

Vol. 3, No. 1, 2022

ISSN (Print) :2722-5453
ISSN (Online) :2722-5461

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi
untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian
Masuk Perguruan Tinggi pada Siswa SMA
Chitra Charisma Islami

Gambaran Efikasi Diri pada Penyandang
Disabilitas Daksa Usia Remaja
Alfia Zahri, Vera Imanti

Konsep Diri dan Komunikasi Interpersonal pada
Siswa SMP
Tiwi Fatimah, Abdul Amin

Parent Involvement pada Anak Penghafal
Al-Qur'an di SDIT Muhammadiyah Al-Kautsar
Nafisah Ahmad, Isnanita Noviyya Andriyani

Qualitative Study of Indonesian High School
Students' Strategies in Academic Major Decision
Making
**Ragwan Mohsen Alaydrus, Nik Suryani Nik Abd
Rahman**



Vol. 3, NO. 1 November-April 2022

ISSN: 2722-5453 (Print); 2722-5461 (Online)

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Editorial Team:

Editor in-Chief

Kholilurrahman, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Editorial Board

Dhestina Religia Mujahid, (SCOPUS ID: 57204358283),
UIN Raden Mas Said Surakarta

Athia Tamyizatun Nisa, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Lintang Seira Putri, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Alfin Miftahul Khairi, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Reviewer

Seger Handoyo (Scopus ID: 57203792526), Pengurus Pusat Himpunan Psikologi
Indonesia

Raden Rachmy Diana (Scopus ID: 57226797389), Universitas Islam Negeri Sunan
Kalijaga, Indonesia

Muhammad Abdan Shadiqi (Scopus ID: 57209328159), Universitas Lambung
Mangkurat, Indonesia

Isnanita Noviya Andriyani (Scopus ID: 57214806571), Universitas Islam Negeri Raden
Mas Said Surakarta, Indonesia

Akhmad Liana Amrul Haq (Scopus ID: 57212684940), Universitas Muhammadiyah
Magelang, Indonesia

Aniq Hudiyah Bil Haq (Scopus ID: 57202812777), Universitas Muhammadiyah
Kalimantan Timur, Indonesia

Muthmainnah (Scopus ID: 57214224304), Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Aprezo Pardodi Maba (Scopus ID: 57224204003), Institut Agama Islam Ma'arif NU
(IAIMNU) Metro Lampung, Indonesia

Ma'rifatin Indah Kholili (Scopus ID: 57224199773), Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Ahmad Saifuddin, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Sabiqotul Husna, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Indonesia

Lukman Harahap, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Alamat Redaksi:

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

Jl. Pandawa No. 1, Pucangan, Kartasura, Jawa Tengah, 57168

Phone: +62271-781516, Fax: +62271-782774.

email: jurnal.ajpc@gmail.com

<http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/ajpc/index>

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Daftar Isi

Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi pada Siswa SMA <i>Chitra Charisma Islami</i>	1-24
Gambaran Efikasi Diri pada Penyandang Disabilitas Daksa Usia Remaja <i>Alfia Zahri, Vera Imanti</i>	25-52
Konsep Diri dan Komunikasi Interpersonal pada Siswa SMP <i>Tiwi Fatimah, Abdul Amin</i>	53-72
Parent Involvement pada Anak Penghafal Al-Qur'an di SDIT Muhammadiyah Al-Kautsar <i>Nafisah Ahmad, Isnanita Noviya Andriyani</i>	73-100
Qualitative Study of Indonesian High School Students' Strategies in Academic Major Decision Making <i>Ragwan Mohsen Alaydrus, Nik Suryani Nik Abd Rahman</i>	101-122
<i>Author Guideline</i>	123-126



KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI PADA SISWA SMA

Chitra Charisma Islami^{1*}
STKIP Muhammadiyah Kuningan¹

Keywords:
*anxiety facing
university entrance
exam; behavioral
counseling;
relaxation
techniques*

Abstract

There are various problems faced by students, one of which is anxiety facing college entrance exams. If the anxiety is not immediately reduced, it will have an impact on student performance in taking the exam. This article aims to examine and explain the effectiveness of behavioral counseling with relaxation techniques to reduce anxiety facing college entrance exams in high school students. The research sample involved was students of SMA N (senior high school) 1 Kadipaten who experienced anxiety facing the college entrance exam. The research method used is research and development. The data collection tool uses an anxiety scale that has been validated and tested. Based on the results of calculations using the Wilcoxon test, obtained Asymp. Sig. of 0.028 ($p < 0.05$). Thus, behavioral counseling with relaxation techniques is effective in reducing student anxiety in facing college entrance exams. The results of this study can be input for schools to make relaxation techniques as one of the counseling techniques to reduce student anxiety in facing college entrance exams.

Alamat korespondensi:
e-mail: *¹chitra@upnk.ac.id

Kata kunci:

kecemasan
menghadapi
ujian masuk
perguruan
tinggi; konseling
behavioral;
teknik relaksasi.

Abstrak

Terdapat berbagai permasalahan yang dihadapi oleh siswa, salah satunya adalah kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Apabila kecemasan tersebut tidak segera diturunkan, maka akan berdampak pada performa siswa dalam mengerjakan ujian. Artikel ini bertujuan untuk menguji dan menjelaskan efektivitas konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa SMA. Sampel penelitian yang terlibat adalah siswa SMAN 1 Kadipaten yang mengalami kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah *research and development*. Adapun alat pengumpulan data menggunakan skala kecemasan yang sudah divalidasi dan diujicoba. Berdasarkan hasil hitung menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh Asymp. Sig. sebesar 0,028 ($p < 0,05$). Dengan demikian, konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Hasil penelitian ini bisa menjadi masukan bagi sekolah untuk menjadikan teknik relaksasi sebagai salah satu teknik konseling guna menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

How to cite this (APA 7th Edition):

Islami, C. C. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA. *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, 3(1), 1-24. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i1.4107>

PENDAHULUAN

Gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik (menahun) merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan kejiwaan. Secara klinis gangguan kecemasan dibagi menjadi dalam beberapa kelompok, yaitu: gangguan cemas, gangguan cemas menyeluruh, gangguan panik, gangguan fobia dan gangguan obsesif-kompulsif (Hawari, 2011). Ketika individu mengalami kecemasan,

maka aktivitas sehari-harinya akan terganggu. Pada tahap yang kronis, kecemasan dapat menghambat perkembangan kepribadian dan memunculkan perilaku abnormal.

