

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Umum SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta

##### 4.1.1 Sejarah Singkat

SMA Negeri 1 Yogyakarta atau sekolah yang biasa dikenal dengan nama “Teladan” ini merupakan sekolah yang mulai bergerak sejak zaman penjajahan Belanda yaitu pada tahun 1930 dengan bentuk *Algemeene Midlebaar School A Afdeling* Yogyakarta (AMS). AMS A *Afdeling* Yogyakarta didirikan sebagai penyederhanaan dari AMS A Jurusan Sastra Barat (*Wester Letterkundige Afdeling*) di Bandung dan AMS Jurusan Sastra Timur (*Ooster Letterkundige Afdeling*) di Surakarta.<sup>1</sup>

AMS A pada saat itu melaksanakan kegiatan belajar mengajar di Jalan A.M. Sangaji yang sekarang ini lokasinya berada di sebelah utara SMK Negeri 2 Yogyakarta. Direktur pertama sekolah tersebut adalah DR. W.F. Stutterheim, kemudian pada periode berikutnya direktur sekolah tersebut adalah DR. J.S. Schoutten, DR. C. Hoykaas (pakar Sastra Melayu) dan DR. Terbraak.

Pada masa penjajahan Jepang, semua sekolah lanjutan tingkat menengah atas dilarang dibuka. Sekolah-sekolah tingkat menengah atas di Yogyakarta mulai dibuka kembali pada tahun ajaran 1942/1943 yang kemudian AMS A dan AMS B disatukan dan disebut dengan SMT. Setelah diganti nama menjadi SMT, pemimpin pertama ialah R.J Katamsi, selanjutnya R. Sugardo, dan Dr. Priyono. Perubahan nama sekolah dari AMS menjadi

---

<sup>1</sup> “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Sejarah Sekolah,” diakses 12 Desember 2019, <http://sman1yogya.sch.id/id/page/sejarah>.

SMT dinyatakan menjadi suatu kemunduran karena pelajaran yang ada pada bagian A dan B mengalami penurunan.

Konsep dari sekolah AMS A Afdeling dilanjutkan kembali ketika Indonesia telah merdeka. AMS A Afdeling kemudian diganti menjadi SMA Bagian A yang didirikan pada tahun 1951, berlokasi di Jalan Jati 2 atau sekarang menjadi Jalan C. Simanjuntak. Di waktu yang sama, Pamong dan Guru SMA Bagian A mendirikan SMA Bagian A “Perjuangan” yang menampung eks pelajar pejuang dengan lokasi yang berada di Jalan Wardani. Sekolah ini memulai pelajaran pada jam sore. Pada akhirnya SMA Bagian A Perjuangan (SMA 2/A) dan SMA Bagian A Afdeling (SMA 1/A) disamakan dalam memulai pelajaran yaitu dari pagi.

Sekarang ini sekolah SMA Negeri 1 Yogyakarta dikenal sebagai SMA Teladan, nama tersebut mulai berubah pada tahun 1957 yaitu saat SMA 1/A dan SMA 2/A dibubarkan dan diganti menjadi SMA Teladan sesuai dengan SK Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan No. 128079/s pada tanggal 16 Desember 1957. Perubahan ini merupakan awal dari digunakannya gedung baru di Jalan Pakuncen (HOS Cokroaminoto 10) hingga saat ini. Direktur pertama pada periode ini ialah Bapak Purwoko S.H.<sup>2</sup>

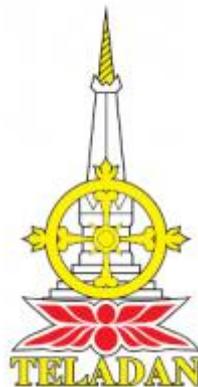
Nama sekolah kembali mengalami perubahan pada tahun 1962, yaitu dari nama SMA Teladan menjadi SMA 1 berdasarkan SK Menteri P dan K No. 34/SK/b III tanggal 30 November 1962. Seiring dengan perubahan tersebut, SMAN 1 ditunjuk sebagai Sekolah Unggulan berdasarkan SK Kepala Kanwil Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 097a/I.13/O/Kpts/1995 tanggal 24 Mei 1995.

---

<sup>2</sup> “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Sejarah Sekolah,” diakses 12 Desember 2019, <http://sman1yogya.sch.id/id/page/sejarah>.

Kemudian pada tahun ajaran 2001/2002 diadakan pelaksanaan Program Percepatan Belajar (Akselerasi) berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Depdiknas RI Nomor 511/C/Kp/MN/2002. Pada periode tahun 2000-an SMA Negeri 1 Yogyakarta membuka Program Kelas Bertaraf Internasional dan menjadi *Cambridge Center* sejak tahun ajaran 2004/2005 sampai dengan tahun 2013.

Sekolah SMA Negeri 1 Yogyakarta menjadi penerima bantuan pemerintah untuk Sekolah Literasi, maupun Sekolah Rujukan serta penerima piagam penghargaan Kemenkum HAM sebagai sekolah yang berintegritas khususnya pada pelaksanaan ujian nasional.<sup>3</sup>



**Gambar 4.1 Logo SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta**

---

<sup>3</sup> “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Sejarah Sekolah,” diakses 12 Desember 2019, <http://sman1yogya.sch.id/id/page/sejarah>.

#### 4.1.2 Visi dan Misi

Visi : Terwujudnya sekolah yang mampu menghasilkan keluaran yang berakar budaya bangsa, berwawasan kebangsaan dan lingkungan hidup serta bercakrawala global.

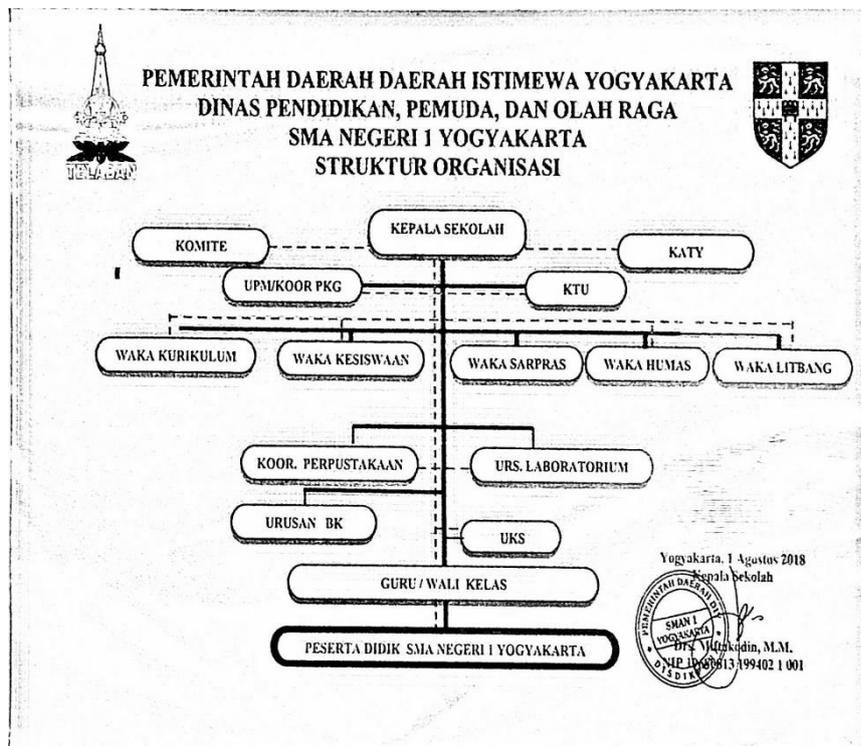
Misi :

- a. Mengembangkan kemampuan akademik berstandar internasional dengan menerapkan serta mengembangkan kurikulum lokal, nasional maupun internasional.
- b. Mengembangkan kedisiplinan, kepemimpinan serta ketakwaan melalui berbagai kegiatan kesiswaan baik dalam organisasi siswa intrasekolah, ekstrakurikuler, kegiatan keagamaan maupun kegiatan lain yang berakar budaya bangsa.
- c. Mengembangkan sikap berkompetisi yang positif melalui berbagai bidang dan kesempatan dengan mengedepankan semangat kebangsaan.
- d. Menanamkan nilai keteladanan dan budi pekerti luhur melalui pengembangan kultur sekolah yang sesuai dengan norma keagamaan, sosial kemasyarakatan, kebangsaan serta berwawasan lingkungan.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Visi Dan Misi,” diakses 12 Desember 2019, <http://sman1yogya.sch.id/id/page/visimisi>.

