

PLAGIAT MERUPAKAN TINDAKAN TIDAK TERPUJI

ABSTRAK

UPAYA MEMINIMALISIR TINGKAT KECEMASAN MENJELANG ULANGAN KENAIKAN KELAS MELALUI BIMBINGAN BELAJAR MENGGUNAKAN TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling pada Siswa VIID SMP Negeri 2 Sambirejo, Sragen Tahun Ajaran 2013/2014)

Melani Dian Pratiwi
Universitas Sanata Dharma
Yogyakarta

Penelitian ini bertujuan untuk meminimalisir tingkat kecemasan siswa menjelang ulangan kenaikan kelas serta untuk mengetahui seberapa baik penurunan tingkat kecemasan siswa melalui layanan bimbingan belajar dengan menggunakan teknik relaksasi progresif pada siswa kelas VIID SMP Negeri 2 Sambirejo Sragen Tahun ajaran 2013/2014.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang telah dilaksanakan dalam 3 siklus. Setiap siklus dalam penelitian ini dilakukan dalam satu kali pertemuan. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas VIID SMP Negeri 2 Sambirejo, Sragen Tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Data penelitian ini diperoleh melalui skala kecemasan dan didukung oleh hasil observasi selama kegiatan bimbingan belajar berlangsung, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan antara pre-test dan post-test, dimana terdapat penurunan skor item dan skor subjek pada setiap siklusnya. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat adanya penurunan tingkat kecemasan secara signifikan menjelang ulangan kenaikan kelas pada siswa kelas VIID SMP Negeri 2 Sambirejo, Sragen setelah mengikuti layanan bimbingan belajar dengan menggunakan teknik relaksasi progresif. Hasil rata-rata jumlah skor subjek pada pra siklus adalah 64.85%. Pada siklus I rata-rata skor subjek menurun menjadi 54.21%. Pada siklus II rata-rata skor subjek menurun menjadi 43.55%. Pada siklus III rata-rata jumlah skor subjek menurun menjadi 30.64%. Dari hasil T-test juga menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas pada siswa kelas VIID SMP Negeri 2 Sambirejo, Sragen dapat diminimalisir melalui bimbingan belajar dengan menggunakan teknik relaksasi progresif.

Kata Kunci : Kecemasan, bimbingan belajar, teknik relaksasi progresif

ABSTRACT

**THE EFFORD TO MINIMIZE LEVEL OF ANXIETY
TOWARDS FINAL TEST USING TUTOR
AND PROGRESSIVE RELAXATION TECHNIQUE
(An Action Research in Guidance and Counseling in Class VIIID
ofSambirejo 2 State Junior High School, Sragen
2013/2014 Academic Year)**

Melani Dian Pratiwi
Sanata Dharma University
Yogyakarta

The aim of study is to minimize the anxiety level of students towards increase of class test and to find out how the decrease anxiety levels of students through tutoring services using progressive relaxation techniques in 7th grade students of 2013/2014 from Sambirejo 2 State Junior High School, Sragen.

This study is an Action Research in Guidance and Counseling (PTBK) which has been implemented in three cycles. Each cycle in this study is conducted in one session. The subject of this research is 7th grade students of 2013/2014 from Sambirejo 2 State Junior High School, Sragen. The participant are 34 students, consisting of 18 male of students and 16 female students. The research data was analyzed through the anxiety scale and supported by the results of observations during tutoring, interviews, and documentation.

The analysis showed that there is a different result between the pre-test and post-test. This is proved by decreasing item score and score of subject at each cycle. This suggests that decrease significantly anxiety levels towards the final test taken by the 7th grade students of 2013/2014 from Sambirejo 2 State Junior High School, Sragen after attending tutoring services using progressive relaxation techniques. The average total score on the stuject of are-cycle is 64,85%. The average of the first cycle score of the subject is decreasing to 54,21%. The average of the second cycle score of the subject is decreasing to 43,55%. The third cycle the average total score is decreasing to 30,64%. The T-test result also showed that H_0 is rejected. Based on the explanation above, it can be conduced that the level of anxiety towards final test of the 7th grade students of 2013/2014 from Sambirejo 2 State Junior High School, Sragen can be minimized by tutoring using progressive relaxation techniques.

Keywords : anxiety, tutoring, progressive relaxation techniques.