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan berbeda dengan ketakutan. Jika ketakutan merupakan perasaan atau emosi negatif yang muncul akibat terdapat stimulus yang jelas, maka kecemasan berkaitan dengan sesuatu hal atau peristiwa yang belum terjadi (Parsafar & Davis, 2018).

Kecemasan tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja tetapi juga dapat dialami oleh anak ataupun remaja yang masih duduk di bangku sekolah. Bagi siswa, kecemasan merupakan gangguan emosi yang dapat menghambat proses belajar di sekolah (Mukholil, 2018; Munasiah, 2016; Wantika & Nasution, 2019). Dalam hal ini juga siswa akan dirugikan dengan proses pembelajaran yang terhambat yaitu hasil dari proses pembelajaran akan tidak memuaskan dan tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki siswa (Singh, 2015; Zile, Bite, Krumina, Folkmanis, & Tzivian, 2021).

Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Kecemasan realistik merupakan kecemasan yang dihadapi seseorang terhadap stimulus yang bersifat nyata. Adapun kecemasan neurotik yaitu rasa cemas akibat stimulus yang belum tentu nyata dan belum pasti. Sedangkan, kecemasan moral adalah kecemasan akibat adanya dinamika hati nurani atau konflik tentang benar dan salah (Corey, 2017; Freud, 1923; Saifuddin, 2021). Guna mengetahui seseorang mengalami kecemasan atau tidak, maka perlu upaya untuk menggali dan mengukurnya. Hal ini disebabkan kecemasan merupakan perasaan atau emosi yang bersifat negatif yang sulit untuk diungkap.

Biasanya kecemasan akan mewujud ke dalam berbagai gejala. Gejala yang berupa perilaku ini yang kemudian menjadi indikator seseorang mengalami kecemasan.

Ada berbagai gangguan dengan gejala kecemasan sebagai gejala utamanya. Rasa khawatir yang berlebihan dapat menumbuhkan gejala-gejala kecemasan yang dapat mempengaruhi hidup seseorang. Sekitar 1 dari 20 orang memiliki gangguan kecemasan pada suatu waktu. Pada saat cemas, seseorang merasa takut dan tegang. Selain itu seseorang juga dapat mengalami satu atau lebih gejala fisik yang tidak menyenangkan, seperti denyut jantung yang cepat, jantung berdebar, tubuh terasa sakit, gemetar, berkeringat, mulut kering, nyeri dada, sakit kepala dan nafas cepat. Selain gejala fisik, individu yang mengalami kecemasan juga merasakan gejala psikis seperti mudah tersinggung, khawatir, dan takut; gejala kognitif berupa menurunnya tingkat konsentrasi; serta gejala perilaku misalkan melakukan suatu perbuatan yang diulang-ulang (Adwas, Jbireal, & Azab, 2019; Hawari, 2011).

Di sekolah, banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Sementara itu faktor lingkungan siswa yang tidak saling mendukung dan membantu dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi pada saat mengikuti proses pembelajaran di kelas maupun pada saat menyelesaikan pekerjaan rumah tentang mata pelajaran yang dianggap cemas (Malfasari, Devita, Erlin, & Filer, 2019; Oktawirawan, 2020).

Berdasarkan hasil prapenelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kadipaten, Majalengka, Jawa Barat ditemukan terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan

pada saat akan melakukan ujian masuk perguruan tinggi. Kecemasan tersebut teridentifikasi ketika para siswa tersebut dinyatakan lulus dari SMA dan harus melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi melalui ujian masuk. Berdasarkan data prapenelitian tersebut, kecemasan para siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi lebih dibandingkan ketika menghadapi ujian nasional. Hal ini disebabkan tidak ada kategori lulus atau tidak lulus dalam ujian nasional, sedangkan dalam ujian masuk perguruan tinggi seorang siswa bisa gagal jika nilainya tidak memenuhi batasan minimal.

Kecemasan bisa memunculkan dampak negatif, terutama dalam konteks ujian masuk perguruan tinggi. Kecemasan dapat mengganggu tingkat konsentrasi seseorang sehingga berdampak pada proses belajar yang tidak optimal. Apabila proses belajar seseorang tidak optimal, maka akan menyebabkan kurang berkualitaskannya daya serap seseorang dan tingkat penguasaan materi seseorang rendah. Pada akhirnya, peluang keberhasilan seseorang dalam mengerjakan ujian masuk perguruan tinggi akan rendah. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada kondisi emosi yang kurang tenang sehingga menyebabkan seseorang juga kurang tenang dalam mengerjakan ujian masuk perguruan tinggi. Sehingga, seseorang akan rentan gagal (Mukminina & Abidin, 2020; Revilla, 2016). Dalam konteks yang lebih luas, kecemasan bisa memunculkan efek dalam hubungan interpersonal dan sosial. Oleh karena itu, kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi perlu untuk ditangani.

