

# **PENGARUH RELAKSASI MEDITASI GELEMBUNG PIKIRAN TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMA/SEDERAJAT KELAS XII DI TULUNGAGUNG**

Uswah Wardiana dan Afinia Sandhya Rini

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung

Email:

## **ABSTRAK**

The research purpose is to find the effect of mind bubble relaxation meditation therapy to decrease anxiety level. The subject is senior high school students at XII grade who have anxiety level with intermediate and high category. The collecting data is done by using *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* that have had reliability and validity of 0,93 and 0,97. This research used experimental method with one group pretest-posttest design. Statistic testing that used in this research is *paired sample T-test* toward experiment group with value of sig. (2-tailed)  $< 0,05$  or  $0,000 < 0,05$ . The result concluded that there is significance difference between pre-test result and post-test in the experiment group so there is a decreasing in subject anxiety after treated by mind bubble relaxation meditation therapy. All in all, there is an effect of giving relaxation mind bubble meditation therapy to decrease anxiety for senior high school students at XII grade toward national examination.

**Keyword:** mind bubble relaxation meditation therapy, anxiety, senior high school students at XII grade

### **A. Pendahuluan**

Dunia pendidikan selalu berusaha untuk memperbaiki sistem agar terciptanya suatu sistem yang ideal sesuai dengan budaya dan karakteristik bangsa. Salah satu sistem yang diuji coba dan diamati keberhasilannya adalah perkembangan pelaksanaan Ujian Nasional (UN), dimana setiap tahunnya menjadi bahan kritikan dan pro-kontra di masyarakat dan belum mendapatkan titik terang.

Dalam proses Ujian Nasional selalu mengalami perubahan dimana standar kelulusan yang ditetapkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, dasar hukum pelaksanaan Ujian Nasional adalah Undang-

Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Peraturan Pemerintah No.19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no.59 tahun 2011 tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik Satuan Pendidikan dan Penyelenggaraan Ujian Sekolah atau Madrasah dan Ujian Nasional.

Dalam Rapat Koordinasi Persiapan UN dan USBN, Mendikbud menyampaikan kepada para Kepala Dinas Pendidikan Provinsi dan Kabupaten/Kota dalam meningkatkan mutu ujian sekolah, maka dilaksanakan Ujian Sekolah Berstandar Nasional (USBN) untuk beberapa mata

pelajaran serta memperluas pelaksanaan ujian berbasis komputer.

Serba-serbi beberapa permasalahan sering kita temui dalam pelaksana ujian nasioanl. Tahun 2016 kecurangan ditemukan di Deliserdang, Sumatera Utara. Perwakilan berbagai sekolah di Medan dan Deliserdang membeli kunci jawaban UN seharga Rp8 juta untuk semua mata pelajaran pada UN 2016. Oknum yang terlibat dalam penyebaran kunci jawaban UN di Sumut menyebut kunci jawaban dengan kode "vitamin". Oleh sekolah, kunci jawaban UN tersebut disebar ke siswa agar mereka meraih nilai tinggi dalam UN 2016.

April 2017, Amelia Nasution (18) siswi Kelas 12 SMK Negeri 3 Kota Padang Sidempuan, Sumatera Utara (Sumut), yang meminum racun rumput karena merasa terintimidasi setelah mengungkap kecurangan ujian nasional berskala komputer (UNBK), akhirnya menghembuskan nafas terakhir setelah sembilan hari menjalani perawatan, Senin (10/4).

Beberapa fenomena tersebut disebabkan dari nilai standar kelulusan yang tinggi, paket soal yang terdiri dari 20 paket, kecurangan-kecurangan yang sering terjadi, ada juga faktor dari sistematika pelaksanaan ujian nasional yang menggunakan sistem komputer berbasis *online* yang dinilai memberatkan siswa karena ditakutkan pada saat

pelaksanaan ujian nasional berlangsung terjadi masalah dalam jaringan *online*. Hal demikian menyebabkan siswa yang akan menghadapi ujian nasional mengalami kecemasan dan ketakutan.