#### 4.1.3 Struktur Organisasi



Gambar 4.2 Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta

#### 4.1.4 Sarana dan Prasarana

SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta memiliki sarana dan prasarana yang lengkap untuk mendukung kegiatan siswa selama di sekolah, diantaranya yaitu SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta memiliki 35 ruang kelas, 7 ruang laboratorium yaitu ruang laboratorium IPA, ruang laboratorium Biologi, ruang laboratorium Kimia, ruang laboratorium Fisika, ruang laboratorium Bahasa, ruang laboratorium IPS dan ruang laboratorium Komputer. Tidak hanya itu SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta juga memiliki 1 ruang perpustakaan dan 4 ruang sanitasi atau kamar mandi baik untuk siswa laki-laki atau perempuan dan juga untuk guru laki-laki atau perempuan.

Selain itu, di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta juga memiliki prasarana lainnya seperti ruang Aula, kamar mandi umum, kantin, Koperasi

Sekolah, lapangan basket, lapangan volly, masjid Al-Uswah, ruang sanggar, gudang, ruang arsip, ruang batik, ruang musik, ruang multimedia, ruang PMR, ruang belajar agama Katholik, ruang belajar agama Kristen, ruang Bimbingan Konseling, ruang Tata Usaha, ruang Guru, ruang Kepala Sekolah, ruang OSIS, ruang parkir kendaraan dan ruang UKS.

#### **4.1.5 Ekstrakurikuler**

SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta memiliki 8 jenis ekstrakurikuler<sup>5</sup>, yaitu :

a. Pleton Inti (TONTI) atau Paskibra

TONTI SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta merupakan ekstrakurikuler dalam bidang bari-berbaris. TONTI sendiri adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang di dalamnya tidak hanya mengajarkan tentang baris-berbaris saja melainkan juga mengajarkan atau melatih kedisiplinan kebersamaan, kekeluargaan dan kepedulian.

b. Teladan Junior Red Crescent (PMR)

Teladan *Junior Red Crescent* (TJRC) merupakan organisasi Palang Merah Remaja (PMR) yang ada di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta. TJRC memiliki jargon "*Loving All Living*".

c. Olimpiade Sains

d. Karya Ilmiah Remaja (TSC)

Teladan *Science Club* (TSC) merupakan kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang penelitian atau karya ilmiah remaja yang memiliki slogan "*We Search, We Find, We Solve*". Teladan *Science Club* (TSC) sendiri mulai terbentuk pada tanggal 27 Mei 1983.

---

<sup>5</sup> "SMA Negeri 1 Yogyakarta - Teladan Jayamahe," diakses 12 Desember 2019, <http://sman1yogya.sch.id/id/>.

e. Ensambel (TSO)

Ensambel merupakan kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang alat musik ensambel.

f. Sinematografi

g. Pecinta Alam (THA)

Teladan *Hiking Association* (THA) merupakan kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang pecinta alam yang memiliki slogan “*Adventure is our soul, environment is our life*”. Teladan *Hiking Association* (THA) mulai dibentuk pada tanggal 20 Mei 1972 dengan memiliki 3 departemen utama yang mengampu kegiatan utama, yaitu *hiking*, *caving* dan *rock climbing*. Tidak hanya itu, THA juga menyelenggarakan kegiatan-kegiatan lainnya seperti *rafting*, *reboisasi*, *beach camp*, *sarasehan*, *fun bike* dan lain-lain.

h. Teladan *Robotic Team*

Merupakan ekstrakurikuler dalam bidang kreasi elektronika dalam bentuk robot.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> “SMA Negeri 1 Yogyakarta - Teladan Jayamahe,” diakses 12 Desember 2019, <http://sman1yogya.sch.id/id/>.

## 4.2 Bentuk Kecemasan yang Timbul dari Siswa Kelas XII

Menurut Freud (dalam buku Triantoro dan Nofrans),<sup>7</sup> kecemasan merupakan suatu keadaan dengan perasaan yang tidak menyenangkan disertai dengan sensasi fisik yang memberikan peringatan pada individu terhadap adanya bahaya yang akan datang. Bentuk kecemasan merupakan tindakan atau tingkah laku yang ditimbulkan dari rasa cemas yang dirasakan oleh siswa. Bentuk-bentuk kecemasan sendiri muncul dengan jenis yang berbeda-beda pada setiap individu yang merasakannya.

Menurut Freud (dalam buku Triantoro dan Nofrans),<sup>8</sup> jenis-jenis kecemasan dibagi menjadi tiga yaitu kecemasan neurosis, kecemasan moral dan kecemasan realistik. Kecemasan neurosis merupakan kecemasan yang timbul karena merasa ada bahaya yang tidak diketahui, kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati serta kecemasan ini muncul karena gagal untuk bersikap konsisten pada yang selama ini dianggap benar secara moral, dan kecemasan terakhir yaitu kecemasan realistik merupakan kecemasan yang muncul karena rasa takut terhadap adanya bahaya nyata yang datang dari dunia luar.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, bentuk-bentuk kecemasan yang ditimbulkan siswa di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta ada 4 macam bentuk. Hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan dengan Ibu Lintang dan Bapak Wardani selaku guru Bimbingan dan Konseling, beliau berkata:

“...bentuk-bentuk kecemasan siswa-siswa kami sih pada umumnya bukan termasuk ke dalam kecemasan yang berat ya mbak. Bentuknya itu kayak anak itu jadi lebih tempramen, sensitif gitu mbak trus jadi mudah tersinggung. Kurang percaya diri sama kemampuannya juga ada.. Trus ada juga yang karna ngerasa cemas gitu jadi nyalahin orang lain, maksudnya itu si anak ini kayak jadiin orang lain sebagai pelampiasan gitu mbak, teruus yang seringnya itu bentuk kecemasannya mengarah ke

---

<sup>7</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).

<sup>8</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).

khawatir nanti masa depannya dia gimanaa.. paling kayak-kayak gitu mbak bentuk-bentuk kecemasannya kalo mau deket UN....”<sup>9</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling yaitu Ibu Lintang dan Bapak Wardani, bentuk-bentuk kecemasan yang biasa dirasakan oleh siswa kelas XII pada umumnya seperti:

1. Merasa sensitif dan mudah tersinggung

Bentuk kecemasan ini muncul pada diri siswa ketika pelaksanaan Ujian Nasional sudah mulai dekat. Rasa cemas muncul saat segala kegiatan siswa menjadi lebih padat dan disibukkan dengan persiapan-persiapan untuk menghadapi Ujian Nasional. Keadaan ini yang membuat siswa merasa cemas sehingga dalam diri siswa tersebut menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung dan menjadi tempramen. Bentuk kecemasan ini akan ditangani oleh guru BK melalui konseling individu. Pelaksanaan konseling individu diberikan oleh guru BK ketika mendapati siswa yang mulai menunjukkan sikap seperti mudah tersinggung dan tempramen. Konseling individu diberikan oleh guru BK dengan cara mengajak siswa bertemu di ruang BK. Awal dari proses ini yaitu guru BK akan menanyakan akar dari permasalahan yang dihadapi siswa sehingga memunculkan sikap mudah tersinggung dan menjadi tempramen.

2. Sering menyalahkan orang lain

Bentuk kecemasan ini muncul ketika rasa cemas yang dirasakan siswa tidak mampu dikendalikan dengan baik. Sehingga cara yang dilakukan siswa untuk menangani rasa cemas tersebut yaitu dengan menjadikan orang lain sebagai tempat melampiaskan kecemasannya. Bentuk pelampiasan yang dilakukan seperti menyalahkan orang yang sama sekali tidak salah atau memiliki keterkaitan pada

---

<sup>9</sup> Lintang Rabbani, S.Pd dan Drs. Wardani, Bentuk Kecemasan yang Timbul dari Siswa Kelas XII, Desember 2019.

kecemasan siswa tersebut. Bentuk kecemasan ini akan ditangani oleh guru BK dengan melakukan konseling individu. Penanganan melalui konseling individu dilakukan ketika siswa menyampaikan permasalahannya terlebih dahulu ke guru BK baik melalui *chat Whatsapp* atau bertemu langsung di ruang BK. Setelah siswa menyampaikan permasalahannya, guru BK akan mengatur jadwal untuk dilakukannya konseling individu secara rutin.

