

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK *DEEP BREATHING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK SMAN 1 MARGAASIH

Dida Wida Ningsih¹, Tita Rosita², Wiwin Yuliani³

¹ didawida30@gmail.com, ²titarosita794@gmail.com, ³wiwin@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

Academic anxiety occurs a lot in students, especially when facing exams. This will interfere with the process of conducting the exam and will have an impact on the results. The purpose of this study was to determine the profile, effectiveness and process of implementing group guidance services through deep breathing techniques to reduce academic anxiety in students of SMAN 1 Margaasih. This research uses the Mix Method method with an explanatory Sequential design. The subjects in this study were grade X students of SMAN 1 Margaasih with a population of 128 students and a sample of 16 students. Quantitative data collection used academic anxiety questionnaires when facing exams, while qualitative data collection was carried out by conducting interviews, observations and documentation studies. The results of the study obtained data on the academic anxiety profile of students when facing exams were in the medium category both overall, gender and aspects. The process of implementing group guidance services through deep breathing techniques went well and had an influence on students who saw that there was an average difference in pre-test and post-test results, with the t-test result showing that the t-value was 4.479 with sig. 0.003 in the experimental group and t was 3.767 with sig. 0.007 in the control group. In addition, it can also be seen in the results of interviews with students who are characterized by students having different views on exams, being able to face exams calmly, confidently and understanding how to overcome anxiety when facing exams.

Keywords: *Group Guidance, Academic Anxiety, Deep Breathing*

Abstrak

Kecemasan akademik banyak terjadi pada peserta didik terutama ketika menghadapi ujian. Hal tersebut akan mengganggu proses pelaksanaan ujian dan akan berdampak terhadap hasil. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui profil, proses dan keefektifan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *deep breathing* untuk mengurangi kecemasan akademik pada peserta didik SMAN 1 Margaasih. Penelitian ini menggunakan metode *Mix Method* dengan desain *explanatory Sequential design*. Subjek dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas X SMAN 1 Margaasih dengan jumlah populasi sebanyak 128 peserta didik dan jumlah sample sebanyak 16 peserta didik. Pengumpulan data kuantitatif menggunakan angket kecemasan akademik ketika menghadapi ujian, sedangkan pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan melaksanakan wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Hasil penelitian diperoleh data profil kecemasan akademik peserta didik ketika menghadapi ujian berada pada kategori sedang baik secara keseluruhan, gender maupun aspek. Proses penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *deep breathing* berjalan dengan baik serta memberikan pengaruh terhadap peserta didik yang dilihat bahwa adanya perbedaan rata-rata pada hasil pre-test dan post-test, dengan hasil

uji t menunjukkan bahwa nilai t sebesar 4,479 dengan sig. 0,003 pada kelompok eksperimen dan t sebesar 3,767 dengan sig. 0,007 pada kelompok kontrol. Selain itu dapat dilihat juga dalam hasil wawancara kepada peserta didik yang ditandai dengan peserta didik menjadi memiliki pandangan yang berbeda terhadap ujian, dapat menghadapi ujian dengan tenang, percaya diri dan memahami bagaimana cara untuk mengatasi apabila terjadi kecemasan ketika akan menghadapi ujian.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Kecemasan Akademik, Deep Breathing

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Dalam Perundang-undangan mengenai Sistem Pendidikan No. 20 tahun 2003 bahwa pendidikan adalah upaya yang dilakukan dengan terstruktur untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang mendorong peserta didik untuk aktif mengembangkan berbagai aspek seperti dimensi spiritual, pengendalian diri, karakter, kecerdasan, moralitas yang baik dan keterampilan yang relevan, yang nantinya akan bermanfaat bagi diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimiliki melalui suasana belajar serta proses pembelajaran. Namun dalam pelaksanaan pendidikan saat ini masih terdapat beberapa hambatan yang dapat menghambat tercapainya tujuan yang diinginkan. Salah satu hambatan yang terjadi terutama dalam proses pembelajaran yaitu terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan akademik ketika akan menghadapi pekan ujian. Sigmund Freud (Corey, 1996:95) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan keadaan tegang pada seseorang yang memaksa untuk berbuat sesuatu.