Terdapat berbagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Upaya pertama adalah dengan menggunakan psikoterapi dan konseling. Misalkan, psikoterapi dan konseling kognitif-keperilakuan atau *cognitive-behavioral therapy* (CBT), psikoterapi dan konseling psikoanalisis, psikoterapi dan konseling suportif, psikoterapi dan konseling kelompok. Upaya lain yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah penanganan farmakoterapi,

yaitu penanganan kecemasan dengan menggunakan obat-obatan yang diberikan oleh ahli (Bystritsky, Khalsa, Cameron, & Schiffman, 2013; Mangolin, Andrade, Lotufo-Neto, & Wang, 2019). Selain itu, teknik relaksasi juga bisa digunakan sebagai strategi menurunkan tingkat kecemasan (Arizona, Nurlela, & Jannati, 2019; Francesco, Mauro, Gianluca, & Enrico, 2010; Javanmarda & Garegozlo, 2013; Toqan et al., 2022).

Penelitian Arizona et al. (2019) terhadap 18 siswa kelas VIII SMP PGRI 1 (Persatuan Guru Republik Indonesia) Palembang dengan menggunakan desain praeksperimen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa antara sebelum diberikan teknik relaksasi dengan sesudah diberikan teknik relaksasi. Tingkat kecemasan ketika para siswa sudah diberikan teknik relaksasi menurun dibandingkan sebelum diberikan teknik relaksasi.

Adapun penelitian Francesco et al. (2010) menyebutkan bahwa teknik relaksasi dapat memberikan dampak terhadap penurunan tingkat kecemasan secara signifikan. Penggunaan teknik relaksasi tersebut efektif baik digunakan secara mandiri maupun dikombinasikan dengan teknik psikoterapi yang lain. Hal ini disebabkan teknik relaksasi mendorong seseorang untuk mengatur pernapasan. Pernapasan yang teratur akan berakibat pada detak jantung yang teratur pula. Sehingga, dampak akhirnya adalah menurunnya ketegangan otot dan saraf yang disebabkan oleh kecemasan. Dengan demikian, kecemasan bisa menurun.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Javanmarda & Garegozlo (2013) juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan. Meskipun demikian, penelitian tersebut diterapkan kepada 64 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan membagi 64 ibu ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasilnya, terdapat perbedaan

tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen yang diberikan teknik relaksasi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik relaksasi.

Toqan et al. (2022) melakukan penelitian tentang relaksasi, namun relaksasi dalam penelitian tersebut melibatkan teknik *Progressive Muscle Relaxation*. Teknik relaksasi tersebut melibatkan relaksasi sejumlah otot di beberapa bagian tubuh, misalkan tangan dan telapak tangan, kepala, mulut, mata, punggung, dagu, perut dan dada, serta kaki. Penelitian tersebut melibatkan 90 mahasiswa keperawatan tahun pertama yang mengalami kecemasan. 90 mahasiswa tersebut diberikan latihan *Progressive Muscle Relaxation* selama lima hari setiap minggu. Hasilnya, latihan tersebut secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan para mahasiswa.

Teknik relaksasi juga telah digunakan terhadap seseorang yang mengalami gangguan tidur dan kesulitan mengontrol amarah. Selanjutnya teknik relaksasi ini digunakan bila kondisi seseorang sedang berada dalam tahap pertentangan antara keyakinan yang irasional dan menimbulkan ketegangan. Sehingga, pada saat yang demikian diperlukan teknik relaksasi untuk menghilangkan ketegangan dalam diri seseorang. Dengan melemaskan otot dalam relaksasi, dapat mengurangi fungsi aktivitas atau strukturisasi ketegangan. Dalam hal ini ketegangan yang dimaksud adalah ketegangan yang berlebihan (*excessivetension*) yang dapat menimbulkan perilaku tidak tepat, karena ketegangan dalam batas wajar adalah suatu gejala psikologis yang menunjukkan adanya keuntungan ke arah kemajuan dibandingkan hanya santai atau rileks saja dalam suatu kehidupan. Selain dari itu, dengan melemasnya otot dalam relaksasi yang dapat mengurangi strukturisasi ketegangan tersebut dan individu dalam keadaan rileks secara otomatis akan mempermudah proses terjadinya perubahan

pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irasional menjadi pola pikir yang rasional atau keyakinan yang rasional (Gao, Curtiss, Liu, & Hofmann, 2018; Jayanti, Budianto, & Laksmi, 2022).

Teknik relaksasi memiliki kelebihan dibandingkan teknik psikoterapi dan konseling yang lain. Teknik relaksasi relatif mudah dilakukan dan sederhana. Selain itu, ketika seseorang sudah diajarkan teknik relaksasi oleh ahli, misalkan konselor atau psikolog, seseorang dapat melakukannya secara mandiri. Poin penting dari teknik relaksasi tersebut adalah seseorang mengetahui urutan untuk melakukan teknik relaksasi dan menguasai kalimat yang digunakan untuk sugesti dan afirmasi positif. Selain siswa dapat mempraktikkan sendiri setelah memperoleh latihan relaksasi, teknik relaksasi juga diharapkan dapat diadopsi oleh pihak sekolah guna mengadakan program latihan relaksasi secara rutin. Dengan demikian, kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk dapat diminimalisasi bahkan dihindari. Selain itu, berdasarkan penelusuran prapenelitian, konseling behavioral dengan teknik relaksasi diberikan karena pelayanan konseling di sekolah tersebut (SMA Negeri 1 Kadipaten) kurang optimal dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Konseling behavioral dengan teknik relaksasi juga belum pernah diberikan kepada para siswa. Oleh karena itu, teknik relaksasi dianggap relevan guna menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, maka rumusan masalahnya adalah apakah konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi? Oleh karena itu, tujuan penelitian dalam artikel ini adalah untuk menjelaskan efektivitas konseling behavioral dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Terdapat dua hipotesis yang tersusun. Pertama, hipotesis nihil, yaitu

konseling behavioral dengan teknik relaksasi tidak efektif mereduksi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa SMA. Kedua, hipotesis alternatif, yaitu konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif mereduksi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa SMA.