### 3. Merasa khawatir tentang masa depan

Bentuk kecemasan ini muncul ketika siswa terlalu memikirkan tentang keadaan siswa di masa depan. Pemikiran yang terlalu berlebihan ini membuat siswa menjadi cemas dan khawatir sehingga berdampak pada tindakan siswa, yaitu menjadi bimbang dan ragu dalam mengambil sebuah keputusan. Rasa ragu dalam mengambil keputusan terjadi karena siswa merasa takut apabila keputusan yang diambil akan berdampak negatif pada masa depannya, meskipun keputusan tersebut belum tentu berdampak negatif pada masa depan siswa.

Penanganan yang dilakukan guru BK terhadap bentuk kecemasan ini yaitu dengan melakukan bimbingan kelompok. Siswa biasanya menyampaikan permasalahannya terlebih dahulu kepada guru BK dengan bertemu langsung di ruang BK. Setelah menyampaikan permasalahannya, guru BK akan mengatur jadwal untuk dilakukannya bimbingan kelompok dengan siswa-siswa lainnya. Pelaksanaan bimbingan kelompok biasanya dilakukan di ruang BK atau di ruang kelas pada jam bimbingan klasikal.

### 4. Tidak percaya diri

Dari wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling, terdapat bentuk kecemasan dari siswa yang berujung pada kurangnya kepercayaan diri siswa itu sendiri. Bentuk kecemasan ini muncul karena siswa

memiliki rasa percaya diri yang rendah sehingga merasa tidak yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Sehingga saat mendekati Ujian Nasional, siswa akan merasa cemas karena rasa dari tidak percaya dirinya untuk menghadapi Ujian Nasional. Kecemasan yang dirasakan siswa muncul karena takut tidak akan berhasil dalam pelaksanaan Ujian Nasional, takut nilai yang dihasilkan tidak memuaskan dirinya, pihak sekolah dan orang tua. Penanganan yang dilakukan guru BK yaitu dengan memberikan bimbingan kelompok atau konseling individu. Kedua layanan tersebut akan membahas tentang melatih efikasi diri siswa, sehingga siswa mampu mengenali potensi yang ada pada dirinya dan membuat siswa menjadi percaya diri dengan kemampuannya. Bimbingan kelompok biasa dilakukan di ruang kelas ketika jam bimbingan klasikal, sedangkan untuk konseling individu dilakukan di ruang BK.

Dari berbagai bentuk kecemasan yang telah dijelaskan di atas, kecemasan yang dirasakan siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta dapat digolongkan ke dalam jenis kecemasan neurosis. Dikatakan sebagai kecemasan neurosis karena kecemasan-kecemasan yang dirasakan siswa muncul karena kekhawatiran pada sesuatu bahaya yang tidak diketahui. Hal ini sejalan dengan jenis kecemasan menurut Freud yang mengatakan bahwa kecemasan neurosis muncul karena adanya perasaan khawatir atau takut terhadap bahaya yang belum tentu atau bahkan tidak diketahui.

Dalam jurnal penelitian Tyas dkk<sup>10</sup> yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang dialami siswa ketika akan melaksanakan Ujian Nasional berada pada jenis kecemasan *neurosis*

---

<sup>10</sup> Andriansyah dan Sari, "Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang."

kategori sedang, yang mana jenis kecemasan ini merupakan kecemasan yang diakibatkan dari bahaya yang tidak diketahui. Perasaan semacam ini terletak pada *ego* dalam diri siswa itu sendiri, namun timbul melalui dorongan *id*. Siswa yang mengalami kecemasan neurosis ini mengidentifikasi kecemasannya seperti takut, gelisah, cemas dan tegang saat akan menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).

Menurut Gail W. Stuart,<sup>11</sup> aspek-aspek kecemasan tergolong ke dalam 3 aspek yaitu aspek perilaku, aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek perilaku merupakan respon tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakan, aspek kognitif merupakan kondisi yang memunculkan kecemasan akibat dari cara berpikir yang tidak terkondisikan dan aspek afektif merupakan kecemasan yang muncul karena merasakan perasaan yang berlebihan terhadap sesuatu. Keempat bentuk kecemasan yang telah dijelaskan diatas tergolong kedalam aspek kognitif dan aspek afektif. Dikatakan tergolong dalam aspek kognitif karena berdasarkan dari bentuk kecemasan yang dirasakan siswa kelas XII seperti khawatir terhadap masa depan. Kecemasan yang tergolong ke dalam aspek perilaku adalah sering menyalahkan orang lain dan tidak percaya diri. Sedangkan untuk kecemasan yang tergolong ke dalam aspek afektif adalah siswa menjadi mudah tersinggung, lebih sensitif dan tempramen.

Menurut Jeffrey S. Nevid dkk,<sup>12</sup> terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan yaitu faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor individu merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri sehingga memunculkan kecemasan. Sedangkan faktor lingkungan merupakan penyebab timbulnya kecemasan yang berasal dari luar individu tersebut seperti merasa

---

<sup>11</sup> Gail W Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Jakarta: EGC, 2006).

<sup>12</sup> Jeffrey S Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima. Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2005).

terancam atau tertekan terhadap seseorang atau peristiwa, merasa terganggu dengan ketakutan terhadap sesuatu di masa depan.

Berdasarkan faktor individu, guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta mengatakan bahwa kecemasan yang dirasakan siswa kelas XII merupakan bentuk dari pemikiran siswa-siswa yang terlalu berlebihan terhadap Ujian Nasional. Hal ini seperti yang disampaikan Ibu Lintang:

“...sebenarnya cemasnya mereka itu berasal dari pola pikir mereka mbak yang mikirin sesuatu itu berlebihan. Meskipun udah dikasih pelatihan-pelatihan soal, pendalaman materi, konseling juga, tapi tetap aja ada yang merasa cemas. Yaa..karna mikir sesuatu itu berlebihan...”<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas, guru Bimbingan dan Konseling mengatakan bahwa kecemasan yang muncul pada siswa kelas XII saat akan menghadapi Ujian Nasional berasal dari faktor individu atau faktor dari dalam diri siswa itu sendiri seperti berpikir yang berlebihan tentang menghadapi Ujian Nasional. Sehingga dengan berpikir yang terlalu berlebihan memunculkan bentuk bentuk kecemasan seperti tidak percaya diri, mudah tersinggung, khawatir pada masa depan, dan menyalahkan orang lain.

Dari faktor lingkungan, guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta mengatakan telah menangani 4 orang siswa yang mengalami kecemasan hingga berujung pada menarik diri dari lingkungan. Berikut wawancara yang penulis lakukan dengan Bapak Wardani terkait faktor lingkungan yang mempengaruhi munculnya kecemasan siswa kelas XII:

“...oh ada juga mbak, tapi ini ga banyak sih, saya baru menangani 4 kasus kayak gini. Kan orang itu kontrol dirinya kan beda-beda ya mbak, saya pernah menangani kasus si anak ini suka menjauh dari lingkungannya, nah pas saya ajakin ngobrol ternyata akar masalahnya itu dia merasa banyak yang menuntut dia dalam hal sekolah gitu, kayak dari orang tua menuntut nilai bagus, guru juga begitu, trus temen-temennya sibuk dengan urusannya masing-masing jadi dia

---

<sup>13</sup> Wawancara dengan Ibu Lintang Rabbani, S.Pd dan Bapak Drs. Wardani, Bentuk Kecemasan yang Timbul dari Siswa Kelas XII, 11 Desember 2019.

ngerasa semua orang yang disekitar dia itu menuntut dia terus untuk dapat nilai bagus. Jadikan siswa khawatir nanti orang-orang disekitarnya kecewa gitu karena ga bisa dapet nilai bagus waktu UN. Sekarang sih masih ada 1 anak yang dalam proses penanganan sama saya...<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, guru Bimbingan dan Konseling mengatakan bahwa salah satu faktor yang menjadi munculnya kecemasan pada diri siswa adalah tuntutan dari orang tua. Tuntutan dari orang tua yang menginginkan siswa untuk dapat menghasilkan nilai yang memuaskan dalam Ujian Nasional ternyata menjadikan siswa merasa khawatir dan cemas. Perasaan khawatir dan cemas ini muncul karena dengan adanya tuntutan nilai yang bagus dari orang tua membuat siswa merasa tertekan. Siswa yang dituntut untuk mendapatkan nilai yang memuaskan dalam Ujian Nasional akan merasa cemas jika nantinya akan mengecewakan orang tuanya, karena bagaimanapun juga siswa pasti ingin membuat orang tuanya bangga atas prestasi yang diraihnyanya khususnya dalam memperoleh nilai yang memuaskan saat Ujian Nasional. Dalam kasus ini, guru BK menanganinya dengan melakukan konseling individu. Konseling individu dilakukan di ruang BK dengan rutin sesuai jadwal yang telah ditetapkan oleh guru BK kepada siswa yang bersangkutan.

