

# Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Prestasi Matematika Siswa SMA yang Mengalami Kecemasan Ujian

**Diterima:**

24-9-2014

**Revisi:**

4-10-2024

**Terbit:**

30-10-2014.

<sup>1</sup>Muhamad Safa'udin, <sup>2</sup>Abd. Basith Arham

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Tribakti Kediri

**Abstrak—Latar Belakang:** Kecemasan ujian merupakan masalah psikologis yang umum di kalangan siswa, khususnya dalam mata pelajaran matematika, yang sering dianggap sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi progresif dalam menurunkan kecemasan ujian, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki prestasi matematika siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif, yang melibatkan 30 siswa kelas X yang mengalami kecemasan ujian. Tiga siklus intervensi diterapkan, mencakup teknik relaksasi progresif, visualisasi positif, dan sesi motivasi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan siswa dan peningkatan prestasi matematika dari rata-rata nilai 55 pada awal penelitian menjadi 78 pada siklus ketiga, yang melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi teknik relaksasi, visualisasi positif, dan motivasi efektif dalam mengatasi kecemasan ujian, serta dapat diterapkan sebagai strategi dalam mendukung pencapaian akademik siswa. Penelitian ini menyarankan agar guru dan konselor mengintegrasikan teknik ini ke dalam proses pembelajaran untuk membantu siswa mengelola kecemasan dan meningkatkan konsentrasi dalam pelajaran yang menantang.

**Kata kunci:** Teknik Relaksasi Progresif, Kecemasan Ujian, Konsentrasi, Prestasi Matematika, Penelitian Tindakan Kelas

**Abstract— Background:** Test anxiety is a common psychological issue among students, particularly in mathematics, which is often perceived as difficult. This study aims to evaluate the effectiveness of progressive relaxation techniques in reducing test anxiety, enhancing concentration, and improving the mathematics performance of high school students. The research method used is Classroom Action Research (CAR) with a quantitative approach, involving 30 students in the tenth grade who experience test anxiety. Three cycles of intervention were implemented, including progressive relaxation techniques, positive visualization, and motivational sessions. The results of the study show a significant decrease in students' anxiety levels and an improvement in mathematics performance, with average scores increasing from 55 at the beginning of the study to 78 in the third cycle, surpassing the Minimum Completeness Criteria (KKM) of 75. These findings emphasize that the combination of relaxation techniques, positive visualization, and motivation is effective in addressing test anxiety and can be applied as a strategy to support students' academic achievement. This study suggests that teachers and counselors integrate these techniques into the learning process to help students manage anxiety and improve concentration in challenging subjects.

**Keywords:** Progressive Relaxation Techniques, Test Anxiety, Concentration, Mathematics Performance, Classroom Action Research

This is an open access article under the CC BY-SA License.



---

## Penulis Korespondensi:

Nama Penulis : Muhamad Safa'udin  
Program Studi Penulis : Tadris Matematika  
Institusi Penulis : Universitas Islam Tribakti Kediri  
Email : safaudin@uit-lirboyo.ac.id  
Orchid ID:

---

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan ujian merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang umum terjadi di kalangan siswa, terutama dalam konteks mata pelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti matematika. Matematika sering kali dianggap sebagai pelajaran yang sulit dan menantang, sehingga siswa cenderung mengalami tekanan berlebih saat menghadapi ujian. Hal ini diperparah dengan adanya tuntutan untuk mencapai hasil yang optimal, yang sering kali menimbulkan kecemasan dan stres pada siswa. Kecemasan yang dirasakan menjelang atau selama ujian dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa, menurunkan kemampuan berpikir logis, dan mengganggu konsentrasi mereka. Menurut penelitian Ardiansyah dan Sudarma (2019), kecemasan ujian berdampak negatif terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian dan dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, terutama pada mata pelajaran yang membutuhkan pemahaman mendalam seperti matematika.

