



## Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional

Dosi Juliawati<sup>1</sup>, Rinda Tri Ayumi<sup>2</sup>, Hengki Yandri<sup>3</sup>, Alfaiz<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia

E-mail: [dosi@konselor.org](mailto:dosi@konselor.org)<sup>1</sup>,

<sup>2</sup>Studi Bimbingan dan Konseling, STKIP PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: [rindatriayumi@gmail.com](mailto:rindatriayumi@gmail.com)<sup>1</sup>,

<sup>3</sup>Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia

Email: [hengki@konselor.org](mailto:hengki@konselor.org)

<sup>4</sup>Studi Bimbingan dan Konseling, STKIP PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: [alfaiz.science.icp@gmail.com](mailto:alfaiz.science.icp@gmail.com)<sup>2</sup>

---

### Artikel info

#### Artikel history:

Received: May-2019

Revised: June-2019

Accepted: June-2018

Publish: August-2019

#### DOI:

[doi.org/10.31960/](https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151)

[ijolec.v2i1.151](https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151)

**Abstract.** Research purpose is for reveal the effectivity of relaxation with meditation technique for helping releasing a student's stress before national examination. Quantitative analysis was using in this research with pre-experiment through one group pretest-posttest design with twelve respondent that has been indentified a stress condition through instrumentation with likert scale. Data analyse with wilcoxon and descriptive. The result was found that there was a significant difference about the level of student's stress before a national examination and after has given an intervention such a relaxation with meditation technique with asymptotic significant two tailed 0.000. This research can be conclude that relaxation with meditation technique can reduce student's condition of stress to face a national exam.

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkap efektivitas relaksasi teknik meditasi untuk membantu mengatasi stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen melalui rancangan The One Group Pretest-Posttest Design dengan jumlah responden sebanyak 12 orang. Data mengenai tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional diperoleh melalui angket dengan menggunakan model Skala Likert kemudian dianalisis menggunakan skor ideal dan uji Wilcoxon signed ranks test. Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional setelah diberi perlakuan berupa relaksasi teknik meditasi dengan angka probabilitas asymp. (2-tailed) sebesar 0,000. Kesimpulan dari hasil temuan ini bahwa relaksasi dengan teknik meditasi memiliki pengaruh yang signifikan dan efektif dalam menurunkan tingkat stress siswa.

---

#### Keywords:

*Relaxation;*

*Meditation;*

*Stress;*

*Learning;*

---

#### Corresponden author:

**Dosi Juliawati**

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, IAIN Kerinci

Jalan: Kaptan Muradi, Sungai Penuh, Jambi, Indonesia

Email: [dosi@konselor.org](mailto:dosi@konselor.org)



artikel dengan akses terbuka dibawah licenci CC BY-NC-4.0

## PENDAHULUAN

Ujian Nasional (UN) merupakan evaluasi terhadap siswa yang akan menyelesaikan pendidikan di sekolah. Ketentuan ini mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 58 ayat (2) yang menyatakan bahwa evaluasi peserta didik, satuan pendidikan, dan program pendidikan dilakukan oleh lembaga mandiri secara berkala, menyeluruh, transparan, dan sistematis untuk menilai pencapaian standar nasional pendidikan. UN bertujuan menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi, karena dilakukan secara nasional beberapa standar kelulusan ditentukan sebagai acuan penilaian kelulusan siswa. Ujian Nasional (UN) diselenggarakan dalam rangka mengukur pencapaian Standar Kompetensi Lulusan (SKL) secara nasional pada jenjang satuan pendidikan SD, SMP dan SMA. Hasil UN akan memberi informasi tentang daya serap atau peringkat penguasaan tiap mata pelajaran yang diujikan secara nasional pada level individu, kelas, sekolah, daerah, maupun pada tingkat nasional. Informasi ini berguna untuk memperbaiki proses pembelajaran di kelas, sehingga pencapaian belajar peserta didik akan meningkat, dan selanjutnya diharapkan kualitas akan meningkat (BSNP, 2014).