Penanganan yang tengah dilakukan Bapak Wardani terhadap siswa yang mengalami kecemasan karena mendapatkan tuntutan dari orang tua telah sesuai dengan fungsi dari bimbingan dan konseling. Menurut buku Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal, salah satu fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi penyembuhan. Fungsi ini berkaitan dalam pemberian bantuan pada siswa yang

---

<sup>14</sup> Wawancara dengan Ibu Lintang Rabbani, S.Pd dan Bapak Drs. Wardani, Bentuk Kecemasan yang Timbul dari Siswa Kelas XII, 11 Desember 2019.

mengalami masalah, baik masalah yang menyangkut aspek sosial-pribadi, belajar dan karir.

Tuntutan dari orang tua atau sekolah yang menjadikan sebab munculnya rasa cemas pada diri siswa dalam menghadapi ujian. Hal ini sesuai dengan teori menurut Winarsunu (dalam Wandu),<sup>15</sup> mengatakan bahwa salah satu penyebab siswa memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian adalah karena adanya tuntutan atau pengharapan dari orang tua yang tidak realistis terhadap hasil ujian anak-anaknya sehingga menjadikan siswa merasa tertekan. Kecemasan yang dirasakan siswa bisa meningkat karena mereka harus memperoleh nilai yang tinggi dalam ujian, dibanding-bandingkan secara sosial dan karena memiliki pengalaman kegagalan-kegagalan sebelumnya yang menjadi pemicu meningkatnya kecemasan.

Teori tersebut sesuai dengan jurnal penelitian Laila<sup>16</sup> yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Dari hasil penelitian Laila, didapatkan hasil yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan pada siswa dalam menghadapi Ujian Nasional adalah tuntutan sekolah dan tuntutan orang tua. Dalam penelitian ini, tuntutan yang paling mengancam ialah persepsi siswa terhadap tuntutan sekolah dengan persentase sebesar 89,74%. Kemudian tuntutan dari orang tua memiliki persentase kecil namun masih digolongkan kepada bahaya yang mengancam dan menimbulkan kecemasan pada siswa, yaitu sebesar 58,97%. Tuntutan-tuntutan yang diberika kepada siswa membuat siswa merasa cemas sehingga siswa yang telah merasa cemas karena adanya tuntutan-tuntutan tersebut

---

<sup>15</sup> Wandu, "EFEKTIVITAS LATIHAN RELAKSASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS 3 SMP MENJELANG UJIAN NASIONAL."

<sup>16</sup> Solehah, "FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL."

akan cenderung merasa khawatir dan tertekan jika tidak dapat mengerjakan soal ujian dengan baik.

Dalam jurnal penelitian Nurfitri dan Nuri<sup>17</sup> yang bertujuan menganalisis tingkat kecemasan siswa menghadapi UAS, menunjukkan hasil bahwa salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada diri siswa adalah tuntutan orang tua. Hal ini dikarenakan harapan yang berlebihan dari orang tua terhadap siswa akan menyebabkan timbulnya kecemasan pada diri siswa. Harapan atau tuntutan dari orang tua agar siswa mendapatkan nilai yang memuaskan dalam ujian akan membuat siswa merasa takut apabila nantinya tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian. Siswa juga akan merasa cemas apabila nilai yang didapatkan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan orang tuanya.

#### **4.3 Strategi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII**

Cara terbaik dalam mengurangi kecemasan adalah dengan menghilangkan sebab-sebab dari timbulnya kecemasan tersebut. Penanganan kecemasan siswa yang dilakukan oleh guru BK di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta berdasarkan upaya yang dapat dilakukan menurut Wiramihardja ada 3, yaitu: a) Melatih (*coaching*); b) Konseling; c) Pemberian nasihat. Adapun penanganan terhadap kecemasan siswa adalah sebagai berikut:

##### **1. Melatih (*coaching*)**

Menurut Wiramihardja,<sup>18</sup> upaya pertama dalam menangani kecemasan adalah dengan memberikan pelatihan (*coaching*). Melatih merupakan cara yang dilakukan dengan memberi petunjuk secara berulang-ulang tentang hal yang harus dilakukan saat individu merasa cemas dan tidak mampu menanganinya.

---

<sup>17</sup> Nurfitri dan Muldayanti, "Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Mts. Raudlatul Firdaus."

<sup>18</sup> Wiramihardja, Sutardji. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama, 2005

Penanganan dalam hal melatih ini sudah diberikan atau diterapkan oleh guru BK terhadap siswa yang mengalami atau merasakan kecemasan tersebut. Sebagaimana dari hasil wawancara dengan Ibu Lintang yang merupakan salah satu guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta, beliau berkata:

“...mmm.. untuk persiapan menghadapi UN kita memberikan persiapan-persiapan kayak pendalaman materi sama latihan-latihan soal. Untuk latihan soal kita kasih kayak kisi-kisi yang akan diujikan trus nanti siswa dilatih untuk jawab soal-soalnya. Kalo pendalaman materi mba, itu diberikan mulai dari kelas XI. Pendalaman materi itu jadwalnya dari senin sampe kamis mba, biasanya di jam-jam pertama. Jadi dari pendalaman materi itu mereka lebih siap tentang materi-materi yang akan diujikan. Kalo latihan soal mulai dilakukan pas kelas XII...”<sup>19</sup>

Ibu Lintang menjelaskan bahwa dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi Ujian Nasional, pihak sekolah akan memberikan persiapan akademik seperti pendalaman materi dan latihan-latihan soal bagi siswa kelas XII. Pendalaman materi telah diberikan pihak sekolah kepada siswa sejak duduk di kelas XI, hal ini dilakukan sekolah agar siswa lebih matang dalam menguasai materi-materi yang akan diujikan. Kegiatan pendalaman materi diberikan setiap hari senin sampai kamis pada jam pertama yaitu sekitar pukul 08.00 – 09.30 WIB. Dalam pelaksanaannya, guru-guru yang sesuai dengan bidang mata pelajaran dari materi yang diberikan yang akan memandu kegiatan pendalaman materi tersebut.

Latihan-latihan soal akan mulai dilaksanakan saat siswa sudah duduk di kelas XII. Kegiatan ini dilakukan setiap hari Senin sampai Kamis pada jam pertama pembelajaran. Kegiatan ini akan disandingkan bersama dengan kegiatan pendalaman materi. Pendalaman materi akan diberikan terlebih dahulu, setelah pendalaman materi selesai latihan-latihan soal akan diberikan dan dibahas

---

<sup>19</sup> Wawancara dengan Ibu Lintang Rabbani, S.Pd, Strategi Guru BK Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII, 29 November 2019.

bersama dengan guru yang mengampu pada sesi tersebut. Pemberian latihan-latihan soal ini dengan tujuan agar siswa mampu melatih diri mereka dalam mengerjakan soal-soal yang nantinya akan diujikan pada Ujian Nasional.

Pemberian latihan-latihan soal untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan siswa sesuai dengan jurnal penelitian Rudiansyah dkk,<sup>20</sup> dalam jurnal tersebut menjelaskan bahwa untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi ujian atau tes adalah salah satunya dengan sering memberikan latihan-latihan soal. Terlebih dalam kurikulum 2013, guru merupakan fasilitator bagi siswa yaitu dengan memberikan latihan-latihan soal dan apabila siswa tidak mengerti maka guru akan menjelaskannya. Berdasarkan dari hasil penelitian Rudiansyah dkk ini, pemberian latihan-latihan soal tersebut bertujuan agar siswa dapat terbiasa dengan bentuk-bentuk soal yang diberikan, sehingga dengan rasa terbiasa dalam mengerjakan soal dan memahami soal tersebut kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi ujian atau tes akan berkurang.

Hal ini juga sesuai dengan jurnal penelitian Lina,<sup>21</sup> yaitu tentang dampak dari kecemasan menghadapi tes serta upaya dalam menanganinya menjelaskan bahwa dampak dari timbulnya rasa cemas ialah akan memperburuk prestasi seseorang, mengakibatkan perubahan fisik seperti mengalami insomnia atau sulit tidur, gemetar, saraf tegang, berkeringat dan nyeri lambung, serta dampak yang ditimbulkan dari cemas adalah dapat melumpuhkan akal sehat. Dari penelitian Lina menyatakan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk menangani kecemasan menghadapi ujian adalah salah satunya dengan memberikan pelatihan keterampilan strategi dan belajar. Pelatihan keterampilan belajar dapat diberikan

---

<sup>20</sup> Muhammad Yunus, "UPAYA GURU DALAM MENGATASI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI TES (PENCAPAIAN HASIL BELAJAR) SISWA DI SMP NEGERI 3 BANDA ACEH" 1 (2016): 14.

