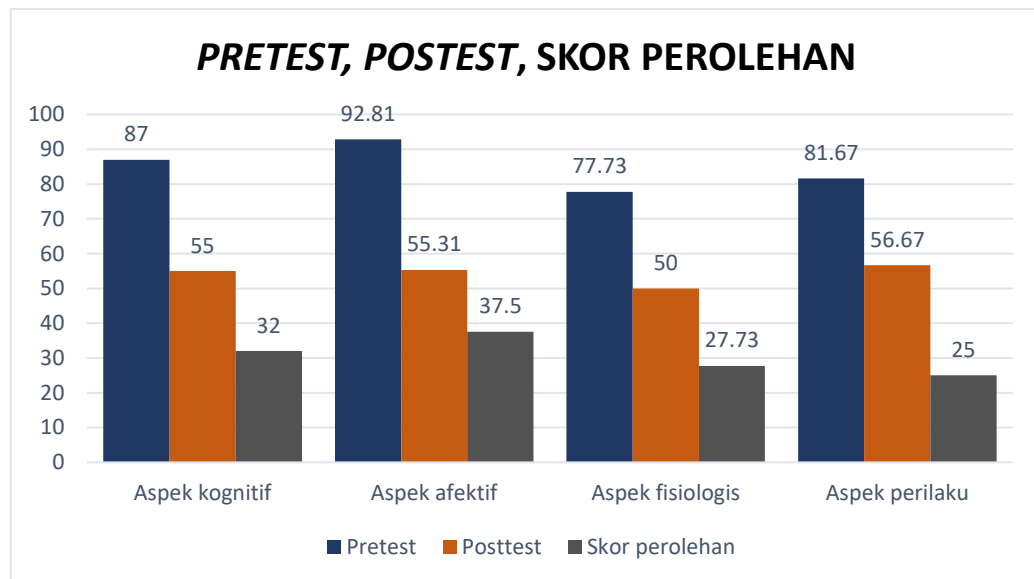
Dari grafik diatas, terdapat adanya penurunan tingkat kecemasan menghadapi TKA Sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, diperoleh hasil bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada pretest sebesar 87,13%, kemudian setelah diberikan treatment rata-rata skor menurun menjadi 53,13%. hal ini menunjukkan terdapat penurunan kecemasan sebesar 34%, maka dengan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berperan untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA. Presentasi untuk peraspek kecemasan menghadapi TKA juga mengalami penurunan, hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.19 Perbandingan *Pretest*, *Posttest*, dan Skor Perolehan Berdasarkan Aspek Kecemasan Menghadapi TKA

No	Aspek	Pretest%	Posttest%	Skor Perolehan
1	Aspek Kognitif	87%	55%	32%
2	Aspek Afektif	92,81%	55,31%	37,50%
3	Aspek Fisiologis	77,73%	50%	27,73%

4	Aspek Perilaku	81,67%	56,67%	25%
X		88,80%	54,25%	30,55%

Pada tabel diatas diketahui aspek kecemasan menghadapi TKA juga mengalami penurunan, hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 4.3 Grafik Kecemasan Menghadapi TKA

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) cenderung mengalami penurunan setelah diberikan treatment. Penurunan terjadi pada sebagian besar aspek, pada aspek kognitif menurun sebesar 32%, Aspek Afektif sebesar 37,50%, aspek Fisiologis sebesar 27,73%, aspek Perilaku sebesar 25%, secara keseluruhan, rata-rata penurunan kecemasan setelah pemberian treatment mencapai 30,55%.

C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian yang meliputi hasil yang didapatkan pada saat melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban.

1. Tingkat Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik Pada Siswi Kelas IX Di MTs Raudhatussyubban Sebelum (*Pretest*) Diberikan Treatment Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi

Siswi yang menjadi sampel dalam penelitian ini diperoleh dari hasil survei kusioner kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada katagori sangat tinggi. Siswi dalam katagori ini menunjukkan beberapa tanda kecemasan yang dapat dikelompokkan kedalam beberapa aspek, yaitu aspek kognitif, siswi menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap kemampuan diri dan hasil ujian, serta mengalami gangguan konsentrasi dan daya ingat, aspek afektif siswi menunjukkan perasaan cemas, marah, dan takut dalam menghadapi ujian, serta merasa tegang, gelisah, tertekan, dan tidak tenang, aspek fisiologis siswi mengalami berbagai reaksi fisik seperti pusing, jantung berdebar, ketegangan otot, mual, serta gangguan tidur. Serta aspek perilaku siswi menunjukkan kesulitan dalam mempersiapkan maupun mengerjakan ujian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Clark dan Beck yang menyatakan bahwa kecemasan teridiri dari empat aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku.⁵⁹ Berdasarkan skala kecemasan menghadapi TKA yang telah