Kecemasan ujian, jika tidak ditangani dengan baik, dapat menjadi hambatan serius bagi siswa untuk mencapai potensi akademik yang optimal. Ketegangan mental yang berlebihan, perasaan takut gagal, dan kekhawatiran berlebihan mengenai hasil ujian dapat mengganggu proses berpikir rasional, sehingga siswa sulit untuk memahami dan menyelesaikan soal-soal matematika dengan efektif. Sebagai dampaknya, siswa yang mengalami kecemasan ujian biasanya menunjukkan hasil belajar yang lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak mengalami kecemasan serupa. Dalam hal ini, teknik-teknik intervensi psikologis seperti teknik relaksasi progresif dapat membantu siswa mengelola kecemasan dan meningkatkan performa belajar mereka.

Teknik relaksasi progresif merupakan metode yang berfokus pada pengelolaan stres dan kecemasan melalui proses penegangan dan pelepasan otot secara bertahap, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental. Teknik ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1920-an dan telah banyak digunakan dalam berbagai terapi untuk mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Dalam konteks pendidikan, teknik relaksasi progresif dapat diterapkan untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik, termasuk kecemasan ujian. Mulyani dan Suryani (2020) menyebutkan bahwa relaksasi progresif mampu menurunkan level kecemasan dan meningkatkan fokus serta konsentrasi belajar, yang pada akhirnya dapat berdampak positif terhadap prestasi akademik siswa.

Meskipun teknik relaksasi progresif telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan secara umum, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh teknik ini terhadap prestasi matematika siswa yang mengalami kecemasan ujian masih terbatas. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi lebih lanjut bagaimana teknik relaksasi progresif dapat memengaruhi konsentrasi siswa dan prestasi akademik mereka, khususnya dalam mata pelajaran matematika yang sering kali menimbulkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mata pelajaran lain.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas teknik relaksasi progresif dalam menurunkan kecemasan ujian, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki prestasi matematika siswa SMA yang mengalami kecemasan ujian. Dengan menerapkan teknik relaksasi progresif secara konsisten, siswa diajak untuk secara bertahap menegangkan dan melemaskan otot-otot mereka, yang dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan memberikan efek ketenangan mental. Proses ini diharapkan mampu membantu siswa mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik sehingga konsentrasi selama ujian meningkat dan hasil ujian matematika pun menjadi lebih baik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi pengelolaan kecemasan di kalangan siswa, khususnya yang berkaitan dengan mata pelajaran matematika.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada upaya menurunkan kecemasan ujian, tetapi juga untuk mengetahui sejauh mana peningkatan konsentrasi dapat memengaruhi prestasi akademik siswa, terutama dalam konteks pelajaran matematika. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dan konselor dalam membantu siswa mengatasi kecemasan ujian serta meningkatkan pencapaian akademik mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif untuk mengkaji pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap peningkatan konsentrasi dan prestasi matematika siswa SMA yang mengalami kecemasan ujian. PTK dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti melakukan intervensi langsung di kelas dan memantau perubahan yang terjadi secara berkelanjutan melalui siklus tindakan. Menurut Arikunto (2019), PTK adalah metode yang efektif dalam memperbaiki proses pembelajaran dengan melibatkan guru dan siswa dalam upaya memperbaiki masalah yang dihadapi selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam penelitian ini, tiga siklus diterapkan, masing-masing terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, seperti yang diusulkan oleh Kemmis dan McTaggart (1988).

Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa kelas X SMA yang mengalami kecemasan ujian berdasarkan hasil kuesioner kecemasan yang disebarkan pada awal penelitian. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling, di mana siswa yang memiliki tingkat kecemasan ujian tinggi dipilih untuk menjadi bagian dari intervensi. Kecemasan ujian diidentifikasi menggunakan Kuesioner Kecemasan Ujian, yang dirancang berdasarkan instrumen yang telah dikembangkan oleh Sarason (1984) dan dimodifikasi sesuai dengan konteks penelitian. Kecemasan ujian merupakan masalah serius dalam dunia pendidikan, dan siswa yang mengalami kecemasan ini berisiko mengalami penurunan prestasi akademik (Putra, 2021).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga instrumen utama. Pertama, Kuesioner Kecemasan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan ujian siswa.