<sup>21</sup> Lina Revilla dan M Si, "KECEMASAN MENGHADAPI TES (TEST ANXIETY) DAN DAMPAKNYA TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR," 2009, 15.

kepada siswa dengan melatih kebiasaan siswa dalam belajar yang baik dan konsisten. Pelatihan keterampilan belajar ini di dalamnya akan dilakukan dengan membahas materi-materi atau soal-soal yang dianggap siswa sulit dan membuat siswa merasa cemas. Pemberian pelatihan keterampilan belajar ini akan membuat siswa lebih paham dan terbiasa dengan materi pembelajaran dan soal-soal latihan sehingga dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan serta dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa tersebut. Kondisi semacam itu akan membuat prestasi belajar siswa lebih optimal.

Pemberian latihan soal juga sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pangisti,<sup>22</sup> yaitu bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada siswa kelas III SMA yang mengikuti dan tidak mengikuti bimbingan belajar dalam menghadapi Ujian Nasional. Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional sebesar 78,9%. Sedangkan siswa yang mengikuti bimbingan belajar memiliki tingkat kecemasan sebesar 26,3%. Hal ini terjadi karena siswa yang mengikuti bimbingan belajar dan mendapatkan pelatihan-pelatihan dalam mengerjakan soal-soal ujian akan membuat siswa memiliki kesiapan dalam menghadapi Ujian Nasional. selain itu, melalui bimbingan belajar dan latihan-latihan soal siswa akan terbantu untuk memahami pelajaran yang belum begitu dipahami atau dikuasai siswa.

Pelatihan yang diberikan oleh SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta kepada siswa kelas XII tidak hanya dari segi akademik saja, melainkan pelatihan dari segi psikologis juga diberikan. Pelatihan ini diberikan oleh guru BK kepada siswa

---

<sup>22</sup> Pangisti Dwi Aningsih, "PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS III SMA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI BIMBINGAN BELAJAR DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL" (Thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2018).

dengan memberikan motivasi-motivasi sehingga siswa bisa menangani kecemasan yang dirasakannya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan Ibu Lintang:

“...untuk mempersiapkan mental siswa, kami biasanya melatih efikasi diri mereka mbak. Ya.. supaya mereka bisa lebih percaya diri, ngga mudah menyerah, dan harapan kami mereka bisa mengatasi rasa cemasnya sendiri..”<sup>23</sup>

“...dikasih pelatihannya itu kayak motivasi-motivasi gitu mbak. Kadang ya kita manggil dari UGM atau UAD. Tapi lebih sering diisi sama kita guru BK..”<sup>24</sup>

Dari hasil wawancara di atas, strategi dari guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani kecemasan siswa yaitu dengan melatih efikasi diri siswa kelas XII seperti memberikan motivasi-motivasi pada siswa dengan tujuan agar siswa tidak mudah menyerah dan dapat percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Pemberian layanan melatih efikasi diri lebih sering diberikan oleh guru BK meskipun terkadang pihak sekolah akan mendatangkan motivator dari UGM atau UAD. Ketika melatih efikasi diri diberikan oleh guru BK biasanya dilakukan di ruang kelas pada jam bimbingan klasikal, sedangkan ketika mengundang motivator akan dilakukan di ruang Aula dengan mengumpulkan seluruh siswa kelas XII. Dalam pelaksanaannya akan diberikan materi-materi atau video-video motivasi, kemudian akan ada juga sesi siswa diberikan kesempatan untuk bertanya atau menyampaikan hal yang sedang dirasakannya dengan menuliskan pada selembar kertas. Dari seluruh kertas yang telah dikumpulkan tersebut akan dikelompokkan masalah yang sama, kemudian akan dibahas setiap masalah yang telah dikelompokkan tersebut.

Pemberian layanan ini sesuai dengan jurnal penelitian yang dilakukan Siti<sup>25</sup> yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan efikasi diri dalam

---

<sup>23</sup>Wawancara dengan Ibu Lintang Rabbani, Strategi Guru BK Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII, 29 November 2019.

<sup>24</sup> Wawancara dengan Ibu Lintang Rabbani, Strategi Guru BK Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII, 29 November 2019.

menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mendapat pelatihan efikasi diri secara signifikan mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir nasional. Hal ini dikarenakan dalam proses pemberian pelatihan efikasi diri ini siswa yang mengikuti pelatihan memiliki perubahan-perubahan seperti lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, kecemasan yang dirasakan menurun, motivasi serta daya juang siswa mengalami peningkatan dan siswa memiliki persepsi yang positif. Siswa yang mengikuti seluruh sesi pelatihan dalam penelitian ini menjadi lebih yakin terhadap dirinya dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Siswa yang mengikuti pelatihan menjadi lebih mampu mengenali potensi yang ada pada dirinya dan lebih terpacu untuk terus berusaha dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Pemberian pelatihan efikasi diri untuk menurunkan atau mengurangi kecemasan siswa juga dilakukan dalam jurnal penelitian Qonita dan Yeniar<sup>26</sup> yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan siswa, begitu pula sebaliknya. Hal ini terjadi karena siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kepercayaan diri,

---

<sup>25</sup> Siti Nurlaila, "PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA SISWA-SISWI YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR NASIONAL," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (13 September 2011): 1, <https://doi.org/10.24127/gdn.v1i1.348>.

<sup>26</sup> Qonita Pranasari dan Yeniar Indriana, "HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN SISWA KELAS XII SMA NEGERI 3 TUBAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER" 7 (2018): 6.

keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, keyakinan untuk mencapai target yang telah ditetapkan, dan keyakinan terhadap kemampuan kognitif yang dimilikinya. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi juga akan membuat dirinya tenang dalam menghadapi kegiatan yang sulit dan dalam menyelesaikan tugas.

Dalam jurnal penelitian Putu dan Supriyadi<sup>27</sup> yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan siswa kelas III SMA ditinjau dari efikasi diri dan keikutsertaan dalam bimbingan belajar menjelang Ujian Nasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam bimbingan belajar tidak menjadi faktor penentu tinggi rendahnya atau cemas tidaknya siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Sedangkan efikasi diri memiliki keterkaitan terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Pengaruh efikasi diri ini pada tingkat kecemasan siswa sejalan dengan yang dikemukakan oleh teori Bandura yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya. Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi dan dikelilingi dengan lingkungan yang mendukung, target yang telah ditentukan memiliki kemungkinan yang besar untuk dapat tercapai. Begitu juga pada siswa yang akan menghadapi ujian namun memiliki efikasi diri yang tinggi maka siswa tersebut akan memiliki kecemasan yang rendah. Hal ini dikarenakan efikasi diri akan meningkatkan kekebalan diri terhadap stress, cemas dan depresi.<sup>28</sup>

Pelatihan yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling, baik berupa pelatihan secara akademik maupun secara psikologis dapat dikatakan telah

---

<sup>27</sup> Putu Winda Yuliantari Gunapriya Dharmapatni dan Supriyadi, "Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas III SMA di Denpasar Ditinjau dari Efikasi Diri dan Keikutsertaan dalam Bimbingan Belajar Menjelang Ujian Nasional," *Jurnal Psikologi Udayana* 2, no. 2 (2015): 14.

<sup>28</sup> Bandura A, *Self Efficacy. The Exercise of a Control* (New York: W. H Freeman and Company, 1997).

memenuhi tujuan dari adanya bimbingan dan konseling. Menurut Cribbin (dalam buku Hibana S. Rahman),<sup>29</sup> tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk membimbing siswa atau peserta didik agar dapat belajar dengan optimal di sekolah sehingga siswa mampu untuk mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya secara maksimal serta mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan bentuk-bentuk materi dan soal-soal ujian melalui pemberian latihan-latihan soal serta pendalaman materi.

Berdasarkan penjelasan di atas, pemberian metode pelatihan (*coaching*) baik berupa pelatihan akademik maupun pelatihan psikologis pada siswa mampu mengurangi kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

## 2. Konseling

Seperti yang disebutkan Wiramihardja,<sup>30</sup> upaya kedua dalam penanganan kecemasan adalah dengan melakukan konseling. Konseling merupakan cara yang dilakukan dengan memberikan bantuan yang berfokus pada proses dalam menemani konseli hingga muncul pemahaman emosional (*emotional insight*) dalam diri konseli sehingga mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri.