Terdapat berbagai penelitian yang meneliti tentang teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan siswa ketika menghadapi ujian. Misalkan, penelitian Arizona et al. (2019) yang menghasilkan teknik relaksasi efektif menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian; penelitian Nurnaningsih (2020) yang mengungkapkan bahwa teknik relaksasi berhasil menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK); penelitian Nurhidayati & Firmanto (2017) yang menghasilkan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas XII SMA dalam menghadapi ujian; penelitian Syarkawi (2019) dan penelitian Larson, Yoder, Johnson, El Rahami, & Sung (2010) yang membuktikan bahwa teknik relaksasi efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian; penelitian Verawaty & Widiastuti (2020) dan penelitian Topp (1989) yang mengungkapkan bahwa teknik relaksasi nafas dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

Terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan berbagai penelitian terdahulu tersebut. Persamaannya adalah penelitian ini dan penelitian terdahulu sama-sama meneliti tentang efektivitas teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan dalam konteks pendidikan, baik pada siswa maupun mahasiswa. Adapun perbedaannya adalah terletak pada beberapa aspek. Misalkan, tahapan teknik relaksasi, alat ukur kecemasan yang digunakan, serta konteks penelitiannya. Penelitian ini berfokus pada efektivitas teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, sedangkan berbagai penelitian

terdahulu menggunakan konteks ujian secara umum, misalkan ujian nasional dan ujian akhir semester. Selain itu, penelitian ini menggunakan desain *research and development* sedangkan penelitian terdahulu banyak yang menggunakan metode eksperimen. Dengan demikian, penelitian ini bersifat orisinal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) yang didasarkan pada prinsip-prinsip dan langkah-langkah dari Gall, Borg, & Gall (2003) dan Borg, Kelley, Langer, & Gall (1970). Langkah-langkah yang harus ditempuh dalam penelitian dan pengembangan, antara lain: 1) studi pendahuluan, 2) perencanaan, 3) pengembangan model hipotetik, 4) penelaahan model hipotetik, 5) revisi, 6) uji coba terbatas, 7) revisi hasil uji coba, 8) uji coba lebih luas, 9) revisi model akhir, dan 10) diseminasi dan sosialisasi (Borg et al., 1970; Gall et al., 2003). Namun, dalam penelitian ini kesepuluh langkah tersebut dimodifikasi menjadi enam langkah yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kadipaten, Majalengka, Jawa Barat. Jumlah siswa yang menjadi populasi adalah 89 siswa. Adapun sampel penelitian berjumlah 4 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan). Karakteristik sampel yang digunakan adalah siswa kelas XII karena siswa kelas XII akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi setelah lulus; berjenis kelamin laki-laki dan perempuan karena menurut Hosseinia & Khazali (2013) tidak ada perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan; serta mengalami kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

Pengumpulan data dari penelitian ini dengan cara 1) wawancara, untuk menggali informasi terkait dengan kondisi objektif di SMA N 1

Kadipaten, Majalengka, Jawa Barat, terutama pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik relaksasi ketika pihak sekolah sudah diberikan keterampilan konseling behavioral dengan teknik relaksasi; 2) pembagian skala psikologi yang sudah divalidasi oleh ahli dan diujicobakan, untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, baik sebelum maupun sesudah diberikan konseling behavioral dengan teknik relaksasi. Skala kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi tersebut terdiri dari tujuh indikator yaitu: pikiran membahayakan, penilaian terhadap kemampuan diri sendiri, penilaian kemungkinan untuk memecahkan masalah yang terbaik, ketidaknyamanan, menghindar, gejala motorik, dan gejala somatis. Jumlah itemnya sebanyak 51 butir pernyataan dengan skor 1-4.

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah 1) analisis data kualitatif untuk menggali data tentang kecemasan siswa, dan 2) analisis data kuantitatif dengan uji Wilcoxon (Saifuddin, 2019), yang bertujuan untuk menghitung perbedaan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi antara sebelum menerima konseling behavioral dengan teknik relaksasi dengan sesudah menerima konseling behavioral dengan teknik relaksasi. Penghitungan kuantitatif dibantu dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Terdapat penurunan skor kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa setelah memperoleh konseling behavioral dengan teknik relaksasi. Berikut adalah rangkuman hasil perbandingan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

Tabel 1.
Perbandingan Skor Pretes Dan Postes Secara Keseluruhan

No	Siswa (Inisial)	Prates	Katagori	Pasca Tes	Katagori	Penurunan	Frekuensi Penurunan
1	S01	192	Tinggi	151	Sedang	-41	20,1%
2	S02	160	Tinggi	101	Rendah	-59	28,92%
3	S03	160	Tinggi	105	Sedang	-55	26,95%
4	S04	164	Tinggi	120	Sedang	-44	21,57%
	Rata-rata	169	Tinggi	119,25	Rendah	-49,75	

Berdasarkan data tersebut dapat dipahami bahwa dari empat siswa setelah diberi perlakuan melalui konseling behavioral dengan teknik relaksasi mengalami perubahan sebagai berikut: S01 terjadi penurunan sebesar 41 poin atau 20,1% dengan katagori tinggi menjadi sedang, S02 terjadi penurunan sebesar 59 poin atau 28,92% dengan kategori tinggi menjadi rendah, S03 terjadi penurunan sebesar 55 poin atau 26,96% dengan kategori tinggi menjadi sedang, dan S04 terjadi penurunan sebesar 44 poin atau 21,57% dengan kategori tinggi menjadi sedang.

Hasil perbandingan skor antara prates dan pasca tes dikuatkan dengan hasil uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS.

