

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS XI

THE EFFECT OF DEEP BREATHING IN DECREASING ACADEMIC ANXIETY CLASS XI STUDENTS

Oleh: Inta Abid Failasuf Syatoto, Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta,
dianfailasuf@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji teknik relaksasi *deep breathing* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik siswa kelas XI SMAN 1 Jetis Bantul. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimental* dengan desain *time series*. Sampel penelitian ini adalah beberapa peserta didik kelas XI terdiri dari 8 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan Skala Kecemasan Akademik. Uji validitas instrument menggunakan validitas isi *expert judgment* dengan hasil uji coba diperoleh koefisien 0,4227 sedangkan uji skala reliabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan diperoleh koefisien 0,872. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil ini ditunjukkan dengan analisis data deskriptif, siswa mengalami penurunan skor kecemasan akademik dari 1 sampai 17 poin setelah pemberian treatment. Skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian *treatment* 65,38 menjadi 58,75 yang dapat dikatakan bahwa teknik relaksasi *deep breathing* dapat berpengaruh dalam penurunan kecemasan akademik siswa kelas XI SMAN 1 Jetis Bantul.

ABSTRACT

The purpose of this study was to test the deep breathing relaxation technique that has an effect on the decrease in academic anxiety in class XI students of SMAN 1 Jetis Bantul. This type of research uses a type of experimental quasi research with time series design. The sample of this study were some students of class XI consisting of 8 people who were taken using purposive sampling technique. The research data was obtained using the Academic Anxiety Scale. Test the validity of the instrument using the validity of the contents of expert judgment with the results of the test obtained coefficient 0.4227 while the instrument reliability scale test using the Alpha Cronbach formula and obtained a coefficient of 0.872. Data analysis techniques used descriptive statistical techniques. These results are indicated by descriptive data analysis, students experience a decrease in academic anxiety scores from 1 to 17 points after treatment. The average score before and after giving treatment 65.38 to 58.75 which can be said that deep breathing relaxation technique can influence the decrease in academic anxiety of students of class XI of SMAN 1 Jetis Bantul.

Keywords: *academic anxiety, deep breahting, relaxation techniques*

PENDAHULUAN

Pernapasan adalah hal yang penting bagi manusia. Jenis pernapasan terdiri dari pernapasan dada dan pernapasan perut. Pernapasan perut dapat disebut juga pernapasan dalam (*deep breathing*). Latihan pernapasan dalam telah terbukti efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan umum, serangan panik dan agorafobia, depresi, mudah tersinggung,

ketegangan otot, tonjolan, dan kelelahan (Davis, et al, 2009:22).

Dokter psikologi Vranich, Psy.D pernah mengajar para anggota *Special Weapons And Tactics* (SWAT) di Amerika Serikat. Dari penelitiannya, ketergantungan antara latihan pernapasan dengan rasa cemas sangat erat. "Saya melihat adanya fungsi antara latihan pernapasan dengan rasa cemas. Saya menggunakan metode yang diberi nama Vranich. Metodenya sederhana,

menghirup nafas dan menghembuskannya beberapa kali dengan mata tertutup,” kata Vranich. Tujuannya adalah untuk mengubah pola pernapasan anggota SWAT. Cara ini dapat mengambil oksigen lebih banyak untuk tubuh. Dilaporkan dari *Foxnews*, Vranich bukanlah satu-satunya ahli kesehatan pertama yang menggunakan ilmu pernapasan untuk mengurangi rasa cemas (Elfa, 2014).

Penelitian ini menggunakan teknik relaksasi pernapasan (*deep breathing*) untuk penurunan kecemasan akademik. Peneliti memilih teknik relaksasi pernapasan (*deep breathing*) karena teknik tersebut dapat digunakan siswa ketika merasa cemas secara mandiri tanpa harus dibimbing oleh ahlinya. Penggunaan teknik relaksasi pernapasan dalam tidak memerlukan media atau alat bantu lainnya tetapi teknik ini memerlukan tempat yang cukup nyaman dan jauh dari keramaian.

Ujian atau ulangan merupakan kata yang cukup *familiar* bagi para siswa. Pelajar dan mahasiswa, sebagian diantaranya yang mendengar kata ujian akan membuat kondisi psikologis mereka menjadi tegang dan panik. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa banyak siswa SD kelas 6 merasa cemas menghadapi ujian (Krisyani, 2009).

Sumber lain juga menyatakan bahwa sejumlah siswa di Kota Palangka Raya, Kalteng, mengaku cemas karena takut gagal menghadapi ujian nasional (UN) yang akan dimulai Senin (16/4). Persiapan menghadapi UN sudah dilakukan jauh hari sebelumnya baik dari sekolah maupun diri sendiri, namun rasa was-was tidak bisa disembunyikan dari raut wajah mereka.