⁵⁹ David A. Clark dan Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*,45.

disebarkan, diperoleh 5 siswi dengan tingkat kecemasan menghadapi TKA dalam kategori sangat tinggi, yaitu H (149), QA (145), FA (138), S (134), dan N (131). Selain itu, hasil analisis aspek kecemasan menghadapi TKA menunjukkan bahwa aspek afektif memiliki tingkat kecemasan tertinggi, dengan persentase sebesar 92,81%.

Tingginya persentase pada aspek afektif menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami siswi lebih dominan muncul dalam bentuk reaksi emosional, seperti perasaan takut, khawatir, gelisah, tegang, dan tidak tenang menjelang pelaksanaan TKA. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memandang TKA sebagai situasi yang menimbulkan tekanan sehingga memunculkan respons emosional yang kuat. Reaksi emosional tersebut dapat memengaruhi kesiapan mental siswi dalam menghadapi ujian serta berpotensi mengganggu konsentrasi dan kepercayaan diri saat mengerjakan soal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Spielberger dalam setyanada dkk. Yang menjelaskan bahwa *state anxiety* atau kecemasan sesaat merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tegang, takut terhadap sesuatu yang akan terjadi, serta kekhawatiran dalam situasi tertentu. Kondisi ini juga disertai dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom, seperti jantung berdebar dan ketegangan fisik. Tingkat kecemasan ini dapat berubah-ubah, baik dari segi intensitas maupun durasinya, tergantung pada tingkat stres yang dialami individu.

Dalam penelitian ini, kecemasan tersebut muncul ketika siswi menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).⁶⁰

Berdasarkan hasil *pretest* menunjukkan bahwa kecemasan siswi dalam menghadapi TKA muncul pada empat aspek utama, yaitu kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku. Pada aspek kognitif beberapa siswi memiliki pikiran negatif seperti kurang yakin terhadap hasil ujian, serta sulit berkonsentrasi karena terus memikirkan TKA. Pada aspek afektif, kecemasan lebih banyak terlihat dalam bentuk perasaan seperti gelisah, takut, tegang, dan gugup menjelang ujian. Pada aspek fisiologis, beberapa siswi mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar, otot tegang, pusing, dan gangguan tidur ketika menghadapi tekanan ujian. Sementara itu pada aspek perilaku kecemasan tampak dari kecendrungan menunda belajar, kesulitan memulai pengerjaan soal, serta munculnya perilaku seperti menarik napas dalam atau merasa ragu saat mengerjakan soal yang sulit.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi TKA tidak hanya memengaruhi kondisi emosional siswi, tetapi juga memengaruhi cara berpikir, kondisi fisik, dan perilaku mereka. Hal ini sesuai dengan teori Clark dan Beck yang menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respons yang melibatkan aspek kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku secara bersamaan. Ketika kecemasan berada pada tingkat yang tinggi, individu cenderung mengalami kesulitan mengendalikan pikiran negatif, meningkatkan ketegangan fisik, serta menunjukkan perilaku yang kurang adaptif dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam.

⁶⁰ Tri Rosa Setyananda dkk., "Tingkat kecemasan (state-trait anxiety) masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19 di Kota Semarang," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 4 (2021): 251–63.

Melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, diharapkan siswi mampu mengatasi berbagai bentuk kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi TKA, baik pada aspek kognitif, afektif, fisiologis, maupun perilaku. Latihan relaksasi yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan diharapkan mampu membantu siswi mengendalikan pikiran negatif, menenangkan kondisi emosional, serta mengurangi reaksi fisik yang muncul akibat kecemasan. Selain itu siswi juga diharapkan dapat lebih mampu mengatur perilaku dalam belajar sehingga tidak menghindari situasi yang menimbulkan tekanan. Dengan kondisi yang lebih stabil secara mental dan fisik, kecemasan siswi dalam menghadapi TKA dapat berangsur menurun, sehingga mereka lebih siap, percaya diri, dan optimal dalam mengikuti ujian serta mengerjakan soal yang diberikan.