Tabel 2.
Hasil Perhitungan Wilcoxon

Z	Asymp. Sig	Keterangan
-2,201	0,028	p<0,05 (signifikan)

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji Wilcoxon tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi setelah memperoleh konseling behavioral dengan teknik relaksasi. Ini artinya, konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif menurunkan tingkat kecemasan.

Pembahasan

Model konseling behavioral dengan teknik relaksasi yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Kecemasan tersebut harus diturunkan karena jika berlanjut maka akan berdampak pada terganggunya fungsi fisik maupun psikis siswa (Ahmed & Çerkez, 2020; Nechita, Nechita, & Motorga, 2018). Pada akhirnya, siswa akan rentan gagal dalam menjalani ujian masuk perguruan tinggi.

Sebelum konseling behavioral dengan teknik relaksasi diberikan, tingkat kecemasan para siswa menghadapi ujian masuk perguruan tinggi diukur dulu atau dinamakan dengan *prates (pretest)*. Setelah mengetahui ada siswa yang tingkat kecemasannya tinggi, maka siswa tersebut diberikan perlakuan berupa konseling behavioral dengan teknik relaksasi.

Konseling behavioral dengan teknik relaksasi dilaksanakan dengan beberapa tahap. Tahap pertama adalah pembangunan *rapport*. Tahap ini penting agar siswa memiliki kepercayaan penuh kepada individu yang memberikan teknik relaksasi (Crits-Christoph, Rieger, Gaines, & Gibbons, 2019; Dang, Westbrook, Njue, & Giordano, 2017). Tahap kedua adalah tahap kerja. Tahap kerja ini meliputi pemberian setiap mekanisme dari teknik relaksasi. Relaksasi dimulai dari tubuh bagian atas dan bertahap menuju tubuh bagian tengah sampai bawah. Beberapa bagian tubuh yang menjadi sasaran relaksasi misalkan tangan dan telapak tangan, kepala, mulut, mata, punggung, dagu, perut dan dada, serta kaki (Toqan et al., 2022). Selain anggota badan, pikiran juga menjadi target relaksasi (Parnabas, Mahamood, Parnabas, & Abdullah, 2014; Toussaint et al., 2021). Tahap ketiga adalah tahap evaluasi. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan proses konseling (Smaby, Maddux, LeBeauf, & Packman, 2008).

Konseling behavioral dengan teknik relaksasi dapat memunculkan kondisi tenang karena relaksasi mendorong subjek penelitian untuk melemaskan otot-otot di sekujur tubuh (Toqan et al., 2022). Selain itu, teknik relaksasi juga meminta subjek penelitian untuk mengatur teknik pernapasan. Teknik pernapasan yang teratur memungkinkan jantung para subjek penelitian untuk memompa darah secara lebih teratur dan proporsional. Keteraturan jantung dalam memompa darah ini menyebabkan ketegangan pembuluh darah menjadi berkurang. Sehingga, para subjek penelitian menjadi lebih relaks (Fatema, Begum, & Ferdousi, 2014; Turankar et al., 2013).

Konseling behavioral dengan teknik relaksasi juga memungkinkan para subjek penelitian untuk mengganti pikiran dan keyakinan irasional menjadi lebih rasional. Dalam paradigma kognitif, salah satu penyebab munculnya gangguan psikologis, salah satunya kecemasan, adalah adanya pikiran dan keyakinan irasional (Alford & Beck, 1997; Beck & Weishaar, 2005). Salah satu bentuk pikiran dan keyakinan irasional adalah meyakini sesuatu di masa mendatang sebagai sesuatu yang benar-benar terjadi sehingga memunculkan rasa cemas. Para subjek mengalami kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi karena cenderung meyakini peluang kegagalan. Maka, pikiran dan keyakinan irasional semacam ini diganti dengan pikiran dan keyakinan yang lebih rasional dengan mekanisme restrukturisasi kognitif (Clark, 2014; Hamdan, 2008; Marasigan, 2019). Salah satu cara restrukturisasi kognitif tersebut adalah dengan menggunakan sugesti yang diinternalisasikan selama proses relaksasi. Sugesti diberikan kepada para subjek dengan memberikan kalimat positif sehingga dapat mengubah keyakinan dan pikiran irasional para subjek penelitian.

Berdasarkan dinamika tersebut, maka restrukturisasi kognitif dengan sugesti ini dapat meredakan aspek kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi yang berupa pikiran membahayakan.

Selain itu, sugesti positif juga membantu para subjek untuk menurunkan aspek kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi yang berupa penilaian terhadap kemampuan diri sendiri dan penilaian kemungkinan untuk memecahkan masalah yang terbaik.

Unsur lain yang menyebabkan konseling behavioral dengan teknik relaksasi menyebabkan tingkat kecemasan para subjek penelitian terhadap ujian masuk perguruan tinggi menjadi turun adalah adanya *imagery*. *Imagery* adalah teknik yang meminta individu untuk memvisualisasikan hal positif sehingga menyebabkan perasaan tenang dan nyaman (Blackwell, 2019; Blackwell & Holmes, 2017; Gruzelier, 2002; Shaddri, Dharmayana, & Sulian, 2018; Shenefeldt, 2003; Toussaint et al., 2021). *Imagery* mendorong para subjek untuk memvisualisasikan berbagai peluang positif terkait ujian masuk perguruan tinggi. Para subjek diminta untuk membayangkan keberhasilan mereka apabila lulus dalam ujian masuk perguruan tinggi.

Visualisasi semacam ini, yang juga dibantu dengan teknik pernapasan, akan menyebabkan munculnya rasa tenang. Sehingga, visualisasi dalam teknik relaksasi dapat meredakan aspek ketidaknyamanan, gejala somatis, dan gejala motorik dari kecemasan. Maka dari itu, pada akhirnya, visualisasi dalam konseling behavioral dengan teknik relaksasi membantu para subjek penelitian untuk menurunkan tingkat kecemasannya.