Mutia, siswi SMA 1 Palangka Raya mengaku, kecemasan serta ketakutan tidak bisa dibohongi dari perasaannya. Persiapan jelang UN sudah dilakukannya, mulai dari mengikuti bimbingan belajar sekolah dan lembaga nonformal, mempelajari soal-soal ujian tahun sebelumnya, serta mengikuti *try out* baik yang dilaksanakan sekolah maupun Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Palangka Raya (Halmien, 2012).

Pelaksanaan UN pada beberapa tahun terakhir selalu mengalami perubahan diantaranya nilai UN tidak menjadi penentu kelulusan siswa. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2018 dalam pasal 19 ayat 1 menyatakan peserta didik dinyatakan lulus dari satuan/program pendidikan setelah menyelesaikan seluruh program pembelajaran, memperoleh nilai sikap/perilaku minimal baik dan lulus ujian satuan/program pendidikan..

Penelitian Odilia Dea Novena dan Krisna Dinata (2016:1) dengan judul Peningkatan Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMA N 4 Denpasar. Penelitian tersebut diperoleh nilai $p = 0,000$ terdapat peningkatan kecemasan siswa menjelang UAS di SMA N 4 Denpasar.

Berita dan penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan saat melaksanakan ujian nasional maupun ujian semester. Kecemasan tidak hanya muncul ketika ujian dan ulangan tetapi kecemasan dapat muncul saat siswa mempersiapkan tugas-tugas sekolah atau tuntutan sekolah yang berhubungan dengan prestasi , kecemasan itu dapat disebut juga dengan

kecemasan akademik. Peneliti menyimpulkan pendapat di atas senada dengan teori O'Cooner (2008:4) mengatakan perasaan tertekan, takut, atau stres akibat tekanan sekolah disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik sering muncul selama waktu latihan dan situasi di mana siswa diharapkan untuk melakukan yang terbaik ketika taruhannya sangat tinggi, seperti pada Ulangan Harian dan Ujian Akhir Semester dan sebagainya.

Penelitian Isti Yuni Purwanti (2017:14) meneliti tentang pengembangan model keterampilan konseling individual berbasis SEFT untuk mengatasi kecemasan akademik menunjukkan hasil inventori kecemasan akademik bahwa siswa kelas IX SMP di DIY diduga mengalami kecemasan akademik di tingkatan ringan dan sedang, skor yang diperoleh adalah ≤ 7 . Hal ini juga diperkuat dari data FGD dengan guru BK SMP, bahwa siswa kelas IX ketika akan menghadapi ujian diantaranya merasa cemas bisa lulus tidak, bisa mendapatkan sekolah favorit, pesimis, sering menemui guru untuk bertanya tentang materi pelajaran, belum siap ujian, sering bermain, tangan sering berkeringat.

Penelitian diatas serupa dengan fenomena yang ada di SMA N 1 Jetis Bantul. Hasil obeservasi, wawancara dan skala, peneliti mengamati siswa mengalami kecemasan akademik ditandai dengan siswa panik, takut akan melaksanakan ulangan maupun ujian kenaikan kelas. Siswa merasa tertekan ketika diberikan tugas oleh guru mata pelajaran. Peneliti menggunakan skala kecemasan dari 85 siswa yang terbagi menjadi 25 siswa kelas XII, 30 siswa

kelas XI, dan 30 siswa kelas X. Hasil dari angket skala yang diberikan peneliti menunjukkan 4 siswa mengalami kecemasan akademik berat, 57 siswa mengalami kecemasan akademik sedang, dan 24 siswa mengalami kecedasan ringan. Peneliti fokus terhadap siswa yang mengalami kecemasan sedang karena peneliti ingin menggunakan suatu teknik yang berfungsi preventif. Kondisi di lapangan, siswa belum mengetahui cara untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan akademik. Wawancara dengan guru BK SMA N 1 Jetis untuk mengatasi kecemasan dengan melakukan konseling individu tetapi belum efektif karena siswa terkadang malu untuk melakukan konseling individu. Upaya yang dilakukan guru BK SMA N 1 Jetis melaksanakan pendampingan akademis berupa analisis potensi diri dan minat kelanjutan studi. Penelitian Ikromi Zufri Ekawaldi (2014:vii) dengan judul Efektivitas Teknik Relaksasi Pernapasan untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertanding. Penelitian tersebut diperoleh nilai $p = 0,005$ pada pretest dan posttest kelompok eksperimen dengan taraf signifikansi atau $p < 0,05$ bahwa teknik relaksasi pernapasan efektif untuk atlet yang hendak bertanding. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang berarti bahwa teknik relaksasi pernapasan efektif untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding.

Tinjauan tentang Relaksasi Pernafasan (*Deep Breathing*)

Pengertian Teknik Relaksasi Pernafasan Menurut Archer (1991:23) relaksasi adalah

antitesis ketegangan dan tentunya merupakan cara utama untuk mengatasi stres. Pernafasan dalam, akan memberikan lebih banyak oksigen menghasilkan jantung dapat dipompa lebih lambat. Ini sangat berbeda dengan nafas dangkal dengan mempercepat denyut jantung yang menjadi ciri bernafas dalam situasi stress. Menurut (Davis, 2009:21) pernapasan perut atau diafragma adalah pernapasan alami bayi yang baru lahir dan orang dewasa yang tidur. Udara yang terhirup masuk jauh ke dalam paru-paru dan dihembuskan saat diafragma berkontraksi dan mengembang.