Bapak Wardani selaku guru Bimbingan dan Konseling berkata:

“...jadi gini mbak, setiap anak itu kan kecemasannya berbeda-beda nggih. Nah kita sebagai guru BK tugasnya memberikan bimbingan dan konseling ke mereka yang ngerasa cemas. Kalo untuk penanganan segi konselingnya sih kita biasa menggunakan 3 penanganan. Eee.. kayak konseling individu, bimbingan klasikal sama bimbingan kelompok. Kalo konseling individu sih biasanya siswa ngechat ke Bu Lintang atau ke saya trus nanti kita atur waktu untuk ketemu langsung, tapi ada juga yang dateng langsung ke ruangan. Kalo bimbingan klasikal itu biasa kita lakukan di kelas sekitar 1 jam. Nah yang paling sering itu kita melakukan bimbingan kelompok mbak, kalo ngga mereka yang menemui kita di ruang BK, kita yang ngadain di kelas. Bimbingan kelompok ini juga ngebantu kita yang guru BK mbak.. soalnya kan disini guru BKnya cuma dua yah, sementara jumlah

---

<sup>29</sup> Hibana S. Rahman, *Bimbingan & Konseling Pola 17* (Yogyakarta: UCY Press, 2003)

<sup>30</sup> Wiramihardja, Sutardji. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama, 2005.

seluruh siswa itu mencapai 900an lebih, jadi dengan bimbingan kelompok membantu kita merangkul siswa sebanyak itulah mbak.. hehe...”<sup>31</sup>

Dari wawancara yang disampaikan Pak Wardani mengatakan bahwa setiap siswa memiliki kecemasan yang berbeda-beda, seperti mudah tersinggung, tidak percaya diri, cemas dengan masa depannya dan menjadikan orang lain sebagai pelampiasan rasa cemasnya. Sehingga peran guru BK dalam menangani hal tersebut adalah salah satunya dengan memberikan konseling kepada siswa.

Dalam penanganannya ada tiga penanganan yang biasa diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta kepada siswa-siswa khususnya kelas XII seperti konseling individu, bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Penanganan konseling individu biasanya dilakukan di ruang BK saat siswa dengan keinginannya sendiri datang ke ruang BK dan ingin melakukan konseling individu atau terkadang siswa menceritakan permasalahannya terlebih dulu melalui *chat* di *Whatsapp* dengan guru Bimbingan dan Konseling kemudian guru Bimbingan dan Konseling akan mengatur jadwal untuk bertemu langsung dan melakukan konseling individu. Pengaturan jadwal untuk bertemu dilakukan dengan menyesuaikan jadwal yang dimiliki oleh guru BK dengan jadwal siswa-siswa lainnya yang melakukan konseling individu. Proses dalam konseling individu dimulai dengan mengetahui terlebih dahulu penyebab timbulnya rasa cemas pada diri siswa, kemudian guru Bimbingan dan Konseling akan membantu siswa untuk menemukan cara dalam mengatasi rasa cemas tersebut. Setelah siswa menemukan dan menentukan cara yang akan siswa tempuh untuk menangani kecemasan yang dirasakannya tersebut, guru Bimbingan dan Konseling akan terus memantau perkembangan dari siswa tersebut. Pelayanan

---

<sup>31</sup> Wawancara dengan Bapak Drs. Wardani, Strategi Guru BK Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII, 11 Desember 2019.

konseling individu akan dilakukan ketika siswa telah melakukan konsultasi melalui *chat* dari Whatsapp dengan guru Bimbingan dan Konseling kemudian guru Bimbingan dan Konseling akan mengajak siswa tersebut untuk bertemu langsung di ruang Bimbingan dan Konseling. Cara lain yang dilakukan siswa adalah dengan menemui guru Bimbingan dan Konseling langsung di ruang BK.

Pelayanan bimbingan klasikal sendiri dilakukan di ruang kelas dengan durasi sekitar 1 jam. Bimbingan klasikal masuk kedalam kurikulum dengan pertemuan rutin di setiap kelas sebanyak 1 kali seminggu. Dalam pertemuan tersebut, guru BK akan menyampaikan beberapa materi terkait bimbingan dan konseling. Namun penyampaian materi tersebut hanya dilakukan 2 kali dalam 1 bulan dengan waktu sekitar 15-20 menit, selebihnya guru BK akan melakukan tanya-jawab dengan siswa baik yang terkait dengan materi atau tidak. Untuk 2 pertemuan lainnya akan diisi dengan bimbingan kelompok atau pelatihan efikasi diri. Sedangkan bimbingan kelompok biasa dilakukan di ruang kelas atau di ruang BK. Bimbingan kelompok merupakan konseling yang paling sering dilakukan karena melalui bentuk kelompok ini guru BK akan lebih mudah merangkul seluruh siswa. Dalam pelaksanaannya yang tetap dipandu oleh guru BK, siswa akan diberikan kesempatan untuk mengutarakan permasalahan yang tengah mereka hadapi yang kemudian akan diselesaikan dengan berdiskusi bersama siswa-siswa lainnya. Kegiatan ini memiliki peraturan yaitu untuk tetap menjaga kerahasiaan dari permasalahan yang siswa lain sampaikan.

Pemberian layanan bimbingan kelompok dalam menangani kecemasan siswa kelas XII sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wela dkk,<sup>32</sup> dalam penelitiannya yang membahas tentang efektifitas dalam pemberian layanan

---

<sup>32</sup> Wela Aswida dan Yarmis Syukur, "EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGURANGI KECEMASAN BERKOMUNIKASI PADA SISWA" 1 (2012): 11.

bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa. Hasil dari penelitian mereka menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan siswa menurun setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok. Hal ini karena dalam layanan bimbingan kelompok akan diberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok diantaranya dengan mempelajari masalah-masalah yang dialami manusia pada umumnya, menghilangkan ketegangan emosi serta menambah pemahaman terkait dinamika kepribadian. Ketegangan emosi dalam hal ini salah satunya ialah kecemasan yang dirasakan siswa. Sehingga dengan layanan bimbingan kelompok siswa akan mendapat pembelajaran terkait penanganan kecemasan yang sama-sama dirasakan oleh anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok tersebut.

Begitu pula dengan jurnal penelitian Amalia,<sup>33</sup> yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari bimbingan kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa kelas IX A di SMP Negeri 1 Gondangrejo. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa yaitu menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Pemberian layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan siswa karena melalui bimbingan kelompok ini memberikan pengaruh pada siswa seperti siswa yang memiliki masalah akan mampu mengatur dirinya dalam menyelesaikan permasalahan yang siswa itu hadapi, hal ini dipengaruhi oleh dinamika kelompok saat layanan bimbingan kelompok berlangsung. Melalui bimbingan kelompok tersebut, siswa mendapatkan informasi lebih melalui teman-teman anggota kelompok dalam bimbingan tersebut dalam menangani kecemasan saat menghadapi Ujian

---

<sup>33</sup> Amalia Anggit Utami, "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS IX A SMP NEGERI 1 GONDANGREJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016," t.t., 12.

Nasional. Tidak hanya itu, melalui bimbingan kelompok siswa mampu mandiri dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri.

Dalam jurnal penelitian Citra dan Makin<sup>34</sup> dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan peserta didik SMP. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan siswa setelah diberikannya layanan. Hal ini dikarenakan, layanan konseling kelompok sendiri akan membuat siswa saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Berdasarkan proses konseling kelompok yang dilakukan, para siswa pada awalnya keruang terbuka, takut untuk menjawab pertanyaan dan lebih banyak menyimak. Namun pada pertemuan selanjutnya, para siswa menjadi lebih terbuka, berani menjawab pertanyaan yang diberikan, berdiskusi dengan siswa-siswa lainnya serta memberikan tanggapan ketika anggota kelompok memberikan pertanyaan. Melalui konseling kelompok tersebut, siswa memiliki informasi lebih banyak terkait kecemasan dan cara menanganinya karena hasil dari tukar pikiran dalam layanan konseling kelompok tersebut.