Penelitian ini yang menghasilkan bahwa konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif menurunkan tingkat kecemasan para siswa terhadap ujian masuk perguruan tinggi juga selaras dan semakin memperkuat berbagai penelitian terdahulu. Penelitian Arizona et al. (2019) berhasil menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada 18 siswa kelas VIII SMP PGRI 1 (Persatuan Guru Republik Indonesia) Palembang dengan menggunakan teknik relaksasi. Adapun penelitian Francesco et al. (2010) menghasilkan bahwa teknik relaksasi, baik yang digunakan secara mandiri maupun diintegrasikan dengan teknik

konseling atau psikoterapi lain, mampu secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Javanmarda & Garegozlo (2013) juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan, dalam hal ini adalah kecemasan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sedangkan, penelitian Toqan et al. (2022) membuktikan bahwa teknik *Progressive Muscle Relaxation* yang dilakukan secara rutin mampu menurunkan tingkat kecemasan para mahasiswa. Di sisi lain, penelitian Triwahyuni, Zuhra, & Jumaini (2021) berhasil menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam ujian *skill laboratory* dengan relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender.

Keselarasan hasil penelitian ini dengan berbagai hasil penelitian terdahulu bukan hanya memperkuat temuan yang lalu, namun juga membuktikan bahwa teknik relaksasi memiliki tingkat replikasi yang tinggi. Ini artinya, teknik relaksasi dapat digunakan dalam berbagai konteks kecemasan, baik kecemasan secara umum maupun kecemasan secara khusus, misalkan kecemasan dalam menghadapi ujian. Ujian ini pun ada banyak macamnya. Misalkan, ujian semester, ujian nasional atau kelulusan sekolah, dan ujian masuk perguruan tinggi. Meskipun tingkat kecemasan pada setiap konteks ujian tersebut berbeda-beda, teknik relaksasi terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan dalam ujian berbagai konteks tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Model konseling behavioral dengan teknik relaksasi terbukti efektif dalam meminimalisasi kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kadipaten. Pada setiap indikator kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, yaitu pikiran membahayakan, penilaian kemungkinan kemampuan diri sendiri, penilaian kemungkinan untuk

memecahkan masalah yang terbaik, ketidaknyamanan, menghindari, gejala motorik, dan gejala somatis, memperlihatkan penurunan. Hal ini berdasarkan perbedaan skor rata-rata pada evaluasi awal (*pre test*) dan evaluasi akhir (*post test*) dimana kecemasan menurun dari skor rata-rata sebelum diadakan konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi dan setelah diadakan konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi sebanyak 49,75 poin. Hasil ini didukung dengan data hasil perhitungan Wilcoxon. Berdasarkan hasil pengujian Wilcoxon, diperoleh nilai 0,028 ($p < 0,05$). Sehingga terbukti efektif untuk meminimalisasi perilaku kecemasan siswa.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, saran yang bisa disampaikan. Pertama, bagi kepala sekolah khususnya SMA Negeri 1 Kadipaten sebagai satuan pendidikan agar dapat menyediakan dan mengimplementasikan program konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi secara rutin. Di samping itu, kepala sekolah diharapkan memfasilitasi kebutuhan-kebutuhan siswa dan guru Bimbingan dan Konseling, terutama kebutuhan para guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan keterampilan dasar konseling dan keterampilan lain yang dibutuhkan untuk melakukan konseling, baik konseling dengan teknik relaksasi maupun konseling dengan teknik lain. Kedua, bagi guru Bimbingan dan Konseling hendaknya meningkatkan pemahaman tentang kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi karena hal itu sangat penting dalam upaya pemberian layanan konseling. Selain itu, juga meningkatkan keterampilan untuk memberikan konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengkaji ulang penelitian ini sehingga bisa menyempurnakan di beberapa bagian, misalkan menambah subjek penelitian menjadi lebih banyak serta melibatkan subjek dari berbagai sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights Into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, And Treatment. *East African Scholars Journal Of Medical Sciences*, 2(10), 580–591.
- Ahmed, S. A., & Çerkez, Y. (2020). The Impact Of Anxiety, Depression, And Stress On Emotional Stability Among The University Students From The View Of Educational Aspects. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 1–9. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.520>
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The Integrative Power Of Cognitive Therapy*. New York, USA: Guilford Press.
- Arizona, A., Nurlela, N., & Jannati, Z. (2019). Relaxation Technique Within Group Counseling To Reduce Student's Anxiety On Facing Exam. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 2(1), 33–39. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.310>
- Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2005). Cognitive Therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (7th Ed, pp. 238–268). Belmont: Thomson Brooks/ Cole.
- Blackwell, S. E. (2019). Mental Imagery: From Basic Research To Clinical Practice. *Journal Of Psychotherapy Integration*, 29(3), 235–247. <https://doi.org/10.1037/int0000108>
- Blackwell, S. E., & Holmes, E. A. (2017). Brightening The Day With Flashes Of Positive Mental Imagery: A Case Study Of An Individual With Depression. *Journal Of Clinical Psychology*, 73(5), 1–11. <https://doi.org/10.1002/jclp.22455>
- Borg, W. R., Kelley, M. L., Langer, P., & Gall, M. D. (1970). *A Microteaching Approach To Teacher Education (The Mini Course)*. New York, New York, United States: Far West Laboratory for Educational Research Development.
- Bystritsky, A., Khalsa, S. S., Cameron, M. E., & Schiffman, J. (2013). Current Diagnosis And Treatment Of Anxiety Disorders. *P And T*, 38(1), 30–44.
- Clark, D. A. (2014). Cognitive Restructuring. In S. G. Hofmann (Ed.), *The Wiley Handbook Of Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 1–21). Hoboken, New Jersey, United States: John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02>

