

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN *TAHFIDZ* SANTRI DI PONDOK PESANTREN IBNU KATSIR 3

M. Sugeng Riyadi^{1,a)}, Weni Kurnia Rahmawati²⁾, Nailul Fauziyah³⁾

¹⁾²⁾³⁾Universitas PGRI Argapuro Jember

^{a)}Email: muhammadriy10@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi atau mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh santri dalam menghadapi ujian tahfidz di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3 Jember. Lokasi yang digunakan sebagai tempat penelitian adalah Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3 Jember, di jalan Wisata Rembangan km 7 Arjasa dengan menggunakan purposive sampling area. Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar terjadi, namun jika intensitas tingkat kecemasannya tidak lagi ringan maka akan dapat menimbulkan gejala-gejala yang dapat menghambat produktifitas santri terutama dalam menghafal. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk meneliti apakah penerapan teknik relaksasi dapat membantu mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz pada santri di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3 Jember. Metode analisis data yang digunakan adalah uji wilcoxon. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain one grup pretest- posttest. Berdasarkan hasil perhitungan uji wilcoxon diperoleh nilai Z sebesar - 2,524 dengan simpotik signifikansi untuk uji dua arah sebesar 0,012. Dari hasil pengujian di atas, diketahui nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,012 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima karena ada penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3 Jember setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Kecemasan

Abstract

This study aims to reduce or reduce the level of anxiety experienced by students in facing the tahfidz exam at the Ibnu Katsir Islamic Boarding School 2 Jember. The location used as a place of research is the Ibnu Katsir 3 Islamic Boarding School Jember, on Wisata Rembangan km 7 Arjasa District by using a purposive sampling area. Anxiety is a natural thing to happen, but if the intensity of the anxiety level is no longer light it will be able to cause symptoms that can hinder the productivity of students, especially in memorizing. Therefore, this study aimed to examine whether the application of relaxation techniques can help reduce anxiety in facing the tahfidz exam for novice students at the Ibnu Katsir Islamic Boarding School 3 Jember. The data analysis method used is wilcoxon test. The research design used was a pre-experiment with a one- group pretest-posttest design. Based on the calculation results of the Wilcoxon test, the Z value is -2.524 with a symptotic significance for the two-way test of 0.012. From the test results above, it is known the Asymp value. Sig (2-tailed) of $0.012 < 0.05$, it can be concluded that H_a is accepted, which means that the hypothesis in this study is accepted because there is a decrease in the level of anxiety in facing the tahfidz exam at Ibnu Katsir Islamic Boarding School 3 Jember after group counseling using relaxation techniques.

Keywords: Relaxation Technique, Anxiety

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri. Kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini difokuskan pada para santri penghafal Qur'an. Ujian *tahfidz* merupakan ujian lisan yang biasanya dilaksanakan oleh suatu lembaga pendidikan berbasis pondok pesantren penghafal Al-Qur'an. Salah satu situasi yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian *tahfidz* adalah munculnya ketakutan tidak bisa membaca hafalan Qur'an yang telah dimilikinya untuk dibacakan di depan penguji.

Fenomena yang mendasari peneliti ialah permasalahan pada saat magang di pondok pesantren Ibnu Katsir 3 Jember khususnya kelas X, peneliti mengamati bahwa ketika santri mengikuti ujian, peserta didik mengalami kecemasan sebelum mengikuti ujian, saat mengikuti ujian dan sesudah mengikuti ujian, ciri-ciri kecemasan pada santri dilihat dari perilaku santri seperti, sulit konsentrasi, bingung melanjutkan ayat qur'an yang diujikan, mental blocking, khawatir, takut, gelisah, gemetar, ketakutan, tidak fokus, merasa panas dingin, sakit perut merasa takut dan tegang, denyut jantung yang cepat, tubuh gemetar, berkeringat, sakit kepala, nafas cepat, dan buang air kecil lebih sering daripada biasanya.