Peserta didik dinyatakan lulus Ujian Nasional apabila peserta didik tersebut bisa mendapatkan nilai rata-rata yang telah ditetapkan pemerintah. Dalam hal ini, tentunya peserta didik yang akan menghadapi Ujian Nasional (UN) kondisi psikologisnya bermacam-macam seperti cemas, takut dan khawatir jika tidak bisa mendapatkan nilai rata-rata yang telah ditetapkan atau takut tidak lulus Ujian Nasional. Hal ini disebabkan adanya dinamika psikis yang berbeda-beda dalam diri siswa, siswa dengan dinamika psikis yang baik tidak mengalami kecemasan atau ketakutan sebelum menghadapi Ujian Nasional sementara sebaliknya pada siswa dengan dinamika psikis yang tidak baik akan mengalami kecemasan atau ketakutan sebelum menghadapi Ujian Nasional (Agustin, Septiana, & Asti, 2016). Kecemasan merupakan salah satu aspek

pemicu stres dan depresi yang dapat menghambat kinerja fungsi-fungsi psikologis siswa, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan dan pemecahan masalah (Najib & Nur, 2013). Stres pada siswa sebelum melaksanakan UN merupakan suatu reaksi psikologis yang membuat siswa merasa tegang atau cemas karena individu tersebut tidak mampu mengatasi atau memenuhi tuntutan (Sakdiah, 2018). Kondisi tersebut juga disebabkan dari faktor keyakinan diri akan kemampuannya yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis, persuasi sosial, serta pengalaman belajar sendiri yang kurang atau pencapaiannya (Alfaiz & Yandri, H. 2015; Alfaiz et al, 2017). Persuasi sosial juga menjadi aspek positif karena menyangkut bagaimana aspek afektif dalam belajar menentukan kondisi psikis siswa tetapi juga negatif pada psikis siswa (Alfaiz, 2014).

Ujian Nasional bagi sebagian siswa merupakan beban psikologis karena jika mereka tidak bisa lulus dari UN, mereka akan mengalami kondisi tertekan dan malu. Kecenderungan stres yang dialami siswa sebelum Ujian Nasional sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Paul Arjanto (2016) bahwa siswa kecenderungan mengalami gejala-gejala stres seperti gangguan fisik dan gangguan psikologis sebelum menghadapi Ujian Nasional. Selanjutnya, pada tahun 2018 dalam Indonesia *Morning Show* juga disiarkan mengenai kasus lima orang siswa di Jember, Jawa Timur mengalami depresi berat sebelum Ujian Nasional, berdasarkan data spesialis kejiwaan klinik *flocontary consulting test SCTR* rumah sakit Sobandi di Jember dari 15 orang siswa yang ditangani selama kurun waktu 7 bulan terakhir 5 diantaranya mengalami depresi berat sejak masa persiapan menghadapi Ujian Nasional, dari pemeriksaan media kelima siswa tersebut memiliki tekanan mental sangat hebat akibat memiliki tekanan target tersendiri dalam Ujian Nasional, kondisi ini menyebabkan 5 orang siswa tersebut absen pada hari pertama Ujian Nasional (Indonesia *Morning Show on Youtube*).

Gejala stres juga yang dialami siswa sebelum menghadapi UN juga terjadi di tempat peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 26 Kerinci, seperti adanya siswa yang mengalami gejala mudah sakit kepala,