Pemberian layanan konseling yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa, baik dalam bentuk individu, klasikal maupun kelompok dengan tujuan menurunkan kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional telah memenuhi tujuan dari bimbingan dan konseling sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling menurut Andi Mapiare, yaitu tujuan bimbingan dan konseling secara hirarki adalah untuk membantu siswa atau peserta didik agar memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya serta

---

<sup>34</sup> Citra Sari dan Makin, "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK SMP IT MASJID SYUHADAK YOGYAKARTA" 3, no. 1 (2018): 7.

mampu memutuskan cara yang akan diambil sebagai penanganan dalam menyelesaikan permasalahannya tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas terkait penanganan kecemasan siswa melalui pemberian layanan konseling khususnya bimbingan kelompok mampu mengurangi kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Pemberian layanan bimbingan kelompok ini dikatakan efektif untuk mengurangi kecemasan siswa terhadap Ujian Nasional karena dengan cara berkelompok dan membahas permasalahan yang dirasakan secara bersama akan membuat siswa memiliki wawasan atau pengetahuan yang luas terkait cara yang dapat mereka ambil dalam menangani kecemasan yang mereka rasakan.

### 3. Pemberian nasihat

Menurut Wiramihardja,<sup>35</sup> upaya ketiga yang dapat dilakukan untuk menangani kecemasan adalah pemberian nasihat. Pemberian nasihat merupakan cara yang dilakukan dengan memberikan pengetahuan kepada individu terkait keadaan atau cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Penanganan ini juga telah diberikan guru BK di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta kepada siswa-siswanya.

Berdasarkan hasil wawancara, Ibu Lintang berkata:

“...ya gimana ya mbak, cemasnya setiap anak kan beda-beda ya.. jadi tugasnya kita sebagai guru BK disini ya ngasih mereka pemahaman, ngasih ke seluruhnya gitu mbak buat antisipasi juga toh.. Kadang ada mereka yang ngerasa cemas yang dirasain itu bukan hal wajar. Jadi ngerasa kalo dia cemas itu merupakan hal yang berlebihan gitu loh mbak. Jadi ujung-ujungnya dipendem sendiri mbak, ketahuannya nanti kalo dia udah merasa tertekan banget dengan perasaan yg dia pendam itu. Kalo siswa yang merasakan kecemasan sih biasanya ditunjukkan dengan tingkah laku mereka ya, jadi saya biasanya ngasih nasehat atau pemahaman gitu kalo rasa cemas yang mereka rasakan itu hal yang wajar sama sekaligus terkadang saya pake pendekatan behavioral mbak.. ee.. untuk itu loh

---

<sup>35</sup> Wiramihardja, Sutardji. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama, 2005.

mbak.. mm.. merubah perilakunya mereka. Dampak perilaku dari kecemasannya itu...<sup>36</sup>

Ibu Lintang mengatakan bahwa pemberian nasihat atau pemahaman terhadap siswa biasa dilakukan di dalam ruang kelas. Dalam pelaksanaannya, guru BK akan menyampaikan bahwa rasa cemas yang mereka rasakan sebelum melaksanakan Ujian Nasional merupakan hal yang wajar, namun hal itu juga harus dapat ditangani oleh siswa agar tidak mengganggu persiapan-persiapan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Pemberian nasihat juga terkadang dilakukan saat sedang melakukan konseling individu. Pemberian nasihat atau pemahaman terhadap siswa berbeda dengan pemberian konseling individu, yaitu dalam pemberian nasihat pembahasan yang disampaikan hanya seputar pemberian pemahaman kepada siswa tentang rasa cemasnya dan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Sedangkan konseling individu, dalam prosesnya memiliki cakupan yang luas terkait permasalahan yang dialami siswa, mulai dari akar permasalahan sampai kepada penanganan menggunakan pendekatan psikologis.

Pemberian nasihat tidak hanya diberikan pada siswa yang mengalami kecemasan saja, namun juga diberikan kepada seluruh siswa kelas XII meskipun siswa tersebut tidak mengalami kecemasan. Hal ini dilakukan sebagai antisipasi kepada siswa apabila mengalami kecemasan namun tidak ingin menceritakan kepada guru BK, sehingga dengan diberikannya nasihat kepada seluruh siswa diharapkan siswa mampu menerima rasa cemas tersebut dan juga mampu meangani kecemasan tersebut agar tidak mengganggu konsentrasi siswa dalam persiapan menghadapi Ujian Nasional.

---

<sup>36</sup> Wawancara dengan Ibu Lintang Rabbani, Strategi Guru BK Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII, 29 November 2019.

Pemberian nasihat ini diberikan agar siswa paham bahwa rasa cemas yang mereka rasakan merupakan hal yang wajar dan meyakinkan siswa bahwa mereka juga mampu untuk menangani rasa cemas tersebut sehingga tidak menjadi penghalang bagi mereka.

Pemberian psikoedukasi atau pemahaman kepada siswa tentang rasa cemas yang dialami beserta cara mengatasinya sesuai dengan teori menurut Goldman (dalam Rizki dan Novi) yang mengatakan bahwa pemberian psikoedukasi merupakan bentuk pendidikan atau pelatihan terhadap seseorang dengan tujuan untuk proses *treatment* dan rehabilitasi. Pemberian psikoedukasi ini untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan klien terhadap permasalahan atau gangguan yang klien alami, meningkatkan partisipasi klien dalam terapi serta mengembangkan *coping mechanism* ketika klien menghadapi masalah.<sup>37</sup>

Teori dari Goldman sejalan dengan jurnal penelitian yang telah dilakukan Rosmawati<sup>38</sup>, dalam penelitian ini berisikan tentang pemberian konseling dengan pendekatan behavior untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan. Dalam proses pelayanannya, guru Bimbingan dan Konseling menggunakan pendekatan behavior tersebut dengan pemberian-pemberian nasihat kepada siswa. Pendekatan behavior banyak diberikan dalam penelitian ini karena untuk mengubah tingkah laku yang ditunjukkan siswa karena mengalami kecemasan.

Dalam penelitian Rizki dan Novi<sup>39</sup> yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang kecemasan serta memberikan pelatihan terkait cara mengatasi rasa cemas. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah quasi

---

<sup>37</sup> Rizki Maulana Hidayatullah dan IGAA Noviekayati, "PSIKOEDUKASI PEMAHAMAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA ANGGOTA OSIS SMP KELAS," 2018, 11.

<sup>38</sup> Rosmawati, "Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 1 (2017): 39.

<sup>39</sup> Hidayatullah dan Noviekayati, "PSIKOEDUKASI PEMAHAMAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA ANGGOTA OSIS SMP KELAS."

eksperimen dengan memberikan psikoedukasi tentang pemahaman kecemasan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh psikoedukasi dalam pemberian pemahaman kecemasan dan pelatihan cara mengatasi kecemasan pada siswa. Dari pemberian pemahaman serta cara mengatasi kecemasan melalui psikoedukasi, siswa mampu menerima rasa cemas yang mereka rasakan sebelum menghadapi Ujian Nasional serta mampu untuk mengatasi rasa cemas tersebut sehingga tidak mengganggu aktivitas mereka dalam mempersiapkan diri untuk Ujian Nasional. Melalui penelitian ini, Rizki dan Novi menarik kesimpulan bahwa rasa cemas yang dirasakan siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional haruslah dilawan, namun sebelum mencari solusi yang terbaik untuk mengatasi rasa cemas tersebut akan lebih baik lagi apabila siswa memahami terlebih dahulu soal rasa cemas dan cara yang dapat mereka lakukan untuk mengatasi rasa cemas tersebut. Salah satu cara yang dapat diberikan adalah dengan mengadakan psikoedukasi tentang pemahaman terhadap rasa cemas serta pelatihan cara mengatasi rasa cemas tersebut.

Pemberian pemahaman kecemasan juga dilakukan dalam penelitian Ardianti<sup>40</sup> yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja tunarungu dengan memberikan psikoedukasi keterampilan sosial. Keterbatasan kemampuan berkomunikasi pada tunarungu menyebabkan banyak masalah dalam kegiatan interaksi sosial maupun emosional. Rasa rendah diri karena keterbatasan tersebut akan berpengaruh pada hubungan sosial penyandang tunarungu sehingga akan menimbulkan kecemasan dalam berhubungan dengan orang lain. Setelah diberikannya psikoedukasi kepada remaja penyandang tunarungu, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi mampu menurunkan kecemasan sosial pada

---

<sup>40</sup> Ardianti Agustin, "EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI KETERAMPILAN SOSIAL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA TUNARUNGU" 17 (2019): 5.

remaja penyandang tunarungu dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungannya.