Menurut Sullivan kecemasan dapat menghasilkan perilaku: 1) mencegah manusia belajar dari kesalahan, 2) mengejar harapan-harapan tidak pasti dan mengejar rasa nyaman, 3) membuat manusia tidak belajar dari kesalahan. Adanya kecenderungan mengejar rasa nyaman membuat siswa lebih memilih menyiapkan bahan contekan atau menerima kunci jawaban dari oknum guru yang tidak bertanggungjawab dari pada harus belajar lebih keras. Siswa yang takut salah, cenderung memiliki mental yang tidak mau mencoba, hingga membuat siswa putus asa untuk belajar karena berfikir Ujian Nasional adalah momok kekalahan sehingga memotivasi siswa berbuat curang agar terhindar dari kecurangan. Kecemasan menurut Priest adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi sementara. Sedangkan menurut Atkinson menjelaskan bahwa, kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan gejala kekhawatiran dan juga takut.

Siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional perlu digalakan program-program konseling secara gencar di sekolah untuk

mengatasi kecemasan peserta didik dan menyiapkan mereka menghadapi Ujian Nasional. Perlu adanya penerapan metode yang menyentuh langsung pada obyek permasalahan yaitu kecemasan pada siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Dalam penelitian ini peneliti akan memberikan perlakuan langsung pada subjek untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional yaitu Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran. Dale Carnegie menambahkan bahwa relaksasi dan rekreasi bisa menurunkan kecemasan dengan cara tidur yang cukup, mendengarkan musik, tertawa dan memperdalam ilmu agama. Pendapat tersebut diperkuat lagi dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni terhadap SD 1 Jatiroto “Mengurangi Kecemasan Konseli Mengikuti Ujian Nasional Melalui Konseling Kelompok Dengan Strategi Relaksasi” menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan strategi relaksasi dapat membantu konseli mengatasi masalah kecemasan juga dapat meningkatkan aktivitas dalam layanan konseling kelompok.

Adapun penelitian lain yang telah dilakukan oleh Elva Yunita, dkk tentang “*Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang

signifikan pada skor kecemasan siswa yang menghadapi ujian nasional baik yang diberikan terapi SEFT melalui bimbingan kelompok dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode konvensional tanpa proses bimbingan kelompok.

Relaksasi meditasi gelembung pikiran adalah salah satu cara dari beberapa meditasi yang ada, Subandi (2002) menjelaskan bahwa, relaksasi meditasi gelembung pikiran atau juga disebut meditasi penyadaran pikiran. Pasalnya relaksasi ini dilakukan dengan memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul. Pikiran itu diibaratkan sebagai gelembung-gelembung udara yang muncul dari air ketika air tersebut di beri sabun. Disini orang diminta untuk memperhatikan gelembung yang muncul dan naik ke udara kemudian hilang. Kadangkala tidak hanya pikiran yang muncul melainkan perasaan atau sensasi tubuh. Orang tidak boleh mengeksplorasi, mengikuti atau menganalisis pikiran atau perasaan yang muncul. Hanya memperhatikan dan mengobservasi saja.

Sesuai dengan kerangka pemikiran diatas, terapi relaksasi meditasi adalah upaya pencegahan dan penanggulangan atas resiko-resiko buruk akibat kecemasan. Pencegahan ini dimaksudkan agar siswa kelas XII bisa mandiri dalam menghadapi situasi kecemasan sebelum, saat maupun setelah menghadapi ujian nasional. Adapun hal yang

menarik untuk peneliti kaji adalah karena sepengetahuan peneliti, belum pernah ada yang menggunakan Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan siswa dan menghadapi ujian nasional.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; Pertama, Adakah pengaruh relaksasi meditasi dalam menurunkan kecemasan pada siswa SMA/ sederajat kelas XII di Tulungagung. Kedua, Seberapa besar tingkat kecemasan pada siswa SMA/ sederajat kelas XII di Tulungagung. Ketiga, Seberapa besar tingkat pengaruh terapi relaksasi meditasi dalam menurunkan kecemasan pada siswa SMA/ sederajat kelas XII di Tulungagung?

Penelitian ini bertujuan menguji teori dari burnly beech bahwa relaksasi dapat menurunkan serta mengatasi kecemasan. Teori ini di uji dengan cara , menghubungkan dengan perlakuan relaksasi bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

## **B. Landasan Teori**

### **Relaksasi Meditasi Gelembung**

Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran adalah meditasi penyadaran pikiran dengan memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul dan juga perasaan-perasaan atau sensasi tubuh, tanpa menjadi terlibat memikirkannya.