insomnia (sulit tidur), mudah lelah, kurang selera makan, gelisah, kurang dapat berkonsentrasi belajar, dan sering marah-marah atau bersikap agresif sebelum menghadapi Ujian Nasional (UN) yang akan datang, sehingga untuk mengatasi sindrom yang menggejala tersebut diperlukan upaya persiapan dan dukungan integral dari aspek material, moral, mental, psikologis, spiritual, intelektual, dan emosional yang dilakukan pihak yang terkait (Agustin, Septiana, & Asti, 2016) begitu juga bagaimana dukungan spiritual dalam hal membersihkan pikiran dari hal-hal jelek akan rasa takut, emosi negatif (Alfaiz, Yandri. H, Kadafi. A, Mulyani. R.R, Nofrita, Juliawati. D: 2019) seperti guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. Salah satu tindakan yang peneliti lakukan yaitu memberikan relaksasi dengan teknik meditasi, teknik ini diberikan karena berdasarkan dari hasil penelitian Suyono, Triyono, dan Dany (2016) bahwa teknik relaksasi dapat dijadikan alternatif bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik sedang dan ringan menjelang Ujian. Kemudian diperkuat dengan pendapat Frogatt yang menyatakan bahwa dengan pelatihan relaksasi akan membantu seseorang dalam melakukan banyak hal, misalnya mengendalikan stres, kecemasan, mengurangi rasa sakit, mengatasi prosedur medis, menurunkan tekanan darah dan mempermudah tidur (Suyono, Triyono, & Dany, 2016), hal ini juga bisa meningkatkan efikasi diri siswa ketika keadaan emosinya menjadi stabil dalam menghadapi permasalahan belajarnya (Alfaiz & Yandri, 2015; Alfaiz, 2014).

Selanjutnya relaksasi dengan teknik meditasi 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 ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelematkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu (Ningsih, 2016). Dengan memanfaatkan relaksasi dengan teknik meditasi diharapkan dapat menurunkan tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional sehingga tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkapkan efektivitas relaksasi teknik

meditasi untuk membantu mengatasi stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional.

Sebagai profesi, konseling menjadi usaha akademis untuk mengembangkan berbagai teknik dan pendekatan agar sesuai dengan setiap perkembangan zaman, hal ini sesuai dengan pandangan filsafatnya bahwa konseling merupakan sebagai ilmu dan juga sebagai praktik sosial (Alfaiz, 2018) serta tentu saja adanya etika dan estetika dan budaya yang mendukung jalannya proses konseling (Alfaiz & Dharmayanti, A, Nofrita, 2018; Alfaiz et all, 2019) seperti halnya relaksasi dengan teknik meditasi.

## METODE

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen melalui rancangan *The One Group Pretest-Posttest Design*, rancangan ini hanya terdiri dari satu kelompok eksperimen dan proses penelitian dilakukan dengan tiga tahap yaitu *pretest*, *perlakuan* dan *posttest* (Yusuf, 2013; Sugiyono, 2016). Perlakuan meditasi yang diberikan kepada kelompok eksperimen dilakukan sebanyak 6 kali dengan materi sebagai berikut *Breath Counting Meditation, Breath Meditation, Sound Meditation, Visual Meditation, Meditation of the Bubble* dan *Mantra Meditation* (Subandi, 2002). Responden dalam penelitian ini diambil dengan teknik total sampling yang berjumlah 12 orang siswa SMP Negeri 26 Kerinci. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan skala likert dan diolah dengan rumus skor ideal dan uji *Wilcoxon signed ranks test* (Azwar, 2010; Juliawati & Hengki, 2018).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh relaksasi dengan teknik meditasi untuk mengurangi tingkat stress siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini secara spesifik dilakukan untuk mengungkapkan perubahan kondisi stress siswa sebelum melaksanakan Ujian Nasional (UN) dengan memanfaatkan relaksasi teknik meditasi. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan memanfaatkan relaksasi teknik meditasi, mampu menurunkan tingkat stress siswa. Hasil *pretest* kondisi stress siswa sebelum

melaksanakan UN bisa dilihat pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1.** Hasil *Pretest* Kondisi Stress Siswa Sebelum Melaksanakan UN

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$\leq 150$	0	0
Rendah	$150 > s.d \leq 156$	1	8,33
Sedang	$156 > s.d \leq 163$	6	50
Tinggi	$163 > s.d \leq 169$	4	33,33
Sangat Tinggi	$169 >$	1	8,33
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100</b>