Kecemasan tentu dapat dialami oleh siapapun termasuk para peserta didik di sekolah. Kecemasan yang dialami oleh peserta didik disebabkan oleh suatu hal karena setiap peserta didik di berbagai sekolah tentunya memiliki berbagai tekanan dalam persoalan akademisnya. Adapun menurut Gail W. Stuart (2006:144) bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak jelas dan merata mengenai ketidakpastian dan perasaan tidak berdaya. Selain itu menurut Zeidner (Rismadiyah, 2021) bahwa kecemasan memiliki potensi untuk mengganggu fokus, kemampuan mengingat sehingga menghambat proses pembelajaran bahkan ujian. Quigley et al. (Leal et al., 2017) mengemukakan bahwa kecemasan itu dapat berupa *trait anxiety* dan *state anxiety*. Jadi *trait anxiety* merupakan sifat yang dimiliki oleh seseorang secara stabil, sedangkan *state anxiety* merupakan kecemasan yang disebabkan oleh beberapa kondisi yang terjadi di sekitar seseorang tersebut (Spielberger, 2013).

Macher et al. (Roy et al., 2020) mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu jenis dari kecemasan situasional yang terkait dengan konteks pendidikan seperti lingkungan sekolah, peran guru, materi pelajaran, ujian dan elemen-elemen lain yang berkaitan dengan akademik. Menurut O'Connor (2007:4) bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan tertekan, takut atau stress yang terjadi pada peserta didik yang dikarenakan adanya tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolah. Adapun menurut Chavan (Syatoto, 2018) kecemasan akademik merupakan kecemasan dasar yang berkaitan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk guru dan mata pelajaran tertentu. Kecemasan pada peserta didik dapat terjadi kapan saja, seperti misalnya ketika diminta untuk maju kedepan, ketika melakukan presentasi atau ketika menjelang pekan ujian di sekolah (Nurhidayati & Na, 2017). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan keadaan yang terjadi pada peserta didik yang ditandai dengan rasa takut, tegang atau khawatir terhadap hal yang berhubungan dengan akademik di sekolah. Menurut Richa (Ainun & Nur'aeni, 2020) bahwa kecemasan akademik ini biasanya meliputi perasaan takut atau khawatir pada nilai, ketakutan mengenai kelulusan dan mengenai ujian sekolah. Namun kecemasan akademik yang paling menonjol pada peserta didik yaitu kekhawatiran ketika menghadapi ujian di sekolah.

Kecemasan akademik yang terjadi pada peserta didik dapat dipengaruhi karena beban akademik yang dihadapi oleh peserta didik, salah satunya ketika akan menghadapi pelaksanaan ujian. Peserta didik akan mencemaskan hasil yang tidak sesuai dengan standar yang ada atau tidak sesuai dengan apa yang diharapkan ketika mereka sedang menghadapi ujian harian, ujian tengah semester atau ujian akhir semester, yang sehingga dengan hal tersebut akan menimbulkan kecemasan akademik pada peserta didik (Permana et al., 2016). Menurut Franken (Syarkawi, 2019) bahwa ujian dianggap sesuatu yang mengancam bagi peserta didik sehingga dari persepsi tersebut akan memunculkan rasa takut atau khawatir, serta perasaan tertekan bahkan panik pada peserta didik. Ujian merupakan hal yang tidak asing bagi para peserta didik di sekolah dan beberapa peserta didik yang mendengar informasi akan adanya sebuah ujian akan membuat mereka menjadi tegang serta panik (Syarkawi, 2019). Jika dikaitkan dengan aspek-aspek kecemasan menurut Gail W. Stuart (Annisa & Ifdil, 2016) bahwa kecemasan akademik terbagi dalam tiga aspek yaitu aspek perilaku, kognitif dan afektif. Pada aspek perilaku

yaitu berkaitan dengan tindakan atau reaksi yang ditunjukkan oleh seseorang yang mengalami kecemasan akademik terhadap suatu hal, seperti adanya perilaku menghindar dan adanya ketegangan fisik pada peserta didik ketika akan menghadapi ujian. Adapun pada aspek kognitif yaitu berkaitan dengan proses berfikir atau pemahaman yang dimiliki oleh seseorang yang mengalami kecemasan akademik, seperti kemampuan untuk berkonsentrasi yang kurang baik, pelupa dan bingung ketika akan menghadapi ujian. Selain itu pada aspek afektif yaitu berkaitan dengan perasaan atau emosi yang dialami oleh seseorang yang mengalami kecemasan akademik, seperti adanya perasaan khawatir, gelisah, takut dan cemas terhadap ujian.