Instrumen ini mengukur perasaan cemas yang dirasakan siswa sebelum, selama, dan setelah menghadapi ujian. Kuesioner ini dirancang berdasarkan skala Likert dengan beberapa indikator kecemasan seperti ketakutan gagal, kekhawatiran akan hasil, dan perasaan tidak mampu (Maharani, 2020). Kedua, Skala Konsentrasi digunakan untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa selama pembelajaran berlangsung. Skala ini mengukur seberapa fokus siswa dalam menerima materi pelajaran, menyelesaikan tugas, dan mengikuti ujian. Pengukuran konsentrasi menjadi penting karena kecemasan sering kali mengganggu fokus siswa (Hidayat, 2020). Ketiga, Tes Prestasi Matematika digunakan untuk mengevaluasi pencapaian akademik siswa. Tes prestasi ini diberikan pada akhir setiap siklus untuk menilai apakah terjadi peningkatan nilai matematika setelah intervensi relaksasi progresif. Tes ini mengukur kemampuan siswa dalam menguasai konsep-konsep matematika yang telah diajarkan selama penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga siklus tindakan yang masing-masing mencakup tahapan intervensi relaksasi progresif. Pada Siklus 1, teknik relaksasi progresif diberikan sebelum pembelajaran matematika. Siswa diajarkan cara menegangkan dan melemaskan otot secara bertahap, mulai dari kaki hingga kepala, untuk mencapai keadaan rileks yang optimal. Teknik ini dilakukan selama 10 menit sebelum siswa mulai mengikuti pelajaran atau ujian matematika. Setelah intervensi, siswa diberikan tes matematika untuk mengukur pencapaian akademik mereka. Pada Siklus 2, teknik relaksasi progresif kembali diberikan, namun ditambahkan dengan visualisasi positif, di mana siswa diminta untuk membayangkan diri mereka tenang dan mampu menyelesaikan soal matematika dengan baik. Teknik visualisasi ini terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri dan fokus siswa (Mulyani & Suryani, 2020). Pada Siklus 3, selain teknik relaksasi progresif dan visualisasi positif, siswa juga diberikan sesi motivasi singkat untuk memperkuat rasa percaya diri mereka dalam menghadapi ujian matematika. Setiap akhir siklus, tes prestasi matematika diberikan kembali untuk mengevaluasi peningkatan hasil belajar siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Data dari kuesioner kecemasan, skala konsentrasi, dan tes prestasi dianalisis untuk melihat perubahan yang terjadi pada setiap siklus. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kecemasan, konsentrasi, dan prestasi siswa sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Data tersebut diolah dan disajikan dalam bentuk grafik dan tabel untuk memudahkan interpretasi hasil. Perubahan signifikan pada penurunan tingkat kecemasan, peningkatan konsentrasi, dan perbaikan nilai matematika dari siklus ke siklus menjadi indikator keberhasilan intervensi (Ardiansyah, 2021).

Indikator keberhasilan penelitian ini ditentukan berdasarkan perubahan signifikan pada tiga variabel utama: kecemasan ujian, konsentrasi, dan prestasi matematika. Penelitian ini dianggap berhasil jika tingkat kecemasan siswa menunjukkan penurunan yang signifikan, konsentrasi siswa meningkat

secara konsisten pada setiap siklus, dan nilai prestasi matematika siswa mencapai atau melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah (Wahyuni, 2022).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi untuk mengatasi kecemasan ujian, terutama dalam konteks mata pelajaran matematika, yang dikenal sebagai salah satu mata pelajaran yang sering menimbulkan kecemasan tinggi di kalangan siswa (Suryani, 2023). Teknik relaksasi progresif yang diterapkan tidak hanya diharapkan mampu menurunkan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kemampuan konsentrasi dan prestasi akademik siswa