Hasil *pretest* pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 12 orang siswa yang dijadikan responden penelitian, ada 1 orang responden yang memiliki tingkat stres yang rendah dengan presentase 8,33%, kemudian 6 orang responden memiliki tingkat stres yang sedang dengan presentase 50%, seterusnya 4 orang responden memiliki tingkat stres yang tinggi dengan presentase 33,33% dan 1 orang responden memiliki tingkat stres sangat tinggi dengan persentase 8,33%. Jadi, rata-rata tingkat stress siswa sebelum melaksanakan UN berada pada ketogori sedang dengan skor rata-rata 162,08. Namun demikian, masih ada sekitar 5 orang responden yang mengalami stress sebelum menghadapi UN dengan

kategori tinggi dan sangat tinggi yang perlu menjadi perhatian sekolah terutama guru BK di sekolah.

Setelah dilakukan *pretest* dan didapatkan data tentang kondisi stress siswa sebelum menghadapi UN, maka peneliti melakukan perlakuan sebanyak enam kali berupa relaksasi teknik meditasi dengan materi *Breath Counting Meditation, Breath Meditation, Sound Meditation, Visual Meditation, Meditation of the Bubble* dan *Mantra Meditation*. Hasil *Posttest* menunjukkan perkembangan yang positif terhadap siswa seperti terlihat pada tabel 2 berikut ini.

**Tabel 2.** Hasil *Posttest* Kondisi Stress Siswa Sebelum Melaksanakan UN

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$\leq 97$	2	16,67
Rendah	$97 > s.d \leq 102$	6	50
Sedang	$102 > s.d \leq 107$	4	33,33
Tinggi	$107 > . s.d \leq 112$	0	0
Sangat Tinggi	$112 >$	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100</b>

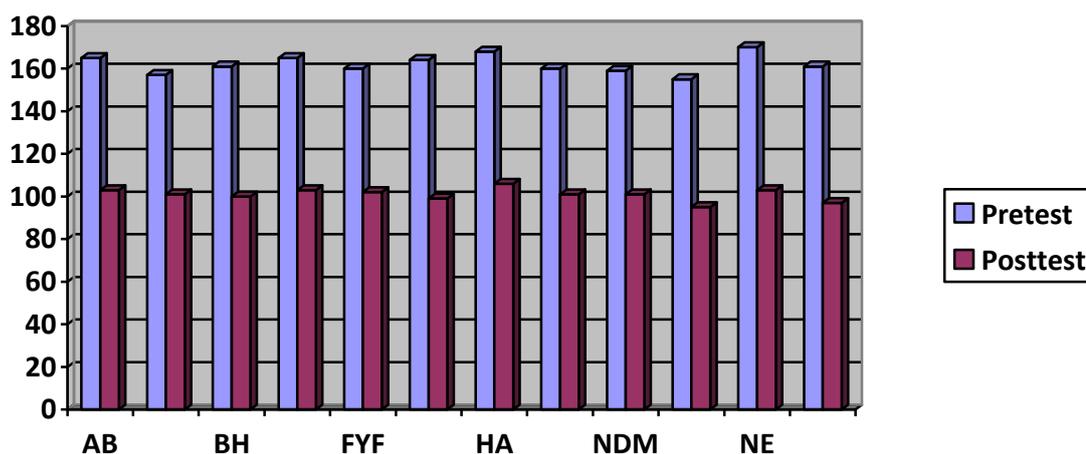
Dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 12 orang siswa yang telah diberi perlakuan berupa meditasi teknik relaksasi, ada 2 orang responden memiliki tingkat stres yang sangat rendah dengan persentase 16,67%, kemudian 6 orang responden memiliki tingkat stress yang rendah dengan persentase 50%, dan ada 4 orang responden memiliki tingkat stress kategori sedang dengan persentase 33,33%. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa

tingkat stress siswa berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata 100,92.