Dengan meningkatkan kesadaran tentang pola pernapasan dan beralih ke pernapasan perut, hal tersebut dapat mengurangi ketegangan otot dan kecemasan hadir dengan gejala atau pikiran yang berhubungan dengan stres. Pernapasan diafragma adalah cara termudah untuk memunculkan respons relaksasi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernafasan adalah sebuah teknik untuk mengurangi keadaan cemas dan tegang seseorang dengan mengatur irama pernafasan.

Menurut (Davis, 2008:22) beberapa fungsi pernafasan yaitu pernafasan untuk kecemasan dan relaksasi, pernafasan untuk melepaskan ketegangan dan pernafasan untuk mengontrol gejala Brown, et al (2017:136) teknik pernapasan yang benar dapat membantu menenangkan individu, tetapi pernapasan yang tidak benar memperparah pengalaman kecemasan. Kuncinya adalah pernapasan diafragma, yang merupakan bentuk pernapasan dalam. Ketika dada mengembang lebih besar daripada perut dapat

diartikan pernafasan tersebut bukan pernafasan diafragmatik. Pernafasan dalam membuat perut lebih mengembang daripada dada.

Menurut (Davis, 2008:23) mengungkapkan prosedur tehnik relaksasi dengan beberapa tahap:

- a. Cek jenis pernafasan dengan posusi badan tidur terlentang, tangan diatas perut dan dada. Jika perut mengembang lebih banyak daripada dada maka, pernafasan tersebut dari perut. Jika perut mengembang lebih sedikit dari dada maka pernafasan tersebut melalui dada. Tehnik relaksasi pernafasan dalam menggunakan pernafasan perut.
- b. Tahapan untuk Relaksasi Pernafasan Dalam:
- c. Sikap tubuh tidur terlentang dengan menekuk lutut, ruas jari menghadap keluar, jarak ruas inci 8 inci.
- d. Letakkan tangan di perut dan dada
- e. Menggunakan pernafasan perut
- f. Ketika poin ketiga nyaman, tersenyumlah dan tarik nafas melalui hidung dan hembuskan melalui mulut anda. Ketika menghembuskan melalui mulut, buatlah suara tenang, santai, mendesing seperti angin. Diulang dengan mengambil nafas panjang, lambat dan fokus pada suara pernafasan anda. (dilakukan selama 5 menit)
- g. Setelah melakukan poin 1-4, adakah perubahan ketegangan dalam diri anda.
- h. Ketika anda nyaman dengan proses tersebut, latihlah ketika anda merasa cemas dengan sikap duduk. Berkonsentrasilah pada pernafasan anda

Tahap untuk melepaskan Ketegangan

- a. Duduk dengan tangan kaki anda tidak bersila
 - b. Tarik nafas anda dalam dalam ke perut anda, dan tahan sejenak sebelum menghembuskan nafas.
 - c. Ketika menghembuskan nafas, mulai berhitung dalam hati, hitung satu sampai empat kali setiap nafas yang akan dikeluarkan. (dilakukan selama 4 menit)
- Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui pengaruh teknik relaksasi *deep breathing* terhadap menurunkan kecemasan akademik siswa kelas XI SMA N 1 Jetis Bantul. Berdasarkan Wawancara dengan guru BK SMAN 1 Jetis untuk mengatasi kecemasan dengan melakukan konseling individu tetapi belum efektif karena konseling individu untuk perorangan dan siswa terkadang malu untuk melakukan konseling individu. Upaya yang dilakukan guru BK SMAN 1 Jetis melaksanakan pendampingan akademis berupa analisis potensi diri dan minat kelanjutan studi .

Ottens (1991:1) menjelaskan bahwa kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku kekhawatiran tentang kemungkinan performa yang ditampilkan sangat buruk pada tugas akademik yang diberikan. Kecemasan akademik dapat dikatakan kekhawatiran performa buruk atau hasil buruk tentang akademik. O'Cooner (2008:4) perasaan tertekan, takut, atau stres akibat tekanan sekolah disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik sering terjadi