Subandi menjelaskan bahwa pikiran-pikiran itu ibarat gelembung-gelembung udara yang muncul dari air ketika air itu di beri sabun. Di sini orang diminta memperhatikan gelembung-gelembung yang muncul dan naik ke udara kemudian hilang. Kadangkala tidak hanya pikiran yang muncul, melainkan juga perasaan atau sensasi tubuh. Orang tidak boleh mengeksplorasi, mengikuti ataupun menganalisis pikiran atau perasaan yang muncul. Hanya memperhatikan dan mengobservasi saja.

### **Kecemasan**

Kecemasan (*ansietas/ anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability*), kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Ada segi yang disadari dari kecemasan itu sendiri seperti rasa takut, tidak berdaya, terkejut, rasa berdosa atau terancam, selain itu juga segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan.

Menurut Stuart dan Sundeen tingkat kecemasan dibagi menjadi beberapa tingkatan membagi kecemasan (*anxiety*) ke dalam 4 tingkatan sesuai dengan rentang respon kecemasan yaitu 1) kecemasan ringan adalah

kecemasan yang normal yang memotivasi individu dari hari ke hari sehingga dapat meningkatkan kesadaran individu serta mempertajam perasaannya. Ansietas pada tahap ini dipandang penting dan *konstruktif*, 2) kecemasan sedang, Pada tahap ini lapangan persepsi individu menyempit, seluruh indera dipusatkan pada penyebab ansietas sehingga perhatian terhadap rangsangan dari lingkungannya berkurang, 3) kecemasan berat yaitu Lapangan persepsi menyempit, individu berfokus pada hal-hal yang kecil, sehingga individu tidak mampu memecahkan masalahnya, dan terjadi gangguan fungsional, 4) Panik Merupakan bentuk ansietas yang ekstrem, terjadi disorganisasi dan dapat membahayakan dirinya. Individu tidak dapat bertindak, agitasi atau hiperaktif. Ansietas tidak dapat langsung dilihat, tetapi dikomunikasikan melalui perilaku klien/individu, seperti tekanan darah yang meningkat, nadi cepat, mulut kering, menggigil, sering kencing dan pening.

### **Ujian Nasional**

Marantika dalam Alfiansyah menyatakan ujian nasional merupakan sebuah kegiatan sebagai tolak ukur seberapa jauh penguasaan siswa terhadap mata pelajaran yang telah di pelajaran selama kurun waktu tertentu. Hal lain di kemukakan oleh Alawiyah bahwa ujian nasional (UN) sebagai evaluasi tahap akhir formal yang harus di tempuh siswa

untuk menentukan kelulusan sebelum melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Sementara itu Badan standar nasional pendidikan (BSNP) 2015, mengutarakan bahwa ujian nasional (UN) merupakan kegiatan penilaian serta pengukuran dalam mencapai standar kompetensi lulusan pelajar tingkat SMP/MTs sederajat, SMA/MA/MAN/SMK sederajat secara nasional dengan mata pelajaran tertentu.

Secara sederhana Ujian nasional dapat diartikan sebagai upaya untuk mengetahui kemampuan peserta didik yang di selenggarakan oleh pemerintah dengan standar nilai atau kelulusan tertentu.

### **C. Metode Penelitian**

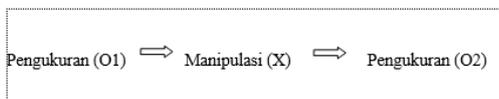
pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimental. Metode eksperimen adalah metode kuantitatif yang sistematis dan terkendali yang mampu memberikan kesimpulan atau inferensi sampai pada tahap kausalitas (sebab-akibat), bukan hanya pada tahapan korelasional.

Sedangkan design eksperimental yang akan digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest*. Menurut Christensen (2001) desain ini disebut juga *before-after design*. Pada desain ini, di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap Variabel Terikat yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan

manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap Variabel Terikat dengan alat ukur yang sama.

**Tabel 3.1**

***One Group Pretest-Posttest Design***



Subyek penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas sederajat kelas XII di Tulungagung. Siswa kelas XII dipilih karena siswa tersebut tidak lama lagi akan menghadapi Ujian Nasional. Populasi dari penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas sederajat kelas XII di Tulungagung dan diambil sample secara acak (*Random Sampling*) 10-15 orang dari beberapa sekolah menengah atas baik negeri maupun swasta di Tulungagung yang memiliki score kecemasan tertinggi.