Untuk melihat perbedaan skor pretest dan skor posttest hasil penelitian ini bisa dilihat pada tabel 3 berikut ini.

**Tabel 3.** Perbedaan *Skor* Pretest dan *Posttest* Kondisi Stress Siswa Sebelum Melaksanakan UN

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AB	165	Tinggi	103	Sedang
2	AFM	157	Sedang	101	Rendah
3	BH	161	Sedang	100	Rendah
4	EA	165	Tinggi	103	Sedang
5	FYF	160	Sedang	102	Rendah
6	FP	164	Tinggi	99	Rendah
7	HA	168	Tinggi	106	Sedang
8	KS	160	Sedang	101	Rendah
9	NDM	159	Sedang	101	Rendah
10	NMI	155	Rendah	95	Sangat Rendah
11	NE	170	Sangat Tinggi	103	Sedang
12	ZF	161	Sedang	97	Sangat Rendah
<b>Rata-rata</b>		<b>162,08</b>	<b>Sedang</b>	<b>100,92</b>	<b>Rendah</b>

**Grafik 1.** Pengurangan Kondisi Stress Siswa dalam Menghadapi UN melalui Relaksasi Teknik Meditasi dari Kondisi Pretest dan Post Test

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa relaksasi teknik meditasi. Siswa yang pada saat *Pretest* memiliki rata-rata 162,08, setelah diberi perlakuan skor rata-rata menjadi 100,92. Berdasarkan hal ini, terjadi penurunan tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional sebesar 37,74%. Kemudian untuk lebih meyakinkan lagi, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan statistik non parametrik berupa uji *Wilcoxon signed ranks test* melalui bantuan SPSS versi

20, angka probabilitas *Sig (2-tailed)* tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional yang dialami siswa sebesar 0,000 atau probabilitas dibawah *alpha* 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional setelah diberi perlakuan berupa relaksasi teknik meditasi.

Ujian Nasional merupakan salah satu jenis evaluasi dalam dunia pendidikan. sebelum menghadapi Ujian Nasional siswa mengalami kondisi psikologis seperti cemas, khawatir, takut, tidak berkonsentrasi belajar,

tidak berselera makan, tidur tidak nyenyak. Rasa khawatir, takut akan kegagalan merupakan gejala kecemasan yang membebani siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional (Santrock, 2007). Kecemasan menghadapi Ujian Nasional lahir dari persepsi siswa bahwa Ujian Nasional merupakan sesuatu yang menekan sumberdaya pribadi yang menjadikan mereka tidak berdaya (Thoomaszen dan Murtini, 2014) hal ini terjadi karena reaksi emosional yang tidak menyenangkan karena mempersepsikan Ujian Nasional merupakan sesuatu yang mengancam masa depan (Lazarus & Folkman, 1984). Kecemasan yang berlebihan dan terjadi dalam intensitas yang terus menerus akan memicu gejala stres karena terjadinya gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu (Hartono & Soedarmadji, 2012). Hasil *pretest* yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa tingkat stress siswa sebelum melaksanakan UN berada pada ketogori sedang dengan skor rata-rata sebesar 162,08, yang berarti masih ada siswa yang mengalami kecemasan sebelum menghadapi Ujian Nasional seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Agustin, Septiana & Asti (2016) dari 64 orang responden, tingkat kecemasan responden dalam menghadapi Ujian Nasional paling banyak yaitu 34 orang atau sekitar 53,1 %.