- Corey, G. (2017). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy* (10th Ed). Boston: Cengage Learning.
- Crits-Christoph, P., Rieger, A., Gaines, A., & Gibbons, M. B. C. (2019). Trust And Respect In The Patient-Clinician Relationship: Preliminary Development Of A New Scale. *BMC Psychology*, 7(91), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0347-3>
- Dang, B. N., Westbrook, R. A., Njue, S. M., & Giordano, T. P. (2017). Building Trust And Rapport Early In The New Doctor-Patient Relationship: A Longitudinal Qualitative Study. *BMC Medical Education*, 17(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-0868-5>
- Fatema, M.-E., Begum, N., & Ferdousi, S. (2014). Effect Of Deep Relaxation On Heart Rate Variability In Sedentary Females. *Journal Of Bangladesh Society Of Physiologist*, 9(1), 6-10. <https://doi.org/10.3329/jbsp.v8i2.18656>
- Francesco, P., Mauro, M. G., Gianluca, C., & Enrico, M. (2010). The Efficacy Of Relaxation Training In Treating Anxiety. *International Journal Of Behavioral Consultation And Therapy*, 5(3-4), 264-269. <https://doi.org/10.1037/h0100887>
- Freud, S. (1923). *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Boni & Liveright, Inc. Retrieved from source: <http://www.gutenberg.org/ebooks/38219.txt.utf-8%0ACopyright>
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (2003). *Educational Research: An Introduction* (7th Ed). London, United Kingdom: Pearson.
- Gao, L., Curtiss, J., Liu, X., & Hofmann, S. G. (2018). Differential Treatment Mechanisms In Mindfulness Meditation And Progressive Muscle Relaxation. *Mindfulness*, 9, 1268-1279. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0869-9>
- Gruzelier, J. H. (2002). A Review Of The Impact Of Hypnosis, Relaxation, Guided Imagery And Individual Differences On Aspects Of Immunity And Health. *Stress*, 5(2), 147-163. <https://doi.org/10.1080/10253890290027877>
- Hamdan, A. (2008). Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(1), 99-116. <https://doi.org/10.1080/15564900802035268>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Hosseinia, L., & Khazali, H. (2013). Comparing The Level Of Anxiety In Male & Female School Students. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 84, 41-46. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.506>
- Javanmarda, G. H., & Garegozlo, R. M. (2013). The Effectiveness Of Relaxation Training On Anxiety Of Disordered Children's Mothers. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 84, 341 - 345. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.563>
- Jayanti, D. M. A. D., Budianto, I. W., & Laksmi, I. G. A. P. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Perilaku Marah Pasien Skizofrenia Di UPTD RSJ Provinsi Bali. *Journal Of Health (JoH)*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.287>
- Larson, H. A., Yoder, A. M., Johnson, C., El Rahami, M., & Sung, J. (2010). Test Anxiety And Relaxation Training In Third-Grade Students. *Eastern Education Journal*, 39(1), 13-22.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124-131. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Mangolin, V. I., Andrade, L. H., Lotufo-Neto, F., & Wang, Y.-P. (2019). Treatment Of Anxiety Disorders In Clinical Practice: A Critical Overview Of Recent Systematic Evidence. *Clinics*, 38(1), 30-57. <https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e1316>
- Marasigan, P. R. (2019). Using Brief Cognitive Restructuring And Cognitive Defusion Techniques To Cope With Negative Thoughts. *Social Values And Society*, 1(4), 11-14. <https://doi.org/10.26480/svs.04.2019.11.14>
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Eksponen*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110-116. <https://doi.org/10.36722/sh.v5i3.384>
- Munasiah, M. (2016). Pengaruh Kecemasan Belajar Dan Pemahaman Konsep Matematika Siswa Terhadap Kemampuan Penalaran Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3), 220-

232. <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.649>
- Nechita, D., Nechita, F., & Motorga, R. (2018). A Review Of The Influence The Anxiety Exerts On Human Life. *Romanian Journal Of Morphology & Embryology*, 59(4), 1045–1051.
- Nurhidayati, E., & Firmanto. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 30–38.
- Nurnaningsih, N. (2020). Teknik Relaksasi Progresive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Syifa Al-Qulub*, 4(2), 21–26. <https://doi.org/10.15575/saq.v4i2.7576>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541–544. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The Relationship Between Relaxation Techniques And Sport Performance. *Universal Journal Of Psychology*, 2(3), 108–112. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020302>
- Parsafar, P., & Davis, E. L. (2018). Fear And Anxiety. In H. C. Lench (Ed.), *The Function Of Emotions* (pp. 9–23). New York, New York, United States: Springer International Publishing AG.
- Revilla, L. (2016). Kecemasan Menghadapi Tes Dan Dampak Terhadap Aktivitas Belajar. *Cancer Cytopathology*, 124(9), 609–610.
- Saifuddin, A. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenadamedia.
- Saifuddin, A. (2021). *Psikologi Umum Dasar*. Jakarta: Kencana Prenadamedia.
- Shaddri, I., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018). Penggunaan Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 1(3), 68–78.
- Shenefelt, P. D. (2003). Hypnosis-Facilitated Relaxation Using Self-Guided Imagery During Dermatologic Procedures. *American Journal Of Clinical Hypnosis*, 45(3), 225–232. <https://doi.org/10.1080/00029157.2003.10403528>