2. Tingkat Kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussyubban sesudah (*posttest*) diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi

Tujuan peneliti melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi kepada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban adalah untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Layanan ini dilaksanakan dalam empat sesi pertemuan, dengan setiap sesi membahas permasalahan yang berbeda-beda. Pada pertemuan ketiga dan keempat, peneliti memberikan tugas kepada siswi untuk mencatat pikiran-pikiran negatif yang muncul saat belajar latihan TKA serta mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif. Selain itu, siswi juga diminta untuk secara mandiri mengulangi latihan relaksasi di rumah sebelum memulai belajar atau mengerjakan latihan soal TKA.

Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi TKA secara signifikan.

Berdasarkan hasil *posttest*, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan treatment, yaitu pada H menjadi 95, QA menjadi 76, FA menjadi 71, S menjadi 98, dan N menjadi 85. Selain itu, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah siswi memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Perubahan tersebut terjadi secara bertahap pada setiap sesi konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang dilaksanakan, yang mencakup aspek kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku terkait kecemasan menghadapi TKA. pada aspek kognitif, siswi mulai mampu mengurangi pikiran negatif serta kekhawatiran berlebihan menjelang pelaksanaan TKA. Pada aspek afektif, terlihat adanya peningkatan rasa tenang dan percaya diri serta penurunan perasaan cemas dan tegang. Sementara itu, pada aspek fisiologis, gejala seperti jantung berdebar, tangan gemetar, dan ketegangan tubuh yang muncul saat menghadapi TKA mulai berkurang setelah siswi secara rutin melakukan latihan relaksasi. Sementara itu, pada aspek perilaku, siswi menunjukkan perubahan berupa tidak lagi menghindari situasi yang berkaitan dengan persiapan ujian. Perubahan ini terjadi sebagai hasil dari penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang dilaksanakan secara bertahap dalam menurunkan kecemasan menghadapi TKA.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi mampu membantu siswi dalam mengatasi kecemasan menghadapi TKA. Melalui dinamika kelompok, siswi memperoleh kesempatan

untuk mengungkapkan perasaan, berbagi pengalaman, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Kondisi tersebut membantu siswi memahami bahwa permasalahan yang mereka alami juga dirasakan oleh anggota lain sehingga mengurangi perasaan tertekan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi TKA. Temuan ini sejalan dengan pendapat Tohirin yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilaksanakan melalui interaksi dan komunikasi antaranggota kelompok untuk membantu individu memahami diri dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.⁶¹

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurlela M. Pd dan Jannati M. Pd yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam membantu peserta didik mengurangi kecemasan melalui proses berbagi pengalaman, dukungan antaranggota kelompok, serta pengembangan kemampuan dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan layanan konseling kelompok sebagai sarana untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan yang mereka rasakan.⁶²

Melalui peroses latihan relaksasi yang dilakukan secara rutin serta pemberian tugas dan evaluasi berkala, siswi diberi kesempatan untuk melatih kemampuan mengelola pikiran, emosi dan reaksi fisik ketika menghadapi situasi

⁶¹ Hastuti Winkel, W.S S., *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Media Abadi, 2006).

⁶² 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.

yang menimbulkan kecemasan. Pendekatan ini juga membantu siswi dalam membangun kesiapan mental secara perlahan, terutama dalam mengendalikan aspek kognitif seperti pikiran negatif terhadap TKA. Aspek afektif berupa rasa cemas dan tegang, serta aspek fisiologis seperti gejala fisik yang muncul saat menghadapi tekanan ujian. Selain itu, aspek perilaku siswi juga mengalami perubahan, ditandai dengan lebih aktif dalam proses pembelajaran, serta tidak lagi menghindari aktivitas yang berkaitan dengan persiapan TKA.

Pemberian tugas seperti mencatat pikiran negatif dan mengubahnya menjadi positif, serta pengulangan latihan relaksasi di rumah sebelum belajar, menjadi sarana bagi siswi untuk terus melatih diri. Sementara itu, peninjauan dan umpan balik yang diberikan pada setiap sesi membantu siswi memahami perkembangan diri mereka serta memperkuat kemampuan dalam mengelola kecemasan secara lebih efektif.