saat latihan dan dalam situasi siswa diharapkan untuk melakukan yang terbaik, seperti pada Ulangan Harian dan Ujian Akhir Semester dan sebagainya. Kecemasan akademik sering terjadi di saat untuk mendapatkan nilai yang berpengaruh pada diri siswa. Chavan, (2015:12) kecemasan akademik adalah semacam kecemasan dasar, yang berkaitan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk guru dan mata pelajaran tertentu. Menurut Archer (1991:23) relaksasi adalah antitesis ketegangan dan tentunya merupakan cara utama untuk mengatasi stres. Pernafasan dalam, akan memberikan lebih banyak oksigen menghasilkan jantung dapat dipompa lebih lambat. Ini sangat berbeda dengan nafas dangkal dengan mempercepat denyut jantung yang menjadi ciri bernafas dalam situasi stress. (Archer, 1991:31). Menurut (Davis, 2009:21) pernapasan perut atau diafragma adalah pernapasan alami bayi yang baru lahir dan orang dewasa yang tidur. Udara yang terhirup masuk jauh ke dalam paru-paru dan dihembuskan saat diafragma berkontraksi dan mengembang. Menurut (Davis, 2008:22) latihan pernafasan digunakan dalam pengobatan dan pencegahan menahan nafas, hiperventilasi, pernapasan dangkal, dan tangan dan kaki dingin. Latihan pernafasan telah terbukti efektif mengurangi gangguan kecemasan umum, serangan panik dan agoraphobia, depresi, iritabilitas, ketegangan otot, sakit kepala dan kelelahan.

Menurut Greenbanger & Padesky (2004:218) menerangkan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan seperti berikut.

- a. Restruktur Kognitif

Kecemasan bisa berkurang apabila anda memeriksa bukti-bukti yang ada dan menemukan bahwa bahaya yang anda hadapi tidaklah sebesar yang anda pikirkan.

b. Latihan Relaksasi

Latihan relaksasi bisa dibagi menjadi metode-metode yang terfokus pada relaksasi fisik dan metode-metode yang terfokus pada relaksasi mental.

1) Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif adalah teknik ketika kelompok-kelompok otot utama di dalam tubuh secara bergantian dibuat tegang dan relaks. Proses ini bisa dimulai dari kepala ke kaki atau dari kaki ke kepala. Relaksasi otot progresif bisa menimbulkan tingkat relaksasi fisik dan mental yang mendalam. Kita bisa membuat tegang dan relaks otot-otot di dahi, mata, dagu, leher, pundak, punggung bagian atas, bisep, lengan bagian depan, tangan, perut, selangkangan, kaki, pinggul, paha, pantat, dan betis. Setiap kelompok otot dibuat tegang selama 5 detik dan kemudian dibuat relaks selama 10 sampai 15 detik, dibuat tegang lagi selama 5 detik, relaks 10 sampai 15 detik.

2) Pengaturan Napas

Metode ini didasarkan pada observasi bahwa banyak orang yang bernafas pendek-pendek atau tidak teratur ketika cemas atau tegang. Pola bernafas seperti ini menimbulkan tidak seimbangya oksigen dan karbon dioksida didalam tubuh, yang bisa menimbulkan gejala fisik kecemasan. Penting sekali untuk berlatih mengatur napas selama paling tidak 4 menit karena itulah jumlah waktu yang diperlukan

untuk mengembalikan keseimbangan antara oksigen dan karbon dioksida.

3) Pencitraan

Metode-metode pencitraan juga efektif untuk belajar relaksasi dan menangani kecemasan. Pencitraan meliputi visualisasi secara aktif gambaran atau peristiwa yang tenang dan membuat relaks.

4) Mengalihkan Perhatian (Distraksi) Metode

keempat untuk mengurangi frekuensi dan intensitas kecemasan adalah mengalihkan perhatian. Ketika cemas, kita cenderung memiliki fokus pada sensasi fisik atau pemikiran yang berhubungan dengan kecemasan kita. Mengalihkan perhatian dalam hal ini penting karena perhatian kita dialihkan dari pemikiran atau sensasi fisik yang menyebabkan kecemasan kita.

5) Berhenti Menghindar

Menghindar (dari seseorang atau sesuatu) adalah tanda kecemasan. Ketika kita menghindari suatu situasi yang sulit pada awalnya kita mengalami penerunan kecemasan. Ironisnya, semakin kita menghindari satu situasi, semakin cemas kita dalam menghadapinya di masa yang akan datang. Dalam hal ini, menghindar dalam jangka panjang sebenarnya menyuburkan kecemasan meskipun tampaknya mengatasi kecemasan dalam jangka pendek. Untuk mengatasi kecemasan, kita harus belajar untuk melakukan pendekatan terhadap situasi atau orang yang kita hindari. Belajar untuk melakukan pendekatan terhadap dan mengatasi berbagai situasi saat kita merasa cemas merupakan satu cara yang tahan lama dan kuat untuk menghilangkan kecemasan.

6) Pengobatan

Pengobatan yang paling direkomendasikan dalam perawatan kecemasan adalah obat penenang. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti menyimpulkan kecemasan akademik dapat diatasi dengan berbagai cara. Dalam teori Brosan, Dennis dan Christine mempunyai persamaan bahwa teknik relaksasi pernafasan dapat mengurangi kecemasan akademik. Maka dari itu peneliti akan menggunakan teknik relaksasi pernafasan.