- Singh, S. (2015). The Impact Of Anxiety On Academic Achievement Of U.G. Students. *American International Journal Of Research In Humanities, Arts And Social Sciences AIJRHASS*, (1991), 116-119. Retrieved from <http://www.iasir.net>
- Smaby, M. H., Maddux, C. D., LeBeauf, I., & Packman, J. (2008). Evaluating Counseling Process And Client Outcomes. In G. R. Walz, J. C. Bleuer, & R. K. Yep (Eds.), *Compelling Counseling Interventions: Celebrating VISTAS' Fifth Anniversary* (pp. 229-238). Ann Arbor, MI: Counseling Outfitters.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79.
- Topp, R. (1989). Effect Of Relaxation Or Exercise On Undergraduates' Test Anxiety. *Perceptualand Motor Skills*, 69, 35-41. <https://doi.org/10.2466/pms.1989.69.1.35>
- Toqan, D., Ayed, A., Joudallah, H., Amoudi, M., Malak, M. Z., Thultheen, I., & Batran, A. (2022). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Exercise On Anxiety Reduction Among Nursing Students During Their Initial Clinical Training: A Quasi-Experimental Study. *INQUIRY: The Journal Of Health Care Organization, Provision, And Financing Volume*, 59(1), 1-7. <https://doi.org/10.1177/00469580221097425>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Martin Offenbächer, Kohls, N., ... Sirois, F. (2021). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, And Guided Imagery In Promoting Psychological And Physiological States Of Relaxation. *Hindawi Evidence-Based Complementary And Alternative Medicin*, 2021, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Triwahyuni, L., Zukhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175-182. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i2.2482>
- Turankar, A. V., Jain, S., Patel, S. B., Sinha, S. R., Joshi, A. D., Vallish, B. N., ... Turankar, S. A. (2013). Effects Of Slow Breathing Exercise On Cardiovascular Functions, Pulmonary Functions & Galvanic Skin Resistance In Healthy Human Volunteers - A

Pilot Study. *Indian J Med Res*, 137(5), 916–921.

- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>
- Wantika, W., & Nasution, S. P. (2019). Analisis Kesulitan Belajar Dalam Memahami Kecemasan Peserta Didik Pada Pembelajaran Matematika. *Desimal: Jurnal Matematika*, 2(1), 49–57. <https://doi.org/10.24042/djm.v2i1.2027>
- Zile, I., Bite, I., Krumina, I., Folkmanis, V., & Tzivian, L. (2021). Association Between Anxiety, Quality Of Life And Academic Performance Of The Final-Year-Students In Latvia. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(5784), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115784>

AUTHOR GUIDELINE

1. The article must be scientific, either based on the empirical research or conceptual ideas. The content of the article have not published yet in any journal, and should not be submitted simultaneously to another journal. Article should not be part of fully one chapter of the theses or dissertation.
2. Article must be in the range between 15-20 pages, not including title, abstract, keywords, and bibliography
3. Article consisting of the various parts: i.e. title, the author's name(s) and affiliation(s), abstract (200-250 words), Keywords (maximum 5 words), introduction, description and analysis, conclusion, and bibliography.
 - Title should not be more than 15 words
 - Author s name(s) should be written in the full name without academic title (degree), and completed with institutional affiliation(s) as well as corresponding address (e-mail address).
 - Abstract consisting of the discourses of the discipline area; the aims of article; methodology (if any); research finding; and contribution to the discipline of areas study. Abstract should be written in English.
 - Introduction consisting of the literature review (would be better if the research finding is not latest than ten years) and novelty of the article; scope and limitation of the problem discussed; and the main argumentation of the article.
 - Discussion or description and analysis consisting of reasoning process of the article s main argumentation.
 - Conclusion should be consisting of answering research problem, based on the theoretical significance/conceptual construction
 - All of the bibliography used should be written properly
4. Citation's style used is the American Psychological Association (APA) 6th Edition and should be written in the model of body note (author(s), year), following to these below examples:

a. Book

In the bibliography:

Tagliacozzo, E. (2013). *The Longest Journey: Southeast Asian and the Pilgrimage to Mecca*. New York: Oxford University Press.

In the citation:

(Tagliacozzo, 2013)

b. Edited book(s)

In the bibliography:

Pranowo, M. B. (2006). "Perkembangan Islam di Jawa." In *Menjadi Indonesia 13 Abad Eksistensi Islam di Bumi Nusantara*, Komaruddin Hidayat dan Ahmad Gaus AF, eds., 406-444. Jakarta: Mizan dan Yayasan Festival Istiqlal.

In the citation:

(Pranowo, 2006)

c. E-book(s)

In the bibliography:

Sukanta, P.O., ed. (2014). *Breaking the Silence: Survivors Speak about 1965-66 Violence in Indonesia* (translated by Jemma Purdey). Clayton: Monash University Publishing. Diakses dari <http://books.publishing.monash.edu/apps/bookworm/view/Breaking+the+Silence%3A+Survivors+Speak+about+1965%E2%80%9366+Violence+in+Indonesia/183/OEBPS/cop.htm>, tanggal 31 Maret 2016.

In the citation:

(Sukanta, 2014)

d. Article of the Journal

a. Printing Journal

In the bibliography:

Reid, A. (2016). "Religious Pluralism or Conformity in Southeast Asia's Cultural Legacy." *Studia Islamika* 22, 3: 387-404. DOI:.....

In the citation:

(Reid, 2016)

b. E-Journal

In the bibliography:

Crouch, M. (2016). "Constitutionalism, Islam and the Practice of Religious Deference: the Case of the Indonesian Constitutional Court." *Australian Journal of Asian Law* 16, 2: 1-15. http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2744394 diakses 31 Maret 2016. DOI:.....

In the citation:

(Crouch, 2016)

5. In writing the citation suggested to use software of citation manager, like Mendeley, Zotero, End-Note, Ref-Works, Bib-Text, and so forth, with following standard of American Psychological Association 6th Edition.
6. Arabic transliteration standard used International Journal of Middle Eastern Studies. For detailed transliteration could be seen at <http://ijmes.chass.ncsu.edu/docs/TransChart.pdf>
7. Article must be free from plagiarism; through attached evidence (screenshot) that article has been verified through anti-plagiarism software, but not limited to the plagiarism checker