Dalam penelitian ini dilakukan survey awal untuk menemukan apakah siswa kelas XII mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional yaitu dengan menyebarkan kuesioner. Selain itu untuk mendapatkan data derajat atau tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan (*treatment*) peneliti menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang sudah ment yang datang sebanyak 12 orang.

dikembangkan oleh kelompok Psikiatri Biologi Jakarta (KPBJ) dalam bentuk *Anxiety Analog Scale (AAS)*.

Menurut skala HARS terdapat 14 *syptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (*No Present*) sampai dengan 4 (*severe*). Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97.

**D. Pembahasan**

Berdasarkan pada perhitungan yang sudah dilakukan dari 40 responden, melihat bahwa sebagian siswa-siswi kelas XII SMK SMA sederajat di Tulungagung memiliki tingkat kecemasan ringan 25, sedang yakni 9 dan tinggi 6. Untuk kelompok eksperimen, peneliti menggunakan subjek yang memiliki kecemasan sedang dan tinggi dengan jumlah 15 orang. Namun pada proses treat

## Pre Test Dan Post Test

Rekapitulasi hasil *pre test* terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1

Rekapitulasi Skor Pre Test Kecemasan

No.	Nama Subyek (Inisial)	Jenis Kelamin	Skor Pre Test	Kategori
1	NK	Perempuan	28	Berat
2	OK	Perempuan	21	Sedang
3	NS	Perempuan	22	Sedang
4	MFK	Laki-Laki	35	Berat
5	NA	Perempuan	22	Sedang
6	NMM	Perempuan	24	Sedang
7	RP	Perempuan	31	Berat
8	HR	Laki-Laki	22	Sedang
9	VK	Perempuan	35	Berat
10	LZ	Perempuan	34	Berat
11	RL	Perempuan	27	Sedang
12	NS	Perempuan	33	Berat

Setelah memberikan perlakuan atau treatment pada subjek eksperimen, selanjutnya peneliti melakukan pemberian angket *post test* untuk mengetahui skor kecemasan setelah adanya perlakuan. Adapun hasil dari *post test* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2

Rekapitulasi Skor pos Test kecemasan

No.	Nama Subyek (Inisial)	Jenis Kelamin	Skor Pre Test	Kategori
1	NK	Perempuan	14	Ringan
2	OK	Perempuan	19	Ringan
3	NS	Perempuan	10	Ringan
4	MFK	Laki-laki	14	Ringan
5	NA	Perempuan	11	Ringan
6	NMM	Perempuan	06	Ringan
7	RP	Perempuan	14	Ringan
8	HR	Laki-laki	19	Ringan
9	VK	Perempuan	25	Sedang
10	LZ	Perempuan	13	Ringan
11	RL	Perempuan	13	Ringan
12	NS	Perempuan	13	Ringan

## Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sebelumnya masih bersifat dugaan. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan tahapan yaitu: Uji Paired Sampel T-test dan Analisis Regresi Linier Sederhana

### Uji Paired Sampel T-test

Uji paired sampel T-test dipergunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas memberikan pengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat. Perhitungan uji paired sampel T-test dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 20. Adapun hasil dari uji paired sampel T-test adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3

Hasil Uji Paired Sampel T-test  
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	14,200	3,167	,818	12,446	15,954	17,367	14	,000

Dari hasil uji paired sample T-test di atas, diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Sesuai kaidah pengambilan keputusan dalam uji paired sampel T-test bahwa nilai sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05 dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test skala kecemasan. Jadi dapat disimpulkan

bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi meditasi gelembung pikiran dalam menurunkan kecemasan pada kelompok eksperimen.

### Analisis Regresi Linier Sederhana

Pada tahapan ini peneliti menguji hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan *software* SPSS 20. Uji regresi linier sederhana digunakan untuk tujuan memprediksi atau menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Gunanya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pemberian terapi relaksasi meditasi gelembung pikiran dalam menurunkan kecemasan. Kriteria yang digunakan dalam menggunakan uji regresi linier sederhana yaitu sebagai berikut:

- 1) Apabila teknik analisis data hanya terdiri dari satu sampai dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R Square*.
- 2) Apabila jumlah variabel bebasnya lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya lebih kecil dari *R Square*. Selanjutnya untuk tabel R Square, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4  
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana  
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,867 <sup>a</sup>	,751	,732	2,920

a. Predictors: (Constant), POST TEST

Di dalam kriteria penentuan uji regresi linier sederhana ditentukan bahwa apabila data yang dianalisis hanya menggunakan satu variabel bebas maka hasil hitung yang digunakan adalah nilai *R Square*.