METODE PENELITIAN

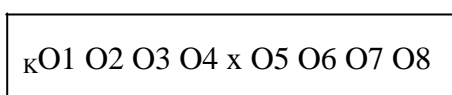
Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2017:77) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan oleh peneliti adalah *quasi experimental design (time series design)*.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental design (time series design)*. Desain ini tidak menggunakan kelompok pembanding (control group). Peneliti membandingkan keadaan ketika diberi *pretest* dan *posttest*. Pola desain *time series design* dalam penelitian ini menurut Sugiyono (2017: 242) yaitu:

Gambar 1. *Time Series Design*



Keterangan:

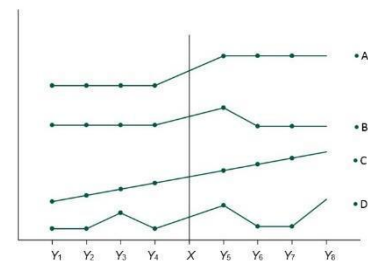
O1-O4 *pretest* 1,2,3 dan 4 (sebelum perlakuan)

O5-O8) *posttest* (setelah perlakuan)

X pemberian perlakuan dengan teknik relaksasi *deep breathing*

Menurut (Ary et al, 2010:321) hasil dari time series design dapat berupa grafik sebagai berikut:

Gambar 2. Ilustrasi hasil dari time series design



Perbedaan antara Y4 dan Y5 dalam pola A pada gambar mungkin akan dibenarkan dengan asumsi bahwa X mempengaruhi tergantung variabel. Pola B menunjukkan kemungkinan efek eksperimental sementara X. Namun, tidak bisa menganggap bahwa X menghasilkan perubahan baik pola C atau pola D. Pola C muncul akibat dari pematangan atau pengaruh yang sama. Sifat tidak menentu dari pola D menunjukkan pengoperasian faktor-faktor luar.

Waktu dan Tempat

Tempat yang digunakan untuk penelitian adalah SMA N 1 Jetis yang beralamat di Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Waktu yang digunakan untuk penelitian pada tanggal 27 April 2018 sampai tanggal 26 Mei 2018.

Populasi dan Sample

Populasi dalam penelitian ini ada seluruh peserta didik kelas XI di SMA N 1 Jetis. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA

N 1 Jetis yang berjumlah 8 orang. Kedelapan subjek tersebut dipilih berdasarkan hasil skor skala dengan perolehan jumlah skor sedang. Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Arikunto (2006:139) mengungkapkan bahwa purposive sampling dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan/pertimbangan tertentu.

1. Subjek penelitian ini siswa kelas XI yang mengalami kecemasan akademik sedang dengan rentang skor 50-75.
2. Subjek mengalami pola kecemasan yang menimbulkan aktifitas mental, diantaranya mempunyai pikiran negatif terhadap diri sendiri tentang keberhasilan akademik
3. Subjek mempunyai karakteristik perhatian yang menunjukkan arah yang salah. Perhatian dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, suara suara bising)
4. Subjek mengalami perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan-otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar.
5. Subjek berperilaku mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Penghindaran (prokrastinasi) sangat umum dijumpai, karena dengan menunjukkan tugas yang belum sempurna dan performa siswa fungsinya yang bercabang (misalnya, berbicara dengan teman ketika sedang belajar).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan akademik. Peneliti berpedoman dan memodifikasi skala kecemasan akademik dari LSUS Student Development and Counseling. Instrumen yang sudah ada disesuaikan dengan aspek-aspek kecemasan akademik dari Ottens. Selain itu menggunakan angket terbuka untuk mengetahui apa yang dirasakan siswa setelah mengikuti kegiatan teknik relaksasi pernafasan dalam.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipakai untuk menguji hipotesis dalam penelitian eksperimen ini adalah teknik statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2017:147). Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Tahap *Pre-Test*

Pemberian *pre-test* pada keenam peserta didik yang didapat dari hasil pra-eksperimen yang nantinya digunakan untuk mengetahui skor rendah diri peserta didik sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

Pre-test yang diberikan dengan instrumen penelitian berupa skala rendah diri. Hasil *pre-test* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pre Test*

No	Nama	Kelas	Skor				Keterangan
			Pre-test 1	Pre-test 2	Pre-test 3	Pre-test 4	
1	APAH	XI IPA 5	62	62	58	62	Sedang
2	BPH	XI IPA 5	65	63	70	72	Sedang
3	FN	XI IPS 1	58	58	58	62	Sedang
4	MZA	XI IPA 1	63	60	61	63	Sedang
5	MDFR	XI IPA 1	67	61	62	65	Sedang
6	PA	XI IPA 5	69	72	75	75	Sedang
7	PP	XI IPA 5	62	61	55	62	Sedang
8	RT	XI IPA 5	66	57	60	62	Sedang

Dari hasil data *Pretest* 1,2,3 dan 4 dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen berada dalam rentang sedang dengan kondisi yang cukup stabil karena selisih perolehan skor siswa berkisar 1-4 point dari ke-empat waktu pelaksanaan *pre-test*.