Pemberian nasihat yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling sejalan dengan tujuan dari diberikannya bimbingan dan konseling menurut Cribbin. Menurut Cribbin (dalam buku Hibana S. Rahman),<sup>41</sup> tujuan diberikannya bimbingan dan konseling adalah siswa atau peserta didik mampu memahami keberadaan dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki siswa tersebut. Kemudian tujuan bimbingan dan konseling lainnya adalah agar siswa atau peserta didik mampu mengarahkan dirinya kepada sikap mental dan kehidupan yang lebih baik. Hal ini juga berkaitan dengan fungsi dari bimbingan dan konseling, yaitu fungsi pemahaman dan fungsi pemeliharaan. Fungsi pemahaman merupakan fungsi dari bimbingan dan konseling yang diberikan untuk membantu siswa agar dapat memahami dirinya. Begitu juga dengan fungsi pemeliharaan, dalam fungsi ini peserta didik akan dibantu untuk dapat menjaga diri serta mempertahankan situasi kondusif dalam dirinya melalui layanan bimbingan dan konseling.

Ketiga upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan menurut teori dari buku Wiramihardja telah dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta dalam menangani kecemasan siswa kelas XII menghadapi Ujian Nasional. Namun tidak hanya ketiga pelayanan diatas, penulis menemukan temuan baru terkait strategi yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta dalam menangani kecemasan siswa kelas XII yaitu dengan memberikan *Relaxation Training*, seperti yang disampaikan oleh Bapak Wardani:

---

<sup>41</sup> Hibana S. Rahman, *Bimbingan & Konseling Pola 17* (Yogyakarta: UCY Press, 2003).

“...dipersiapkan mental juga kita ngasih *Relaxation Training* gitu mbak. Di *Relaxation Training* ini nanti diberikan kayak relaksasi biar ngga terlalu stress gitu.. soalnya kan mata pelajaran yang mau dipelajari kan banyak, belum lagi tuntutan dari orang tua, sekolah dan sebagainya. Jadi kami kuatkan mentalnya itu dari *Relaxation Training*, gimana mereka perlu relaks sebelum menghadapi segala ujian sama eee.. manajemen dirinya gitu mbak. Kegiatan ini biasanya dilakukan 2x mbak, pertama pas H-sebulan UN dan kedua itu sekitar 2 minggu atau seminggu sebelum UN..”<sup>42</sup>

Berdasarkan hasil wawancara kepada dua guru BK yang ada di SMA Negeri 1 Yogyakarta yaitu Ibu Lintang Rabbani, S. Pd. dan Bapak Drs. Wardani mengatakan bahwa untuk menangani kecemasan-kecemasan yang dialami siswa khususnya kelas XII dari pihak guru BK biasanya melakukan *Relaxation Training*. *Relaxation Training* ini diberikan kepada siswa dengan tujuan agar siswa lebih relax dan dapat mengurangi kecemasan-kecemasan yang siswa rasakan khususnya dalam menghadapi Ujian Nasional. Pelaksanaan *Relaxation Training* dilakukan 2 kali sebelum melaksanakan Ujian Nasional. Pelaksanaan pertama diberikan pada satu bulan sebelum pelaksanaan Ujian Nasional, kemudian pelaksanaan kedua dilakukan pada satu minggu sebelum pelaksanaan Ujian Nasional. Dalam pelaksanaannya, *Relaxation Training* akan dipandu oleh guru BK dan dibantu oleh beberapa guru yang ada di SMA Negeri 1 Teladan. Pelaksanaan ini dilakukan dengan mengumpulkan seluruh siswa kelas XII di lapangan basket.

*Relaxation Training* merupakan teknik yang dapat memberikan relax dalam diri dan mampu mengurangi stress dengan segera. Penanganan dalam jenis ini juga memiliki manfaat seperti mengurangi masalah tidur, tekanan darah rendah, menurunkan kecemasan atau kekhawatiran dan menurunkan perilaku impulsif.

---

<sup>42</sup> Wawancara dengan Bapak Wardani, Strategi Guru BK Menangani Kecemasan Siswa Kelas XII, 11 Desember 2019.

Pemberian *Relaxation Training* ini merupakan fasilitas yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Teladan Yogyakarta dalam menangani kecemasan siswa kelas XII menghadapi Ujian Nasional. Hal ini sesuai dengan fungsi dari bimbingan dan konseling berdasarkan buku Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal, yaitu fungsi fasilitas dan fungsi pemeliharaan. Dikatakan sesuai karena pemberian *Relaxation Training* ini agar siswa mendapat kemudahan dalam mereduksi kecemasannya dan menjadi relaks sebelum menghadapi Ujian Nasional.

Pelaksanaan *Relaxation Training* untuk mengurangi kecemasan sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Arizona dkk<sup>43</sup>, dalam penelitiannya yang juga menggunakan *Relaxation Training* atau pelatihan relaksasi untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian memberikan hasil bahwa pemberian layanan *Relaxation Training* ini mampu untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Dalam penelitian Aprilya dan Subandi<sup>44</sup> yang bertujuan untuk menguji efek dari pelatihan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan. Dari penelitian ini didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa pelatihan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi mampu meregulasi emosi dan fisik seseorang dari rasa cemas, tegang, stress dan lainnya. Dari penelitian ini dikatakan bahwa pelatihan teknik relaksasi yang diberikan pada individu yang mengalami kecemasan akan menjadikan individu tersebut merasa

---

<sup>43</sup> Arizona Arizona, Nurlela Nurlela, dan Zilla Jannati, "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN DI SMP PGRI 1 PALEMBANG," *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)* 2, no. 2 (15 April 2019): 125, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p125-130>.

<sup>44</sup> Aprilya Dewi Kartika Sari, "PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PRIMARY CAREGIVER," *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY* 1, no. 3 (2015): 20.

relaks, seperti dengan turunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit.

Pelatihan relaksasi juga dilakukan dalam penelitian Adika dan Setya,<sup>45</sup> yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan atlet. Pelatihan relaksasi ini diberikan kepada atlet yang mengalami kecemasan ketika akan bertanding. Pemberian pelatihan relaksasi pada atlet ini terbukti mampu menurunkan perasaan cemas dalam diri atlet ketika akan melakukan pertandingan.

Begitu pula dalam tesis penelitian Wandu,<sup>46</sup> yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari latihan relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas 3 SMP menjelang Ujian Nasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang dilakukan kepada siswa kelas 3 SMP dapat menurunkan jumlah siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi. Sebelum diberikannya latihan relaksasi, jumlah siswa yang mengalami kecemasan tinggi sebanyak 55 siswa (64,7%). Setelah diberikannya latihan relaksasi, jumlah siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi menurun menjadi 38 siswa (44,7%). Dari hasil tersebut membuktikan bahwa latihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan pada siswa menjelang ujian.

Sesuai dengan jurnal penelitian Euis dan Firmanto,<sup>47</sup> yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang cukup signifikan berdasarkan indikator psikologis anak, yaitu

---

<sup>45</sup> Adika Fatahilah dan Setya Rahayu, "Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet," *Journal of Pshysical Education and Sports* 6, no. 3 (2017): 7.

<sup>46</sup> Wandu Wandu, "EFEKTIVITAS LATIHAN RELAKSASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS 3 SMP MENJELANG UJIAN NASIONAL" (Thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2016).

<sup>47</sup> Euis Nurhidayati dan Firmanto, "EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SISWA KELAS XII SMA PUSAKA 1 JAKARTA DALAM MENGHADAPI UJIAN," *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 14, no. 02 (2017).

tidak lagi merasa panik, tegang, serta merasa takut sehingga muncul perilaku fisiologis seperti merasa siap ketika mengetahui bahwa pelaksanaan ujian sebentar lagi.

Pemberian latihan relaksasi (*Relaxation Training*) dalam upaya penanganan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional ternyata dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan siswa. Hal ini sesuai dengan teori Atkison yang mengatakan bahwa relaksasi merupakan suatu prosedur atau teknik dengan tujuan untuk melawan pikiran negatif serta membantu individu untuk bersikap adaptif terhadap gangguan emosi dengan belajar cara untuk rileks.<sup>48</sup> Hal ini diperkuat dengan teori menurut Walker (dalam Edi), yang mengatakan bahwa relaksasi merupakan cara yang diberikan atau dilakukan seseorang untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan individu secara umum, membuatnya merasa senang dan merasa nyaman.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Atkison dan Rita L, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1983).

<sup>49</sup> Edi Purwata, *Modifikasi Perilaku* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).