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa perolehan *R Square* sebesar 0.751 atau 75.1%. Artinya bahwa besarnya presentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 75.1%, sedangkan 28.5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis di atas maka dapat diambil kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Yang artinya, terapi relaksasi meditasi gelembung pikiran berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada siswa SMA/ sederajat kelas XII di Tulungagung.

Terapi ini dilakukan dalam 5 sesi/tahapan selama kurun waktu 1 minggu. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Selama melakukan proses terapi semua subyek merasakan nyaman dan tenang, walaupun pada awalnya dari kelimabelas subyek tujuh diantaranya mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, namun tetap melakukannya dengan baik sampai sesi terakhir terapi. Kemudian setelah terapi selesai dilakukan, semua subyek merasakan keadaannya masing-

masing menjadi jauh lebih baik, baik dalam aspek fisiologis maupun psikis misalnya mereka menjadi mudah berfikir lebih tenang dan fokus.

### **Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Siswa SMA se-derajat Kelas XII Menjelang Ujian Nasional**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dari hasil uji paired sample T-test di atas, diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Sesuai kaidah pengambilan keputusan dalam uji paired sampel T-test bahwa nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  atau  $0,000 < 0,05$  dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test skala kecemasan. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi meditasi gelembung pikiran dalam menurunkan kecemasan pada kelompok eksperimen.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA se-derajat kelas XII menjelang Ujian Nasional.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Benson dalam Subandi juga mengemukakan sebuah teori yang disebut *Relaxation Response*, yang tidak lain adalah kondisi rileks yang ditimbulkan sebagai

respons dari latihan meditasi. Menurutnya, respons relaksasi inilah yang menjadi dasar dari perubahan-perubahan fisiologis yang lain. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian terdahulu yaitu Suyono et.all yang menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi.

Terapi ini dilakukan dalam 4 sesi/tahapan selama kurun waktu 4 hari. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan perubahan yang signifikan. Selama melakukan proses terapi semua subjek merasakan kenyamanan dan ketenangan, walaupun pada awalnya dari kesepuluh subjek tiga diantaranya mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, namun akhirnya subyek dapat melakukannya dengan baik. Kemudian setelah terapi selesai dilakukan, semua subyek merasakan keadaannya masing-masing menjadi jauh lebih baik, baik dalam aspek fisiologis maupun psikis misalnya mereka menjadi mudah berfikir lebih tenang dan fokus.

Hal di atas selaras dengan pendapat Lanny, menurutnya pada tingkatan fisik meditasi mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respons cemas. Pernafasan dalam yang menyertai praktik meditasi meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot-otot cenderung mengendur. Dari segi mental dan pikiran, kemampuan

berkonsentrasi dan kreativitas akan meningkat pada mereka yang bermeditasi secara teratur dan hal ini dapat meningkatkan kesadaran serta fokus seseorang sehingga memudahkan dalam mencari solusi atas permasalahannya.

Dari paparan di atas, dapat ditarik asumsi bahwa terapi ini cukup signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

### **Tingkat Efektivitas Terapi Relaksasi Gelembung Pikiran terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA Sederajat Kelas XII Menjelang Ujian Nasional**

Tingkat keefektivitasan terapi relaksasi meditasi sufistik dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan sumbangan efektif regresi linier *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Berdasarkan pada hasil hitung uji sumbangan efektif Regresi Linier *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen didapatkan nilai *R Square* 0.751 atau 75.1%. Artinya bahwa besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 75.1%, sedangkan 28.5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa strategi relaksasi meditasi sufistik dapat dijadikan alternatif bantuan bagi siswa kelas XII yang mengalami kecemasan tinggi dan sedang menjelang ujian. Hal ini sesuai dengan pendapat Frogatt dengan pelatihan

relaksasi akan membantu dalam melakukan banyak hal, misalnya mengendalikan stres, kecemasan, mengurangi rasa sakit, mengatasi prosedur medis, menurunkan tekanan darah, dan mempermudah tidur.