Data ini menunjukkan perlunya penanganan yang serius dari pihak sekolah terutama dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah yang memiliki tugas menolong siswa untuk mencapai kondisi kehidupan yang efektif baik dari segi pribadi, sosial, belajar dan karir (Yandri & Juliawati, 2017). Salah satu alternatif yang peneliti lakukan untuk menurunkan tingkat stress siswa yaitu dengan melakukan relaksasi teknik meditasi kepada siswa di sekolah karena teknik ini merupakan suatu cara untuk mengaktualisasikan diri dan mengembangkan potensi spiritual seseorang yang bisa membantu menurunkan kondisi tegang pada tubuh yang ditimbulkan oleh stres (Subandi, 2002; Nurcahyani & Fauzan, 2016). Hasil dari pelaksanaan relaksasi teknik meditasi sebanyak enam kali pertemuan menunjukkan adanya penurunan intensitas tingkat stress siswa dengan skor rata-rata 100,92 yang berada pada kategori rendah atau terjadi penurunan tingkat stress siswa sebanyak

37,74%. Kemudian dari hasil uji *Wilcoxon signed ranks test* diperoleh angka probabilitas *Sig (2-tailed)* 0,000 di bawah *alpha* 0,05 (0,000 < 0,05).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi dengan teknik meditasi efektif untuk menurunkan tingkat stress siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional. Relaksasi teknik meditasi merupakan bentuk terapi yang diberikan melalui instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan kemudian pada gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang. Teknik ini bisa diberikan untuk orang-orang yang mengalami stres, mengalami kecemasan, depresi, phobia dan insomnia (Subandi, 2002; Suyono, dkk, 2016). Orang-orang yang melakukan relaksasi dengan teknik meditasi, mereka dapat mengatasi kekalutan emosi dan mereduksi masalah fisiologis atau gangguan penyakit fisik (Yusuf & Juntika, 2012).

Hal ini sesuai dengan dengan konsep temuan dari Assagioli mengenai psikosintesis bahwa *will* merupakan bagian dari *self* individu yang menentukan salah satunya adalah pemikiran dan emosi (Alfaiz, Hariko, Rafiola, & Zulfikar, 2017: 3), sehingga ketika kondisi *will* tidak sesuai dengan seperti apa kondisi lingkungan maka ini mempengaruhi kondisi pikiran dan emosi mengakibatkan stress dan depresi. Begitu juga dengan pandangan konseling pendekatan sufistik yaitu tazkiyatun an-nafs bahwa memperbaiki pikiran dan hati dimulai dari bagaimana melihat diri secara mendalam dimulai dari takhali (instrospeksi) yang melihat kelemahan diri agar diperbaiki untuk menyiapkan kondisi diri (Alfaiz, Yandri, Kadafi, Mulyani, Nofrita & Dosi, 2019: 73). Hasil temuan penelitian ini sesuai dengan pandangan psikosintesis dan tazkiyatun an-nafs yang berlandaskan pada alam sadar diri, introspeksi dan realita hidup yang harus seimbang dalam prosesnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penulisan artikel ini tidak bisa terlepas dan tidak bisa dipisahkan dari usaha, dukungan dan komitmen dari berbagai pihak khususnya tim penulis sendiri, yang telah mendedikasikan diri dalam penelitian, saling

diskusi dan memberikan masukan untuk maksimalnya artikel ini. Baik dalam penelitian, analisis hingga menampilkannya dalam tulisan artikel ini.

### SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi tingkat stress siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional pada saat *pretest* berada pada kategori sedang dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) kondisi tingkat stress siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional mengalami penurunan sebesar 37,74% dengan kategori rendah. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional setelah diberi perlakuan berupa relaksasi teknik meditasi dengan dengan angka probabilitas *Sig (2-tailed)* sebesar 0,000.

Diharapkan bagi para guru BK dan guru mata pelajaran agar bukan hanya berfokus pada materi pelajaran akan tetapi juga memperhatikan kondisi psikis siswa serta untuk peneliti selanjutnya, bisa dilakukan uji lapangan kembali dengan memperluas subjek dan wilayah penelitian dengan teknik sama atau pengembangan teknik lainnya sebagai hasil temuan ini menjadi studi pendahuluan atau evaluasi.