Hal tersebut sama halnya seperti dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Zeidner et al. (Istiantoro, 2018) menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab beberapa peserta didik dapat mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian yaitu karena peserta didik kurang memahami atau menguasai materi yang telah dipelajari. Apabila peserta didik kurang matang dalam mempersiapkan materi untuk ujian nanti maka peserta didik akan mengalami kesulitan dalam mengerjakan ujian terutama akan mengalami kecemasan untuk mengerjakan ujian.

Kecemasan akademik yang terjadi tentu akan berdampak negatif bagi peserta didik terutama pada kinerja peserta didik dalam proses pembelajaran. Kecemasan akademik yang terjadi pada peserta didik tentu akan memberikan dampak negatif yang dimana akan menurunkan prestasi akademik serta dapat menurunkan motivasi pada peserta didik (Istiantoro, 2018). Begitupun menurut Menurut Holmes (1991) bahwa kecemasan akademik dapat dilihat melalui adanya perubahan suana hati (emosional) yang tampak dan teramati, peserta didik akan merasa was-was, takut, gelisah, tegang, gugup dan merasa tidak aman dapat mempengaruhi aktivitas akademik pada peserta didik salah satunya ketika melaksanakan ujian.

Goldfried & Davidson (Syarkawi, 2019) mengemukakan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi rasa tegang dan kecemasan pada seseorang. Relaksasi ini bertujuan untuk membantu individu dalam usaha untuk mengatasi pikiran negatif dan merespon emosi yang lebih adaptif (Syarkawi, 2019). Teknik relaksasi pembelajaran teknik relaksasi dapat digunakan ketika mengalami kecemasan terkait ujian (Rasyidin & Pratiwi, 2022). Terdapat beberapa jenis dalam teknik relaksasi, salah satunya yaitu teknik *deep breathing*. Menurut Archer (1991) bahwa teknik *deep breathing* merupakan metode

untuk mengurangi stress dan kecemasan dengan bernafas dalam-dalam, yang dilirannya meningkatkan suplai oksigen sehingga mengakibatkan penurunan denyut jantung. Davis et al. (Ardini, 2017) mengemukakan bahwa teknik relaksasi pernafasan berfungsi untuk membuat tubuh menjadi relaks dengan mengatur pernafasan secara teratur, pelan dan dalam, karena ketika seseorang sedang mengalami cemas maka tubuh akan beraksi tegang dan pernafasan juga menjadi pendek. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernafasan (*deep breathing*) merupakan salah satu cara untuk dapat mengurangi rasa tegang, takut atau cemas pada peserta didik dengan cara mengatur pernafasan secara teratur, selain itu teknik ini dapat membantu peserta didik belajar untuk dapat relaks atau tenang.

METODE

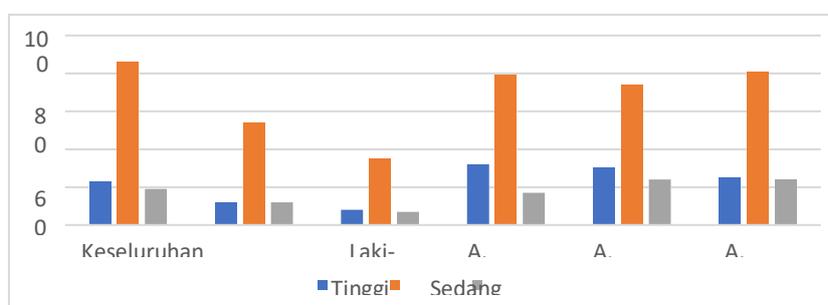
Metode yang digunakan yaitu *Mixed Method* dengan *The Sequential Explanatory Design*. Menurut Creswell & Creswell (2018) bahwa *The Explanatory Sequential Design* merupakan sebuah metode pengumpulan data dengan melakukan penelitian kuantitatif terlebih dahulu dan kemudian melakukan analisis hasil, lalu selanjutnya membangun hasil data kuantitatif untuk menjelaskan secara rinci dengan data kualitatif. Data kuantitatif dalam penelitian ini diperoleh melalui kuisioner atau angket untuk mengetahui kondisi awal peserta didik pada saat sebelum diberikan treatment. Sedangkan data kualitatif didapatkan melalui wawancara kepada peserta didik dan guru BK, observasi dan studi dokumentasi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain quasi eksperimen dan menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun populasi dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas X SMAN 1 Margaasih dengan jumlah sebanyak 128 peserta didik. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang dipilih atas dasar kriteria tertentu dan berdasarkan dengan pertimbangan waktu tertentu (Sugiyono, 2018). Kriteria yang dimaksud merupakan peserta didik yang memiliki gejala kecemasan akademik khususnya ketika menghadapi ujian, berdasarkan hasil data pembagian angket kecemasan akademik ketika menghadapi ujian dan peserta didik yang termasuk dalam kategori tinggi dengan kelas yang memiliki kategori tinggi yang paling banyak. Adapun jumlah peserta didik yang akan dijadikan sample dalam penelitian ini yaitu sebanyak 16 peserta didik.

Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini khususnya untuk menguji pada data kuantitatif yaitu menggunakan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang terdistribusi. Kemudian uji homogenitas untuk menentukan apakah varian kedua kelompok tersebut homogen atau tidak. Selanjutnya menggunakan uji T test untuk melakukan ada atau tidaknya perbedaan pada rata-rata hasil dari dua data sampel bebas. Adapun untuk data kualitatif seperti wawancara, observasi dan studi dokumentasi dikumpulkan setelah data kuantitatif sudah didapatkan. Setelah data kualitatif didapatkan, maka selanjutnya data tersebut dikumpulkan dan direduksi. Reduksi data merupakan proses meringkas kembali data lapangan dengan memilih hal-hal yang penting dan yang berkaitan dengan kebutuhan dalam penelitian (Ahmad & Muslimah, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Grafik 1.1 Profil Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil penyebaran pre-test pada populasi menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada peserta didik terdapat dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 67% dan jumlah 86 peserta didik. Selain itu pada kategori tinggi diperoleh sebesar 18% dengan jumlah 23 peserta didik dan diperoleh sebesar 15% untuk kategori rendah dengan jumlah 19 peserta didik secara keseluruhan. Selain itu hasil berdasarkan gender menunjukkan bahwa rata-rata perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, perempuan memiliki rata-rata sebesar 124,4 dan laki-laki sebesar 118,4. Adapun berdasarkan aspek menunjukkan bahwa kecemasan akademik peserta didik pada setiap aspek termasuk kedalam kategori sedang. Pada aspek perilaku sebesar 62% dengan jumlah 79 peserta didik, pada aspek kognitif sebesar 58% dengan jumlah 74 peserta didik

dan pada aspek afektif sebesar 63% dengan jumlah 81 peserta didik. Untuk sebagian peserta didik masuk kedalam kategori tinggi dan rendah.

Adapun pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik deep breathing dilaksanakan dengan 8 pertemuan dari mulai pelaksanaan *pre-test* sampai wawancara kepada peserta didik dan guru BK. Pada pertemuan pertama yaitu dilaksanakannya *pre-test* terhadap populasi dengan sebanyak 128 peserta didik kelas X IPA. Hasil dari *pre-test* ini kemudian akan dianalisis dan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada pertemuan kedua, peneliti telah menentukan subjek penelitian berdasarkan permasalahan kecemasan akademik. Setelah kelompok sudah ditentukan, peneliti mengumpulkan peserta didik kelompok eksperimen untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok di ruang BK untuk pertemuan pertama dengan tahap pembentukan dan tahap peralihan. Pada pertemuan ketiga, yaitu pelaksanaan tahap inti dengan materi “Rileks Menghadapi Ujian” dan pelaksanaan teknik yaitu latihan pernafasan dengan fokus pada aspek pertama yaitu aspek perilaku.