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kondisi Awal pada tahap awal penelitian, hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat kecemasan ujian yang cukup tinggi. Berdasarkan kuesioner kecemasan yang diisi oleh para siswa, kecemasan mereka berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa dalam mengikuti pelajaran matematika, yang merupakan salah satu mata pelajaran yang sering dianggap sulit oleh siswa. Menurut Rahman & Suharti (2020), kecemasan ujian dapat mengganggu proses berpikir kritis dan mengurangi daya serap informasi yang diterima siswa selama pembelajaran. Rata-rata nilai prestasi matematika awal siswa hanya mencapai 55, jauh di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah, yaitu 75. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan ujian tidak hanya berdampak pada kondisi emosional siswa tetapi juga berpengaruh terhadap pencapaian akademik mereka, khususnya dalam pelajaran matematika yang memerlukan konsentrasi tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari & Nugroho (2021), yang menunjukkan bahwa kecemasan ujian dapat menurunkan prestasi belajar secara signifikan, terutama dalam mata pelajaran yang menuntut pemahaman logis dan numerik.

Hasil Siklus 1 : Pada Siklus 1, intervensi berupa teknik relaksasi progresif diterapkan sebelum pelajaran matematika dimulai. Dalam sesi ini, siswa diajarkan untuk melakukan relaksasi otot secara bertahap sambil mengatur pernapasan untuk mencapai keadaan rileks. Menurut Lestari & Setiawan (2018), teknik relaksasi progresif dapat membantu siswa meredakan ketegangan fisik dan mental yang sering kali timbul karena kecemasan ujian. Hasil evaluasi setelah intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan, meskipun penurunan tersebut belum signifikan. Sebagian besar siswa melaporkan perasaan lebih tenang, namun mereka masih merasakan tekanan saat harus menghadapi soal matematika. Rata-rata nilai prestasi matematika siswa meningkat menjadi 60, namun masih di bawah KKM. Peningkatan nilai yang belum signifikan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif mulai memberikan pengaruh positif dalam meredakan kecemasan, meski dampaknya terhadap prestasi akademik masih terbatas. Menurut penelitian Fadilah & Hakim (2019), teknik relaksasi memerlukan adaptasi dan praktik berulang agar hasilnya lebih maksimal dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan fokus belajar.

Hasil Siklus 2 : Pada Siklus 2, intervensi ditingkatkan dengan menambahkan teknik visualisasi positif. Selain melakukan relaksasi otot, siswa juga diajarkan untuk membayangkan diri mereka berada dalam situasi tenang dan percaya diri saat menghadapi ujian matematika. Teknik visualisasi ini bertujuan untuk mengurangi rasa takut gagal dan meningkatkan rasa optimis siswa. Menurut Mulyani & Suryani (2020), visualisasi positif dapat membantu siswa membangun keyakinan diri dan mengurangi dampak negatif kecemasan. Hasil setelah siklus kedua menunjukkan bahwa kecemasan siswa berkurang lebih signifikan dibandingkan dengan siklus pertama. Siswa mulai melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu fokus lebih baik pada materi pembelajaran. Rata-rata nilai prestasi matematika siswa meningkat menjadi 68, menunjukkan adanya peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan siklus sebelumnya, meskipun masih belum mencapai KKM. Peningkatan ini menunjukkan bahwa teknik visualisasi positif memberikan dampak positif pada pengelolaan kecemasan dan peningkatan konsentrasi siswa, yang akhirnya memengaruhi prestasi mereka secara bertahap.