Penurunan kecemasan yang terjadi setelah *treatment* dapat dijelaskan melalui penerapan teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang selama proses layanan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Septiani Zubaida yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan melalui pengendalian pernapasan, pelepasan otot, serta peningkatan kondisi psikologis individu. Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa latihan relaksasi yang dilakukan secara berulang mampu membantu peserta didik menjadi lebih tenang dan siap menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.⁶³

⁶³ 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.

Teknik relaksasi membantu individu mencapai kondisi fisik dan mental yang lebih tenang melalui pengaturan pernapasan dan pelepasan otot. Ketika kondisi tubuh menjadi lebih rileks, perasaan tegang, khawatir, dan cemas yang muncul menjelang TKA dapat berkurang. Dengan berkurangnya ketegangan fisik dan emosional tersebut, siswi menjadi lebih mampu mengendalikan pikiran negatif, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mempersiapkan diri dengan lebih baik dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa siswi yang ikut serta dalam layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi mengalami penurunan tingkat kecemasan menghadapi TKA dibandingkan dengan hasil *pretest*, sebelum diberikannya treatment, tingkat kecemasan menghadapi TKA berada pada angka 139,4 % yang kemudian turun menjadi 54,4 %, setelah diberikan treatment. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban. Selain itu berdasarkan analisis aspek kecemasan menghadapi TKA, aspek afektif yang merupakan aspek tertinggi dalam pretest dengan nilai 92,81% yang kemudian menurun menjadi 55,31% setelah *treatment*, sehingga terjadi penurunan sebesar 37,50%. Hasil ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan berhasil membantu siswi dalam mengelola kecemasan menghadapi TKA.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori tohirin yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialaminya. Melalui dinamika kelompok, anggota dapat saling berbagi pengalaman, memberikan

dukungan, serta memperoleh umpan balik dari anggota lain.⁶⁴ Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat kushariyadi, Smeltzer & Bare yang menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu strategi yang bertujuan membantu individu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis, sehingga individu mampu mengendalikan kecemasan yang dialaminya.⁶⁵ Dengan demikian, layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik relaksasi terbukti membantu siswi mengurangi kecemasan menghadapi TKA melalui proses berbagi pengalaman, pemberian dukungan antaranggota kelompok, serta latihan relaksasi yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan.

Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi merupakan salah satu pendekatan dalam konseling kelompok yang bertujuan membantu konseli dalam mengatasi kecemasan menghadapi tes kemampuan akademik. Layanan ini dilaksanakan melalui dinamika kelompok yang dipadukan dengan penerapan teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan. Dengan demikian tujuan dari layanan ini dapat tercapai, yaitu berkurangnya kecemasan pada diri konseli, sehingga mereka menjadi lebih tenang, yakin dan siap dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).

Sesuai dengan pelaksanaan treatment, layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi yang dilakukan dalam 4 kali pertemuan menunjukkan adanya

⁶⁴ Mardia Bin Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara," *Jurnal Penelitian dan Pendidikan* 8, no. 1 (2011): 22–32.

⁶⁵ Febria Syafyu Sari, "Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperatif," *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, Vol. 11, No. 75 (2017): 77.

perkembangan yang signifikan pada konseli dalam mengatasi kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Pada pertemuan pertama, konseli mengungkapkan permasalahan yang mereka alami berupa kecemasan berlebihan dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA), seperti munculnya rasa takut, khawatir akan hasil tes, serta ketegangan saat membayangkan situasi ujian. Pada pertemuan terakhir, konseli mengungkapkan adanya perubahan yang mereka rasakan di antaranya menjadi lebih tenang dalam menghadapi TKA, mampu mengurangi rasa cemas yang berlebihan, serta lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi TKA.

3. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussuyubban

Berdasarkan hasil penyajian data yang telah dipaparkan di atas, selanjutnya data akan dianalisis sesuai dengan permasalahan penelitian yang menjadi fokus pembahasan guna menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan dalam penelitian ini, yaitu apakah layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussuyubban.

Analisis ini diharapkan dapat menghasilkan kesimpulan dari permasalahan yang dikembangkan dalam penelitian ini. Selanjutnya, berdasarkan hasil rata-rata pretest dan posttest diketahui bahwa sebelum (*pretest*) diberikan treatment diperoleh rata-rata sebesar 139,4%, sedangkan setelah (*posttest*) diberikan treatment rata-rata menurun menjadi 85%. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan menghadapi TKA setelah siswi mengikuti layanan konseling

kelompok dengan teknik relaksasi. Adapun selisih antara rata-rata pretest dan posttest sebesar 54,4%, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menghadapi TKA.