Pada aspek keempat, yaitu pelaksanaan tahap inti namun dengan materi yang berbeda yaitu “Siap Menghadapi Ujian” dan pelaksanaan teknik latihan pernafasan kedua dengan fokus pada aspek kognitif dan afektif. Pada pertemuan kelima, peneliti melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok bersama kelompok kontrol namun hanya memberikan pemahaman saja mengenai kecemasan ketika menghadapi ujian kepada peserta didik. selama kegiatan pada pertemuaketiga sampai kelima, peneliti memberikan LKPD kepada peserta didik untuk mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang sudah disampaikan. Kemudian pada pertemuankeenam yaitu pelaksanaan angket *post-test* kecemasan akademik ketika menghadapi ujian untuk mengetahui tingkat kecemasan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Pelaksanaan *post-test* dilakukan kepada kelompok eksperimen terlebih dahulu lalu dilanjut dengan kelompok kontrol. Pada pertemuan ketujuh, dilaksanakannya wawancarakepada lima peserta didik yang terdiri dari 3 peserta didik kelompok eksperimen dan 2 peserta didik kelompok kontrol. Berdasarkan hasil wawancara peserta didik, menunjukkan bahwa adanya perubahan dari peserta didik dari sebelum melaksanakan layanan dan sesudah melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Adapun pada pertemuan kedelapan yaitu pelaksanaan wawancara kepada guru BK mengenai kondisi peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor pada *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 138,5 dan pada kelompok kontrol yaitu sebesar 141. Adapun sebanyak 16 peserta didik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol termasuk kedalam kategori tinggi. Selain itu berdasarkan hasil *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor pada hasil *post-test* kelompok eksperimen sebesar 114,1 dan rata-rata hasil *post-test* pada kelompok kontrol yaitu sebesar 119,9. Selain itu dalam kelompok eksperimen terdapat 6 peserta didik dengan kategori sedang, 1 peserta didik dengan kategori tinggi dan 1 peserta didik dengan kategori rendah. Adapun dalam kelompok kontrol terdapat 5 peserta didik dengan kategori sedang dan 3 peserta didik dengan kategori tinggi.

Tabel 1.1 Uji Normalitas

		Tests of Normality						
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil Belajar Peserta didik	Pre-test	K	,176	8	,200*	,944	8	,646
	Eksperimen							
	Post-test	K.Eksperimen	,180	8	,200*	,923	8	,453
	Eksperimen							
	Pre-test K. Kontrol		,170	8	,200*	,974	8	,928
	Post-test K. Kontrol		,172	8	,200*	,910	8	,353

Berdasarkan hasil tabel di atas bahwa uji normalitas pada data menggunakan Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah sampel yang digunakan <100. Dari hasil data di atas menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok di atas berdistribusi normal. Nilai signifikansinya yaitu 0,646 untuk *pre-test* kelompok eksperimen dan 0,453 untuk *post-test* kelompok eksperimen. Selain itu, nilai signifikansi pada hasil *pre-test* kelompok kontrol yaitu 0,928 dan 0,353 untuk *post-test* pada kelompok kontrol. Nilai dari keempatnya signifikan karena >0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal dan data tersebut memiliki sebaran pola yang normal.

Tabel 1.2 Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df 1	df 2	Sig.
Hasil Layanan bimbingan kelompok	Based on Mean	2,636	1	14	,127
	Based on Median	1,407	1	14	,255
	Based on Median and withadjusted df	1,407	1	11,816	,259
	Based on trimmed mean	2,482	1	14	,137

Berdasarkan hasil tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *based on mean* bernilai 0,127. Apabila nilai signifikansi based on mean $>0,05$ maka data dapat disebut homogen. Nilai signifikansi pada tabel di atas menunjukkan bahwa $0,127 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variansi pada data *post-test* kelompok eksperimen dan *post-test* kelompok kontrol adalah homogen atau karakteristik pada kedua data tersebut sama.

Tabel 1.3 Uji T
Paired Sample Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pai r1	Pre-test Kelompok Eksperimen - Post-test Kelompok Eksperimen	23,625	14,918	5,274	11,153	36,097	4,479	7	,003
Pai r2	Pre-test Kelompok Kontrol - Post-test Kelompok Kontrol	15,000	11,263	3,982	5,584	24,416	3,767	7	,007

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai t pada kelompok eksperimen sebesar 4,479 dengan signifikan 0,03 yang berarti $0,003 < 0,05$ yang artinya bahwa adanya perbedaan rata-rata pada hasil *pre-test* dan *post-test* dan adanya perubahan yang cukup

signifikan terhadap layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik pada peserta didik. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen dan kontrol memberikan perubahan bagi peserta didik, sehingga kecemasan yang terjadi pada peserta didik cukup menurun daripada sebelumnya.

Pembahasan

Menurut Gail W. Stuart (2006:144) bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak jelas dan merata mengenai ketidakpastian dan perasaan tidak berdaya. Sedangkan menurut Richa (Aiunin & Nur'aeni, 2020) bahwa kecemasan akademik yang paling menonjol pada peserta didik yaitu ketika menghadapi ujian. Berdasarkan hasil penelitian mengenai profil kecemasan akademik ketika menghadapi ujian pada peserta didik SMAN 1 Margaasih dengan banyak 128 responden, dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah.