Penyebab terjadi kecemasan tergantung situasi dan kondisinya saat menghadapi ujian tahfidz adalah target ujian yang dirasa masih jauh untuk bisa dilampaui, kegiatan pondok yang padat, ketentuan penilaian ujian yang dianggap ketat, bahkan sikap dan perlakuan asatidz penyimak yang kurang bersahabat pun dapat menjadi faktor pemicu kecemasan dalam hal ini. Disisi lain, Dewantoro dkk (2016) menyatakan adanya persepsi bahwa ujian yang dihadapinya dirasa sulit dan tidak sanggup menyelesaikannya dengan baik menjadi faktor penyebab yang datang dari dalam diri individu saat menghadapi ujian tak jarang kita temui banyak siswa yang mengalami kecemasan terlebih pada pelajaran maupun ujian yang dianggap sulit, seperti ujian matematika, karenanya para siswa sering merasa cemas dan panik. Padahal pada dasarnya matematika merupakan mata pelajaran yang dipelajari mulai dari sekolah dasar menengah hingga perguruan tinggi. Peneliti memilih teknik relaksasi melalui layanan konseling kelompok untuk membantu mereduksi kecemasan santri dalam menghadapi ujian tahfidz. Hal ini dirasa tepat karena di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3 Jember belum ada program BK yang diterapkan di lembaga tersebut maka belum ada pula tindakan melalui cara atau teknik yang dapat dilakukan terhadap santri terkait permasalahan yang dialami oleh santri. Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh. Berdasarkan permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya peserta didik memerlukan upaya yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan santri tersebut yang penyebabnya sangat variatif.

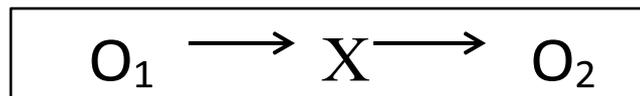
METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara-cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan suatu data penelitian yang valid berdasarkan dengan tujuan dan kegunaan tertentu dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Jenis eksperimen yang digunakan adalah *pre-eksprimental designs*.

Penelitian ini menggunakan *One Group Pre-Test Post-Test*, desain penelitian ini dilakukan *pre-test* sebelum dilakukan perlakuan agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena hasil *Post-Test* dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (sugiyono, 2016). Hasil dari kedua tes tersebut dibandingkan untuk menguji apakah treatment yang diberikan mampu mengurangi kecemasan. Ilustrasi penggambaran *One Group Pre-Test Post-Test Designs* adalah sebagai berikut :

Gambar 1.

Pola *One Group Pre-Test Post-Test Designs*



Keterangan :

O1 = Pemberian *Pre-Test* yakni pengukuran tingkat kecemasan santri dalam menghadapi ujian *tahfidz*.

X = Pemberian *treatment* menggunakan teknik relaksasi.

O2 = pemberian *post-test* untuk mengukur kembali tingkat kecemasan santri dalam menghadapi ujian *tahfidz*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* dilakukan untuk mengetahui santri yang memiliki kecemasan saat menghadapi ujian *tahfidz*. Sebelum melaksanakan teknik relaksasi, terlebih dahulu peneliti menyebarkan angket kepada seluruh santri kelas X SMKIT Ibnu Katsir Jember dengan jumlah 19 santri untuk menentukan subjek penelitian. Peneliti mengambil hasil *pre-test* yang paling berat, kemudian setelah dianalisis, terdapat 8 santri yang mengalami kecemasan sedang hingga tinggi pada ujian *tahfidz*. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan memberikan layanan berupa teknik relaksasi kepada 8 santri tersebut.

Tabel 1. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,946	40

Uji Hipotesis Wilcoxon

Metode penelitian yang dikukan oleh peneliti yaitu pre-eksperimen dengan desain penelitian *One Grup Pre-Test Post-Test*. Tahap akhir dalam sebuah penelitian adalah uji hipotesis yang dilakukan menggunakan statistika. Berikut adalah hasil uji hipotesis yang diolah menggunakan uji *wicoxom* dengan batuan aplikasi SPSS ver 25.0.

**Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis
(Pre-test dan Post-test 1)**

Test Statistics ^a	
	post – pre
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS ver 25.0 diperoleh nilai Z sebesar -2,524 dengan simpotik signifikansi untuk uji dua arah sebesar 0,012. Dari hasil pengujian di atas, diketahui nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,012 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa **Ha diterima** yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima karena ada penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3 Jember setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.

Untuk menguji signifikansi perbandingan hasil penurunan derajat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian *tahfidz*, pengujian dilakukan bertahap sebanyak 4 kali dengan membandingkan hasil pre-test dengan post-test 1 kemudian hasil pre-test dengan post-test 2 dan seterusnya hingga post- test 4. Berikut dilampirkan hasil uji *wilcoxon* untuk pre-test dengan post-test 2 dan seterusnya.

Tabel 3. Uji Peringkat Uji Wilcoxon (Pre-test dan Post-test 2)

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest2 - pretest	Negative Ranks	8 ^a	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. posttest2 < pretest

b. posttest2 > pretest

c. posttest2 = pretest

Dari hasil pengujian *pre-test* dan *post-test 2* dapat dilihat bahwasanya terjadi penurunan tingkat kecemasan dari *pre-test* ke *post-test 2* yang dilihat dari nilai *negative ranks* sebesar 8, hal ini menunjukkan bahwasanya kedelapan responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian *tahfidz*.