Uji Normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Data *pretest* dan *posttest* dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (sig) $> 0,05$. Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* konseli, diperoleh nilai sig sebesar $0,20 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Setelah data dipastikan berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji Paired Sample T-Test untuk menguji perbedaan antara hasil pretest dan posttest.

Jika nilai signifikansi (sig) $> 0,05$ maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Namun, dalam penelitian ini hasil uji t-test menunjukkan nilai sig sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Dengan demikian, H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussuyubban. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat kushariyadi, Smeltzer & Bare yang menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu strategi bertujuan membantu individu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis sehingga individu mampu mengendalikan kecemasan yang dialaminya.⁶⁶ Melalui latihan relaksasi, individu dapat mencapai kondisi yang lebih tenang, mengurangi ketegangan otot, serta mengontrol pikiran-pikiran negatif yang memicu kecemasan. Dalam penelitian ini,

⁶⁶ Febria Syafyu Sari, "Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperatif," *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, Vol. 11, No. 75 (2017): 77.

pemberian teknik relaksasi dalam setting konseling kelompok membantu siswi menjadi lebih rileks, menenangkan diri, serta mengurangi kekhawatiran dan ketegangan yang muncul ketika menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).

Selain itu, tohirin menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialaminya. Melalui dinamika kelompok, anggota dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta memperoleh umpan balik dari anggota lain. Kondisi tersebut memungkinkan siswi merasa tidak sendiri dalam menghadapi kecemasan sehingga dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola kecemasan menghadapi TKA.⁶⁷

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rani Qonita Zain yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa melalui dinamika kelompok dan latihan relaksasi, peserta didik mampu mengelola pikiran, perasaan, serta reaksi fisik yang muncul akibat kecemasan. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dapat menjadi salah satu alternatif bantuan yang efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik.⁶⁸

⁶⁷ Mardia Bin Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara," *Jurnal Penelitian dan Pendidikan* 8, no. 1 (2011): 22–32.

⁶⁸ Qonita Zain Rani, *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Lampung*, 2023.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa treatment yang diberikan mampu membantu siswi mengurangi kecemasan dalam menghadapi TKA. Penurunan kecemasan terlihat dari berkurangnya kekhawatiran terhadap ujian, meningkatnya rasa tenang dan percaya diri, serta berkurangnya gejala fisik yang muncul ketika menghadapi TKA. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan tidak hanya berpengaruh pada kondisi emosional siswi, tetapi juga pada kesiapan mental dan fisik mereka dalam menghadapi ujian.

Penerapan teknik relaksasi yang dilakukan secara bertahap selama proses layanan membantu siswi mencapai kondisi yang lebih rileks sehingga mampu mengurangi ketegangan yang muncul akibat kecemasan. Melalui latihan relaksasi, siswi belajar mengendalikan pernapasan dan melepaskan ketegangan otot yang muncul ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Ketika kondisi fisik dan mental menjadi lebih tenang, siswi dapat lebih fokus dalam belajar, lebih siap menghadapi TKA, serta lebih mampu mengendalikan pikiran dan perasaan yang menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussuyubban. Efektivitas tersebut terlihat dari adanya penurunan skor kecemasan setelah treatment serta perubahan positif pada aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi TKA.

D. Keterbatasan penelitian

Walaupun tujuan penelitian telah tercapai dengan sebaik mungkin, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya yaitu:

1. Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi terbukti mampu membantu menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Meskipun demikian, pelaksanaan layanan yang hanya dilakukan dalam empat kali pertemuan menjadi salah satu keterbatasan penelitian. Waktu pelaksanaan yang relatif singkat menyebabkan peneliti belum dapat mengamati perkembangan penurunan kecemasan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Kondisi ini dipengaruhi oleh keterbatasan waktu penelitian yang harus disesuaikan dengan jadwal pembelajaran dan jadwal libur sekolah. Selain itu, proses penurunan kecemasan memerlukan waktu, kesiapan siswi, serta dukungan yang berkelanjutan.
2. Pengecekan hasil penurunan kecemasan hanya didasarkan pada data kuesioner, hasil observasi peneliti, serta hasil pretest dan posttest. Oleh karena itu, perubahan perilaku dan kondisi psikologis siswi di luar pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi belum dapat diamati secara menyeluruh.