2. Tahap Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Pada tahapan pemberian perlakuan yakni teknik relaksasi dilakukan sebanyak 3 kali dengan lama pelaksanaan 1 jam pada setiap pertemuan. Pada tahap ini anggota dipersilahkan untuk menceritakan apa yang menjadi permasalahannya yang berkaitan dengan rasa rendah diri yang sedang dialaminya yang kemudian akan dibahas dan didiskusikan dalam kelompok untuk bersama-sama dicarikan alternatif untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Disini peneliti yang juga sebagai konselor memberi arahan agar proses konseling kelompok teknik reality berjalan sesuai apa yang diharapkan.

3. Tahap Pengukuran Setelah *Treatment*(*Post-test*)

Tahap ini merupakan langkah terakhir setelah pemberian *treatment* dengan melakukan *post-test* yaitu mengisi skala rendah diri yang memiliki pernyataan yang sama pada *Pre-test*. *Post-test* bertujuan untuk melihat dan mengetahui

pencapaian kepercayaan diri siswa. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Post Test*

No	Nama	Kelas	Skor				Keterangan
			Post-test 1	Post-test 2	Post-test 3	Post-test 4	
1	APAH	XI IPA 5	57	52	50	47	Rendah
2	BPH	XI IPA 5	61	56	53	49	Rendah
3	FN	XI IPS 1	54	51	56	59	Sedang
4	MZA	XI IPA 1	59	59	57	49	Rendah
5	MDFR	XI IPA 1	64	64	53	45	Rendah
6	PA	XI IPA 5	71	60	58	53	Sedang
7	PP	XI IPA 5	45	x	x	x	Sedang
8	RT	XI IPA 5	59	59	57	60	Sedang

Dari hasil data *Post test* 1,2,3 dan 4 dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor dengan rentang 1-19 point dari ke-empat waktu pelaksanaan *pre-test*.

4. Pengujian Hipotesis

Setelah diperoleh hasil *pretest* dan *posttest*, langkah selanjutnya adalah analisis data untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis yang ada. Uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Tabel 7. Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

No	Nama	Kelas	Skor Pre-Test				Post-Test			
			Pre-test 1	Pre-test 2	Pre-test 3	Pre-test 4	Post-test 1	Post-test 2	Post-test 3	Post-test 4
1	APAH	XI IPA 5	62	62	58	62	57	52	50	47
2	BPH	XI IPA 5	65	63	70	72	61	56	53	49
3	FN	XI IPS 1	58	58	58	62	54	51	56	59
4	MZA	XI IPA 1	63	60	61	63	59	59	57	49
5	MDFR	XI IPA 1	67	61	62	65	64	64	53	45
6	PA	XI IPA 5	69	72	75	75	71	60	58	53
7	PP	XI IPA 5	62	61	55	62	45	x	x	x
8	RT	XI IPA 5	66	57	60	62	59	59	57	60
	Rata-rata		64,00	61,75	62,38	65,38	58,75	57,29	54,86	51,71

Skor *pretest* maupun *posttest* mengalami penurunan skor kecemasan akademik dari 1 sampai 17 poin setelah pemberian *treatment*. Subjek APAH mengalami penurunan skor sejumlah 5 poin. Subjek BPH mengalami penurunan skor sejumlah 11 poin. Subjek FN mengalami penurunan skor sejumlah 6 poin.

Subjek MZA mengalami penurunan skor sejumlah 4 poin. Subjek MDFR mengalami penurunan skor sejumlah 1 poin. Subjek PA mengalami penurunan skor sejumlah 4 poin. Subjek PP mengalami penurunan skor 17. Subjek RT mengalami penurunan skor sejumlah 3 poin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik mengalami penurunan kecemasan akademik. Hal ini dibuktikan dengan hasil skor *pretest*, *posttest* dan hasil angket terbuka setelah melakukan tehnik relaksasi (*deep breathing*).

Data *pretest* dan *posttest* diatas dapat dapat diilustrasikan melalui diagram sebagai berikut:

Gambar 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

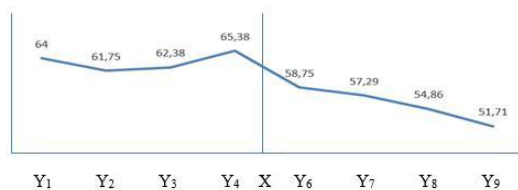


Diagram diatas menjelaskan bahwa tingkat kecemasan siswa dari tahap *pretes* pertama hingga *pretest* ke-empat yang dilambangkan dengan huruf Y1 Y2 Y3 Y4 mengalami penurunan dan kenaikan. Selanjutnya *treatment* diterapkan selama tiga kali yang dilambangkan dengan huruf X dan dilanjutkan dengan tes selanjutnya yaitu *post test*. Hasil *post test* pertama yang dilambangkan dengan huruf Y5 mengalami penurunan, *post test* selanjutnya Y6 Y7 Y8 mengalami penurunan.

Hasil analisis deskriptif skor *pretest* maupun *posttest* mengalami penurunan skor kecemasan akademik dari 1 sampai 17 poin

setelah pemberian *treatment*. Dari gambar 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi *deep breathing* kelompok eksperimen tersebut mengalami penurunan skor skala kecemasan akademik.

