

Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas XII MIPA 2 Di SMA Negeri 1 Gondang Tahun Ajaran 2022/2023

Muranti Adiningsih*, Erik Teguh Prakoso, Usmani Haryanti, Eny Kusumawati

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Indonesia

*muranti143@gmail.com

Abstract. *The reality that is happening now is that when facing exams students experience excessive anxiety, this is caused by anxiety about failure. The results of observations that have been made by the researcher explain that the causes of anxiety facing exams at SMA Negeri 1 Gondang are: (1) the environment where students live, (2) the mental condition of students, (3) physical factors, and (4) emotional states that are difficult to control by student. The purpose of this study was to find out "Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy with Relaxation Techniques to Reduce Anxiety". The research method used is descriptive qualitative, data analysis in this study uses the Miles and Huberman model. Testing the validity of the data using Source Triangulation. So that the results obtained are that the Relaxation Technique is able to reduce the anxiety of facing exams experienced by students. Because it has the effect of calm, relief, and a sense of comfort. So that students can focus on doing the test again.*

Key words: *Anxiety, Rational Emotive Behavior Therapy, Relaxation Techniques*

Abstrak. Realitas yang terjadi saat ini adalah ketika menghadapi ujian siswa mengalami kecemasan yang berlebihan, hal ini disebabkan oleh kecemasan akan kegagalan. Hasil observasi yang telah dilakukan peneliti menjelaskan bahwa penyebab kecemasan menghadapi ujian di SMA Negeri 1 Gondang adalah: (1) lingkungan tempat tinggal siswa, (2) kondisi mental siswa, (3) faktor fisik, dan (4) keadaan emosi yang sulit dikendalikan oleh siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "Implementasi Terapi Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan". Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman. Pengujian keabsahan data menggunakan Triangulasi Sumber. Sehingga diperoleh hasil bahwa Teknik Relaksasi mampu mengurangi kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa. Karena memiliki efek ketenangan, kelegaan, dan rasa nyaman. Sehingga siswa dapat fokus mengerjakan ulangan kembali.

Kata Kunci: *Kecemasan, Rational Emotive Behaviour Therapy, Teknik Relaksasi*

PENDAHULUAN

Belajar individu dituntut untuk paham dan mengerti dengan apa yang sudah dijelaskan. Setiap pembelajaran akan ada sesi uji yang digunakan sebagai dasar pemahaman siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Sesi uji tersebut sering disebut sebagai ujian, yang mana dilaksanakan pada akhir periode pembelajaran, ujian itu sendiri merupakan salah satu cara sederhana yang digunakan oleh pengajar untuk mengukur kemampuan seseorang. Setiap ujian yang sudah dilaksanakan akan diberikan kriteria ketuntasan minimum sebagai syarat kelulusan.

Realita yang terjadi saat ini adalah ketika menghadapi ujian siswa mengalami kekhawatiran yang berlebih, ini diakibatkan karena adanya kecemasan terhadap kegagalan. Menurut (Fitri & Fitriani, 2020), kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan membuat takut dan kekhawatiran yang tidak menentu. Menurut (NNT Ariwangi, 2014), kecemasan adalah respons yang tidak fokus, membur, dan meningkatkan kewaspadaan individu terhadap ancaman, nyata, atau imajinasinya.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Gondang, dengan tujuan untuk mengetahui "Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian". Menurut (Yanti & Saputra, 2018), menekankan bahwa dalam Rational Emotive Behaviour Therapy menekankan bahwa tindakan yang tidak sesuai harapan bersumber dari pemikiran yang *ir-rasional*. Sebab utama yang menjadi pemicu hal tersebut adalah adanya perasaan takut akan kegagalan.