### DAFTAR RUJUKAN

- Agustin, I. M., Septiana., & Asti, A. D. (2016). Penerapan Tindakan Keperawatan Generalis terhadap Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. Vol 12 (2).
- Alfaiz, Yandri. H, Kadafi. A, Mulyani, R.R, Nofrita, Juliawati. D. (2019). Pendekatan *Tazkiyatun An-Nafs* Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien. *Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9 (1): pp. 65-78. DOI: <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>. <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/4300>.
- Alfaiz, A. (2018). Guidance and Counseling Profession: a Philosophy and Professional Challenges In The Future. *Couns-Edu: International Journal of Counseling and Education*, 3(1): pp. 44-47. DOI: <https://doi.org/10.23916/0020180313420>. <http://journal.konselor.or.id/index.php/counsedu/article/view/134>
- Alfaiz, D., & Yandri, H. (2015). Self Concept and Self Efficacy As A Ground Points in A Social Activities (An Analysis of Psychology Perspective: A Social Cognitive Theory). *Jurnal Pelangi*, 7(2), 45-52. <http://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/pelangi/article/view/203>. DOI: <https://doi.org/10.22202/jp.2015.v7i2.203>.
- Alfaiz, Zulfikar & Yulia, D. (2017). Efikasi Diri sebagai Faktor Prediksi Kesiapan Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Kuliah. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*. 2(2). pp. 119-124. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jktpk/article/view/2546>.
- Alfaiz, (2014). Pembelajaran Afektif Merupakan Salah Satu Strategi Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Pelangi*. Vol. 7. No. 1, 94-105. <http://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/pelangi/article/view/152>. DOI: <https://doi.org/10.22202/jp.2014.v7i1.152>.
- Arjanto, P. (2016). Identifikasi Tingkat Stres Peserta Didik Menjelang Ujian Nasional pada Jenjang Pendidikan Menengah. *Jurnal Konseling Indonesia*. 1 (2).
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Badan Standar Nasional Pendidikan tentang *Kerja BSNP Tahun 2014*.
- Faiz, A., Dharmayanti, A., & Nofrita, N. (2018). Etika Bimbingan dan Konseling dalam Pendekatan Filsafat Ilmu. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.30653/001.201821.26>.  
<http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/26>
- Hartono & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Indonesia Morning Show tentang Lima Siswa di Jember, Jawa Timur Depresi Berat Menjelang UN. Jember: (2018). Diakses di <http://www.youtube.com/netmedia.tama>.
- Juliawati, D., & Yandri, H. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasantri Ma'had Al Jami'ah IAIN Kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 19-26. <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/485>.  
<https://doi.org/10.26638/jfk.485.2009>.
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Najib, W.H dan Nur, M.W. (2013). Efektivitas Pelatihan Motivasi untuk Menurunkan Tingkat Stres Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Sekolah Dasar. *Jurnal Prima Edukasia*. 1 (2).
- Ningsih, F. 2016. Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 7 (5).
- Nurchayani, I & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol 1 (1).
- Sakdiah, H. (2018). Stres Sekolah dan Strategi Penanggulangannya (Tinjauan Psikologi Pendidikan). *Al-Banjari*. 7 (1).
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan: Wibowo, T. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Subandi, M. A. (2002). *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono, dkk. (2016). Kefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. Vol 4 (2).
- Suyono, Triyono, dan Dany, M. H. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. 4 (2).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*.
- Yandri, H., & Juliawati, D. (2017). Burnout pada Guru BK/Konselor Sekolah. *Konselor*, 6(2), 61-65. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/7561>.  
<https://doi.org/10.24036/02017627561-0-00>.
- Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.
- Zulfikar, Z, Alfaiz, A, Zaini, A, Suarja, S, Nofrita, N & Kardo, R. (2019). Counseling as A Science or Educational Practice in Multicultural Philosophy Dimension (a Synthesize and Counselor Perception about Counseling Profession). *International Journal of Research in Counseling and Education*, 3 (1): pp 1-7,

*<https://doi.org/10.24036/0049za0002> ,  
<http://ppsfip.ppj.unp.ac.id/index.php/jrice/article/view/49>*