Siswa mengalami kecemasan akademik ditandai dengan siswa panik, mengeluh ketika akan ujian kenaikan kelas dan ketika diberikan tugas oleh guru mata pelajaran. Hal – hal itu mengakibatkan kecemasan akademik. Senada dengan pernyataan O'cooner (2008:4) perasaan tertekan, takut, atau stres akibat tekanan sekolah disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik sering terjadi saat latihan dan dalam situasi siswa diharapkan untuk melakukan yang terbaik, seperti pada Ulangan Harian dan Ujian Akhir Semester dan sebagainya.

Berdasarkan angket terbuka siswa merasakan lebih tenang, cemas berkurang, tidak gugup, pikiran lebih fresh, badan lebih ringan dan nyaman. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Davis (2008:22) latihan pernafasan digunakan dalam pengobatan dan pencegahan menahan nafas, hiperventilasi, pernafasan dangkal, dan tangan dan kaki dingin. Latihan pernafasan telah terbukti efektif mengurangi gangguan kecemasan umum, serangan panik dan agoraphobia, depresi, iritabilitas, ketegangan otot, sakit kepala dan kelelahan

Hasil analisis kecemasan akademik siswa pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, aspek aktifitas mental merupakan aspek yang paling dirasakan oleh siswa. Setelah itu disusul dengan aspek perhatian yang menunjukkan arah yang salah, aspek perilaku yang kurang tepat dan

aspek distress fisik. Skor setelah diberikan teknik relaksasi pernapasan lebih kecil daripada skor yang didapatkan sebelum diberikan perlakuan tersebut. Hal ini berarti teknik relaksasi pernafasan sebagai variabel perlakuan memberikan hasil atau berpengaruh pada variabel yaitu kecemasan akademik sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernafasan yang diberikan berpengaruh dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

Menurut Davis (2009:21) pernapasan perut atau diafragma adalah pernapasan alami bayi yang baru lahir dan orang dewasa yang tidur. Udara yang terhirup masuk jauh ke dalam paru-paru dan dihembuskan saat diafragma berkontraksi dan mengembang. Dengan meningkatkan kesadaran tentang pola pernapasan dan beralih ke pernapasan perut, hal tersebut dapat mengurangi ketegangan otot dan kecemasan hadir dengan gejala atau pikiran yang berhubungan dengan stres. Pernapasan diafragma adalah cara termudah untuk memunculkan respons relaksasi. Berdasarkan hal tersebut peneliti menentukan 3 kali pertemuan untuk melakukan teknik relaksasi *deep breathing*

Siswa mengalami cemas ditandai dengan siswa panik, mengeluh, dan lelah saat diberikan tugas oleh guru mata pelajaran. Hal – hal itu mengakibatkan kecemasan akademik. Senada dengan pernyataan (O'cooner, 2008:4) perasaan tertekan, takut, atau stres akibat tekanan sekolah disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik sering terjadi saat latihan dan dalam situasi siswa diharapkan untuk melakukan yang terbaik, seperti pada Ulangan Harian dan Ujian Akhir Semester dan sebagainya.

Berdasarkan angket terbuka siswa merasakan lebih tenang, cemas berkurang, tidak gugup, pikiran lebih fresh, badan lebih ringan dan nyaman. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Davis, 2008:22) latihan pernafasan digunakan dalam pengobatan dan pencegahan menahan nafas, hiperventilasi, pernapasan dangkal, dan tangan dan kaki dingin. Latihan pernafasan telah terbukti efektif mengurangi gangguan kecemasan umum, serangan panik dan agoraphobia, depresi, iritabilitas, ketegangan otot, sakit kepala dan kelelahan

Hasil analisis kecemasan akademik siswa pada pretest dan posttest kelompok eksperimen, aspek aktifitas mental merupakan aspek yang paling dirasakan oleh siswa. Setelah itu disusul dengan aspek perhatian yang menunjukkan arah yang salah, aspek perilaku yang kurang tepat dan aspek distress fisik. Skor setelah diberikan teknik relaksasi pernapasan lebih kecil daripada skor yang didapatkan sebelum diberikan perlakuan tersebut. Hal ini berarti teknik relaksasi pernafasan sebagai variabel perlakuan memberikan hasil atau berpengaruh pada variabel yaitu kecemasan akademik sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernafasan yang diberikan berpengaruh dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

Menurut (Davis, 2009:21) pernapasan perut atau diafragma adalah pernapasan alami bayi yang baru lahir dan orang dewasa yang tidur. Udara yang terhirup masuk jauh ke dalam paru-paru dan dihembuskan saat diafragma berkontraksi dan mengembang. Dengan meningkatkan kesadaran tentang pola pernapasan dan beralih ke pernapasan perut, hal tersebut

dapat mengurangi ketegangan otot dan kecemasan hadir dengan gejala atau pikiran yang berhubungan dengan stres. Pernapasan diafragma adalah cara termudah untuk memunculkan respons relaksasi. Berdasarkan hal tersebut peneliti menentukan 3 kali pertemuan untuk melakukan teknik relaksasi *deep breathing*.

