

INTISARI

Padatnya jadwal pelajaran menjelang ujian nasional semakin menjadi beban bagi anak usia SMP. Kecemasan menghadapi ujian nasional dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitifnya adalah pikiran menjadi tegang, kesukaran untuk berkonsentrasi, kebingungan, dan kewaspadaan yang berlebihan serta pikiran akan malapetaka yang besar. manifestasi afektifnya adalah perasaan akan terjadinya hal-hal yang buruk, dan perilaku motoriknya menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian. Relaksasi merupakan salah satu terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Penulis ingin menganalisis efektifitas latihan relaksasi (*relaxation exercise*) terhadap tingkat kecemasan (*anxiety level*) siswa kelas 3 SMP menjelang ujian nasional (UN).

Jenis penelitian ini menggunakan *quasi ekperimental design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest - post test design* yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen (X1) disebut *pre test*, dan sesudah eksperimen (X2) disebut dengan *post test*. Perbedaan antara X1 dan X2 yakni X1-X2 diasumsikan sebagai efek dari treatment atau eksperiment.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum relaksasi dan sesudah relaksasi pada siswa kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggotan menjelang ujian nasional dengan nilai $p=0,000(p \leq 0,05)$.

Pada penelitian ini latihan relaksasi berefek/berpengaruh pada kecemasan siswa di SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul.

Kata Kunci: Kecemasan, Latihan Relaksasi