Tabel 4. Uji Peringkat Uji Wilcoxon (Pre-test dan Post-test 3)

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest3 - pretest	Negative Ranks	8 ^a	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. posttest3 < pretest

b. posttest3 > pretest

c. posttest3 = pretest

Tabel 5. Uji Peringkat Uji Wilcoxon (Pre-test dan Post-test 4)

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest4 - pretest	Negative Ranks	8 ^a	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. posttest4 < pretest

b. posttest4 > pretest

c. posttest4 = pretest

Berdasarkan hasil pengujian data hasil penelitian yang dilakukan menggunakan uji *wilcoxon* yang dilakukan sebanyak 4 kali dapat dilihat bahwasanya hasil yang ditunjukkan tidak jauh berbeda antara perbandingan pengujian *pre-test* dengan *post-test 1*, *pre-test* dengan *post-test 2*, *pre-test* dengan *post-test 3*, dan *pre-test* dengan *post-test 4*. Hal ini menunjukkan adanya konsistensi dalam penurunan tingkat kecemasan yang dialami santri dalam menghadapi ujian *tahfidz* bahkan setelah dilakukan *post-test* selama 4 kali.

Pada hasil pengujian peringkat (*ranks*) hasil menunjukkan antara *pre-test* dan *post-test* ada nilai *negative ranks* sebesar 8 yang menunjukkan bahwa 8 santri mengalami penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian *tahfidz* dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean ranks* atau rata-rata penurunan tingkat tersebut adalah sebesar 4,50 sedangkan jumlah rangking atau *sum of ranks* sebesar 36,00. Pada nilai *positive ranks* sebesar 0 menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan tingkat kecemasan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*.

Tabel 6. Test Statistic

Test Statistics ^a	
	post – pre
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS ver 25.0 diperoleh nilai Z sebesar -2,524 dengan simpotik signifikansi untuk uji dua arah sebesar 0,012. Dari hasil pengujian di atas, diketahui nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,012 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa **Ha diterima** yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima karena ada penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3 Jember setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi.

Berdasarkan tabel hasil Z score di atas, diperoleh nilai Z sebesar -2,524 dengan simpotik signifikansi untuk uji dua arah atau Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar ,012. Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan bahwa :

Ha : Efektifitas Teknik relaksasi dalam meewduksi kecemasan diterima.

Ho : Efektifitas Teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan ditolak.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data penelitian di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3 Jember terkait dengan penerapan teknik relaksasi yang dilakukan dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz dapat menjawab kebenaran hipotesis dalam penelitian. Hal ini dibuktikan dengan hasil pre-test yang menunjukkan derajat kecemasan santri 79,25% setelah dilakukan treatment dan pengukuran poat-test 1 derajat kecemasan turun menjadi 49,75% begitupula seterusnya terjadi penurunan sampai pengukuran post-test 4. Dari uji wilxcon menggunakan SPSS versi 25.00 hasil tabel menunjukkan output, maka menunjukkan kolom, Asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 yaitu 0,012 yang menunjukkan bahwa **Ha diterima**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi dapat membantu mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz santri pemula di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 3 Jember.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengakui bahwa selama penyusunan karya ilmiah ini, penulis memperoleh dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih yang mendalam penulis haturkan kepada keluarga besar, wabil khusus bapak Samsul Hadi (alm) dan ibu Sumirah, yang telah menjadi sumber motivasi terbesar, dan dukungan yang sangat berarti dalam perjalanan penulis menyelesaikan karya ini. Selanjutnya pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan sedalam-dalam rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Basuki Hadi Prayogo, S.TP., M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Argopuro Jember
2. Ibu Lutfiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas PGRI Argopuro Jember

3. Ibu Weni Kurnia Rahmawati, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I
4. Ibu Nailul Fuziyah, S.sos., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II
5. Seluruh pihak yang telah membantu dan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselsaikan

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Marwaziyyah, Karimah (2018) Hubungan Religiutas dan Kecemasan Pada Santri Menghadapi Ujian Tahfidz Al-Qur'an. Skripsi, Universitas Islam Indonesia
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Dewantoro, Adi dkk. 2016. Keefektifan Teknik Self-Instruction untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Peserta Didik SMA. Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling Vol 4
- Masfufah, Ulfa. 2012. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial pada Mahasantri Baru Ma;had Sunan Ampel Al-Ali Malang. Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.