Berdasarkan hasil pada penelitian yang dimulai dari pengisian angket *pre-test* pada 128 peserta didik, menunjukkan bahwa peserta didik memiliki tingkat kecemasan saat menghadapi ujian yang berbeda-beda. Kemudian dari hasil *post-test* menunjukkan bahwa satu peserta didik masih dalam kategori tinggi, sebanyak 11 peserta didik termasuk dalam kategori sedang dan 4 peserta didik termasuk dalam kategori tinggi dan 1 peserta didik termasuk kedalam kategori rendah. Selain itu rata-rata hasil dari *pre-test* pada kelompok eksperimen yaitu 138,5 dan pada *post-test* menjadi 114,1, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan rata-rata hasil pada *pre-test* yaitu 141 dan pada *post-test* menjadi 119,9. Berdasarkan data tersebut dapat menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang cukup signifikan meskipun beberapa peserta didik masih berada dalam kategori yang sama. Sehingga hal tersebut menunjukkan adanya perubahan setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *deep breathing* pada kelompok eksperimen dan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol.

Dalam upaya untuk mengurangi kecemasan akademik pada peserta didik SMAN 1 Margaasih, menggunakan implementasi layanan bimbingan kelompok melalui teknik *deep breathing*, menunjukkan bahwa teknik *deep breathing* dapat menurunkan kecemasan yang dialami peserta didik khususnya ketika menghadapi ujian. Hal tersebut dapat dilihat dari proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dimana peserta didik antusias dalam menceritakan pengalamannya ketika menghadapi ujian dan

memaparkan pendapatnya didepan teman-teman kelompoknya. Selain itu, perubahan tersebut dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan bahwa adanya perubahan yang cukup signifikan. Dari data tersebut terlihat bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan akademik peserta didik dengan kategori tinggi menjadi sedang dan rendah meskipun masih terdapat peserta didik yang masih termasuk dalam kategori tinggi, namun secara skor tentu terdapat sebuah penurunan dari sebelumnya. selain itu terdapat perubahan pula pada beberapa peserta didik dengan kategori sedang berubah menjadi rendah meskipun masih terdapat peserta didik termasuk kedalam kategori sedang, namun secara skor tentu adanya perubahan atau penurunan dari sebelumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik deep breathing efektif untuk mengurangi kecemasan akademik pada peserta didik khususnya ketika menghadapi ujian. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok yang menunjukkan adanya perbedaan skor maupun rata-rata hasil. Selain itu dilihat dari proses pelaksanaan dan hasil wawancara kepada peserta didik dan guru BK. Selain itu dilihat juga dari hasil uji t yang menunjukkan bahwa nilai t pada kelompok eksperimen sebesar 4,479 dengan signifikan 0,03 yang berarti $0,003 < 0,05$ yang artinya bahwa adanya perbedaan rata-rata pada hasil *pre-test* dan *post-test* dan adanya perubahan yang cukup signifikan terhadap layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik pada peserta didik.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen dan kontrol memberikan perubahan bagi peserta didik, sehingga kecemasan yang terjadi pada peserta didik cukup menurun daripada sebelumnya.

REFERENSI

- Ahmad, A., & Muslimah, M. (2021). Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif. In *Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies (PINCIS)* (Vol. 1, No. 1).
- Ainun, H. J., & Nur'aeni, N. A. (2020). *Academic Anxiety In Students: A Systematic Review. Book Chapter*.
- Alam, M. J. F. (2017). Hubungan antara kecemasan akademik dan prestasi akademik di antara siswa sekolah di Distrik Murshidabad. *Jurnal Internasional penelitian lanjutan dan ide-ide inovatif dalam pendidikan*, 3 (3), 3354-3357.

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5 (2), 93.
- Archer, J. (1991). *Managing anxiety and stress*. New York: Brunner-Routledge.
- Ardini, F. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2).
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edisi ke-5. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. In *Journal of Chemical Information*.
- Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. New York: Harper Collins Publisher, Inc.
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 626-636.
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). *Trait vs. state anxiety in different threatening situations*. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39(3), 147-157.
- O'connor, F. (2007). *Frequently asked questions about academic anxiety*. The rosen publishing group.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Jurnal hisbah*, 13(1), 51-68.
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 865–877.
- Rismadiyah, E. F. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 148-155.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 102083.
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety: Current trends in theory and research*: Elsevier.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79.
- Syatoto, I. A. F. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(8), 435-448.