Hasil penelitian ini mendapat penguatan dari beberapa penelitian terdahulu diantaranya oleh Imam Hanafi bahwa adanya pengaruh dalam menurunkan kecemasan dengan menggunakan relaksasi pada anak narapidana. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni strategi relaksasi dapat membantu konseli mengatasi masalah kecemasan. Melihat fakta di atas, terbukti bahwa dalam penelitian ini teknik relaksasi berguna untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa kelas XII menjelang ujian nasional. Terapis menggunakan teknik Relaksasi dalam menurunkan kecemasan, teknik relaksasi yang digunakan yakni dengan cara relaksasi meditasi gelembung pikiran. Inti dari pelaksanaan kegiatan ini adalah mengajar aktif-direktif. Terapis memainkan peran sebagai pengajar dan model yang aktif untuk mereduksi masalah subyek.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan Hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi meditasi gelembung pikiran mempunyai dalam menurunkan kecemasan siswa SMA SMK sederajat di Tulungagung. Hal ini dibuktikan

dari Dari hasil uji paired sample T-test di atas, diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Sesuai kaidah pengambilan keputusan dalam uji paired sampel T-test bahwa nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  atau  $0,000 < 0,05$  dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test skala kecemasan. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi meditasi gelembung pikiran dalam menurunkan kecemasan pada kelompok eksperimen.

Sementara besaran pengaruh dapat di buktikan dengan hasil uji regresi linear dengan perolehan *R Square* sebesar 0.751 atau 75.1%. Artinya bahwa besarnya presentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 75.1%, sedangkan 28.5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis di atas maka dapat diambil kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Yang artinya, terapi relaksasi meditasi gelembung pikiran berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada siswa SMA/ sederajat kelas XII di Tulungagung.

## F. Daftar pustaka

Abdillah Fanshuri, 2014, *Pengaruh Zikir Terhadap Skor Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Menghadapi Ujian Skill-Lab*, Skripsi: UIN Syaris Hidayatullah

- Alwisol, 2009, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*, Malang: UMM Press
- Atkinson Dkk, 1996, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga
- Beech Burnly, 1982, *Relaxation And Psiko Therapy*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Carnegie Dale & Associates, 2011, *How To Win Friends & Influence People InThe Digital Age*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Chirstensen, 2001, *Experimental Methodology (8th Ed)*, Boston: Allyn And Bacon
- Frogatt, W. *Free from Stress*, 2003, *Panduan untuk Mengatasi Kecemasan*. diterj. Meitasari. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Hanafi Imam, 2018, *Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Kecemasan Pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar*, skripsi, IAIN Tulungagung:
- Indriana Bil Resti, 2014 “*Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stress Pada Penderita Asma*”, jurnal, Rumah Sakit Tamar Medical Center Pariaman, Vol. 02, No 01.
- Jadman, 2001 *Psikologi Perkembangan*, Semarang: Universitas Diponegoro
- Maghfiroh Nasruliyah Hikmatul, *Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres*, jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember
- Nurusyarifah Siti, 2013, *Gambaran Tingkatan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, Jakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan.
- Prasetyono, 2009, *Buku Pintar ASI Akklusif*, Jogjakarta: Diva Pres
- Salim M Mochammad Nur, 2014 “*Strategi dan Intervensi Konseling*” Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media.
- Shindu Pujiastuti, *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup sehat dan Seimbang*, Bandung: PT Mizan Pustaka.

- Stuart & Sundeen, 1998, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3 Alih Bahasa Achir Yani. S.* (Jakarta: EGC.
- Subandi, 2012, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Suryatama Mu'arif Dwi, 2014, "*Hubungan Self-Efficacy Dan Self-Regulation Learning Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri I Ketahun*", Skripsi, Universitas Bengkulu.
- Tanzeh Ahmad, 2011 *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Teras.
- Trianto Safarian & Nofan Eka Saputra, 2012, *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Wahyuni Sri, 2012 *Mengurangi Kecemasan Konseli Mengikuti Ujian Nasional Melalui Konseling Kelompok Dengan Strategi Relaksasi*, Jurnal, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Vol 13, No 1.
- Yunita Elva, dkk, 2013, *Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Jurnal Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Vol. 03 No. 01.
- Alfianyah Muhammad "*Mengelola Kecemasan untuk Menghadapi Ujian Nasional*", dalam: <https://www.slideshare.net/MuhammadAlfiansyah1/mengelola-kecemasan-untuk-menghadapi-ujian-nasional> di akses pada 08 Agustus 2018, pukul 21. 25 wib.
- [Http://www.beritasatu.com/nasional/424417-siswi-smk-pengungkap-kecurangan-unbkakhirnya-meninggal.html](http://www.beritasatu.com/nasional/424417-siswi-smk-pengungkap-kecurangan-unbkakhirnya-meninggal.html) Hari Jum'at. 22 aseptember 2017, pukul 21: 06 WIB.