Teknik relaksasi itu sendiri merupakan kembalinya otot dalam keadaan istirahat setelah

adanya kontraksi menurut (Relaksasi et al., 2019). Penelitian ini terdiri dari 4 orang siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian sebagai sampel. Kemudian dilakukan pertemuan sebanyak 4 kali pada masing-masing siswa. Yang mana diberikan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan yang dihadapi ketika ujian. Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi dalam penelitian yang akan datang agar ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling semakin berkembang kearah yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kualitatif deskriptif, dimana menjabarkan hasil penelitian dengan menggunakan kata-kata. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer, yang mana sumber data yang berhubungan dengan sampel yang akan diteliti. Terdiri dari kepala SMA Negeri 1 Gondang, Wali Kelas XII MIPA 2, Guru BK kelas XI MIPA 2, dan 4 siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian. Sedangkan sumber data satunya adalah sumber data sekunder, yang mana sumber data yang secara tidak langsung memberikan keterangan pendukung. Dalam teknik pengambilan data menggunakan *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang digunakan ketika peneliti sudah memiliki target individu dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah ; wawancara tidak terstruktur, observasi terstruktur dan tersamar, dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles and Huberman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya yaitu dari ; Ganang Adhitama Prasetya Adhitama, Ribut Purwaningrum, dan Rian Rokhmad Hidayat, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret (2022) : dengan judul “Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa”. Yang mana bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling rasional emotif perilaku untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMP siswa kelas VIII. Dan didapatkan hasil penelitian bahwa konseling rasional emotif efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.

Ahmad Syarkawi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (2019) : dengan judul : “Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”. Tujuannya untuk mengetahui apakah keefektifan teknik relaksasi dalam membantu siswa menghadapi ujian. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Nganjuk. Hasilnya penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian dari kategori tinggi menjadi sedang - ke bawah.

Dari penelitian tersebut kemudian peneliti kembangkan kembali dengan menggunakan Rational Emotive Behaviour Therapy dengan Teknik Relaksasi yang mana diberikan kepada 4 siswa SMA Negeri 1 Gondang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Penelitian dilakukan dengan 4 kali pertemuan dengan setiap siswa. Pada pertemuan I melakukan pra-konseling, pertemuan II melakukan Pendekatan dengan Rational Emotive Behaviour Therapy, pertemuan III melakukan Pelaksanaan teknik relaksasi (pra), dan pertemuan terakhir IV melakukan Pelaksanaan teknik relaksasi dan evaluasi.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan tentang implementasi rational emotive behaviour therapy dengan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Negeri 1 Gondang tahun ajaran 2022/2023, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : (1) Kecemasan yang siswa alami ketika menghadapi ujian adalah ; a) Siswa

mengalami detak jantung berdebar ketika akan memasuki ruangan maupun ketika sudah mengerjakan soal ujian. b) Siswa mengalami kepanikan yang disebabkan karena takut ditinggal di ruang ujian sendirian dan hari sebelum ujian berlangsung. c) Siswa kurang fokus dalam mengerjakan sesuatu hal karena memikirkan apa yang akan selanjutnya dilakukan. Dan yang terakhir d) Siswa ketakutan jika melaksanakan remedi sendirian.

Teknik relaksasi mampu mengurangi kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa. Dikarenakan memberikan dampak ketenangan, rasa lega, dan rasa nyaman. Sehingga siswa bisa kembali fokus dalam mengerjakan ujian. Dan pihak sekolah di SMA Negeri 1 Gondang akan mengupayakan cara terbaik untuk menindaklanjuti siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian. Khususnya guru BK akan segera melakukan tindak lanjut jika ada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, G. P., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(2), 77. <https://doi.org/10.20961/jpk.v3i2.34374>
- Fitri, A., & Fitriani, W. (2020). the Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy in Tackling Various Anxiety. *Jurnal Kopasta*, 7(1), 35–46.
- NNT Ariwangi. (2014). Pengaruh Kecemasan Terhadap Keluarga. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115. [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7789/3/BAB II Tinjauan Pustaka.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7789/3/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf)
- Relaksasi, T., Negeri, S. M. P., Sei, P., & Tahun, T. (2019). SKRIPSI Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S . Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah oleh : mila agustina program studi bimbingan dan konseling islam.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69–79.
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2018). Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(6), 247. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.4171>