Karakteristik kecemasan akademik diantaranya adalah pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental. Siswa memperlihatkan pikiran, persepsi dan dugaan yang mengarah pada kesulitan akademis yang dihadapi. Siswa mengalami cemas, gugup dan mempunyai pikiran negatif terhadap dirinya tentang akademik hal ini yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik sehingga teknik untuk mengurangi kecemasan akademik dengan teknik relaksasi pernafasan dalam (*deep breathing*) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan akademik.

Pernyataan tersebut sejalan dengan (Davis, 2009:22) relaksasi pernafasan (*deep breathing*) telah ditemukan efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan umum, panik, agoraphobia, depresi, iritabilitas, ketegangan otot, sakit kepala, dan kelelahan.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik relaksasi (*deep breathing*) berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik siswa kelas XI SMA N 1 Jetis. Hasil ini ditunjukkan dengan analisis data deskriptif, siswa mengalami penurunan skor kecemasan akademik dari 1 sampai 17 poin setelah pemberian treatment. Skor

rata-rata sebelum dan sesudah pemberian *treatment* 65,38 menjadi 58,75 serta didukung dengan hasil angket terbuka yang menunjukkan adanya perubahan dalam diri siswa.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Tehnik Relaksasi (*deep breathing*) merupakan salah satu tehnik untuk mengurangi kecemasan akademik, sehingga setelah dilakukan bersama-sama, peserta didik diharapkan menerapkan dalam kehidupan sehari – hari ketika mengalami kecemasan akademik.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan tehnik relaskasi pernafasan dalam sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan akademik siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih matang melakukan persiapan dan dapat mengkondisikan peserta didik ketika melakukan penelitian yang menjaga hubungan dengan subjek, melakukan kerjasama dengan guru pembimbing dan peserta didik dalam menurunkan kecemasan akademik, serta dapat menggunakan tehnik lain untuk mengurangi kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Archer, J. (1991). *Managing anxiety and stress*. New York: Brunner-Routledge.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian*

- suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Ary, D, et al. (2010). *Introduction to research in education*. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Azwar, S. 2016. Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2016. Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brosan, L, et al. (2010). *Improving access to psychological therapies (IAPT) Coping with Anxiety*.
- Brown, J, et al. (2017). *Supporting bereaved students at school*. Britania Raya: Oxford University Press.
- Chavan, S. B. (2015) *Academic anxiety, achievement skills and level creativity*. India: Laxmi Book Publication.
- Cornell. (2015). *Understanding academic anxiety*. New York: Cornell University.
- Davis, M. (2009). *The relaxation & stress Reduction workbook fifth edition*. Publishing System PTY, Ltd. CAN.
- Ekawaldi, I. Z. (2014). Efektifitas teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding. Fakultas Ilmu Pendidikan. Diambil pada tanggal 9 April 2018, <http://lib.unnes.ac.id/23568/1/1511409027.pdf>
- Elfa. (2014). Latihan pernafasan dapat mengurangi kecemasan. *Lifestyle Analisisdaily* Diambil pada tanggal 4 Agustus 2018, dari <http://lifestyle.analisadaily.com/read/latihan-pernafasan-dapat-mengurangi-kecemasan/93324/2014/12/26>
- Greenbanger, D & Padesky, C.A. (2004) Manajemen perilaku. Bandung: Penerbit Kaifa
- Halmien. (2012). Banyak siswa cemas hadapi UN. Tribun Kalteng. Diambil pada tanggal 21 April 2018, dari <http://kalteng.tribunnews.com/2012/04/14/banyak-siswa-cemas-hadapi-un>
- Kristiyani, T. (2009). Mengatasi cemas saat ujian. Kompas Diambil pada tanggal 21 April 2018, dari <http://nasional.kompas.com/read/2009/10/21/2029108/mengatasi.cemas.saat.ana.k.hendak.ujian>
- Lester, D. (1995). *Theories of personality*. Washington DC: Taylor & Francis Pubisher.
- Ningsih, F (2016). Efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan (burnout) belajar pada siswa kelas XI di SMAN 6 Yogyakarta: UNY.
- Novena, O. D, et al. (2016). Peningkatan kecemasan menjelang ujian akhir semester di SMA N 4 Denpasar. Fakultas Kedokteran. Diambil pada tanggal 9 April 2018, <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/24118/15732>
- O'conner, F. (2008). *Frequently asked questions about academic anxiety*. New York: Rosen Publishing Group.
- Otten, J. A. (1991). *Copying academic anxiety*. New York: Rosen Publishing Group.

Purwanti, I. Y. (2017). Pengembangan model keterampilan konseling individual berbasis SEFT untuk mengatasi kecemasan akademik. FIP: UNY.

Risqa, C. N. (2013). Efektifitas teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi stress dalam belajar. ETD Unsyiah.