Hasil Siklus 3 : Pada Siklus 3, intervensi teknik relaksasi progresif dan visualisasi positif dipadukan dengan sesi motivasi singkat. Sesi motivasi bertujuan untuk memberikan dorongan psikologis tambahan kepada siswa agar mereka lebih percaya diri dalam menghadapi ujian matematika. Menurut Utami & Ningsih (2021), motivasi yang diberikan secara teratur dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dan mendorong mereka untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih positif. Hasil pengukuran pada siklus ketiga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan yang signifikan. Siswa melaporkan bahwa mereka mampu mengelola perasaan cemas dengan lebih baik dan menunjukkan peningkatan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Rata-rata nilai prestasi matematika siswa meningkat menjadi 78, yang sudah melebihi KKM. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi progresif, visualisasi positif, dan motivasi efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan ujian dan meningkatkan kemampuan mereka dalam memahami materi pelajaran, sehingga berdampak pada peningkatan prestasi akademik.

Pembahasan hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan ujian dan meningkatkan konsentrasi serta prestasi matematika siswa SMA yang mengalami kecemasan ujian. Dari siklus pertama hingga ketiga, terlihat adanya penurunan kecemasan yang signifikan, yang sejalan dengan penelitian Lestari & Setiawan (2018) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi progresif dapat membantu siswa mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi mereka selama pembelajaran. Penurunan kecemasan yang signifikan ini juga diikuti oleh peningkatan nilai prestasi matematika siswa dari siklus ke siklus, yang menunjukkan bahwa pengelolaan kecemasan yang baik dapat berdampak langsung pada peningkatan pencapaian akademik siswa (Sari & Nugroho, 2021).

Peningkatan prestasi matematika yang terjadi secara bertahap selama penelitian ini juga menunjukkan bahwa teknik visualisasi positif yang diterapkan pada siklus kedua dan ketiga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Menurut penelitian Mulyani & Suryani (2020), visualisasi positif dapat membantu siswa membangun mindset yang lebih optimis dalam menghadapi tantangan akademik, termasuk ujian matematika yang sering kali menimbulkan kecemasan. Dengan membayangkan diri mereka mampu mengatasi soal-soal ujian, siswa menjadi lebih percaya diri dan mampu berkonsentrasi lebih baik, yang pada akhirnya berdampak positif pada prestasi mereka.

Penambahan sesi motivasi pada siklus ketiga juga terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa. Menurut Utami & Ningsih (2021), motivasi intrinsik yang kuat dapat mendorong siswa untuk lebih berusaha dalam mencapai tujuan akademik mereka, terutama dalam menghadapi mata pelajaran yang menantang seperti matematika. Motivasi yang diberikan dalam bentuk dorongan psikologis terbukti meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka, sehingga kecemasan berkurang dan prestasi meningkat.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik relaksasi progresif yang dipadukan dengan visualisasi positif dan motivasi dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi kecemasan ujian dan meningkatkan prestasi akademik siswa, terutama dalam pelajaran matematika. Temuan ini mendukung pentingnya penerapan intervensi psikologis dalam konteks pendidikan untuk membantu siswa mengatasi hambatan emosional yang dapat mengganggu pencapaian akademik mereka.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan ujian, peningkatan konsentrasi, dan perbaikan prestasi matematika siswa SMA yang mengalami kecemasan ujian. Melalui siklus-siklus yang dilakukan, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan secara bertahap dan peningkatan fokus serta prestasi akademik siswa. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi progresif efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan performa belajar siswa (Lestari & Setiawan, 2018; Utami & Ningsih, 2021). Teknik relaksasi ini memberikan siswa cara yang praktis dan sistematis untuk meredakan ketegangan fisik dan mental, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap hasil belajar, terutama dalam mata pelajaran yang dianggap sulit seperti matematika. Oleh karena itu, teknik relaksasi progresif dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu siswa dalam mengatasi kecemasan ujian dan meningkatkan prestasi akademik.

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama, bagi guru dan konselor sekolah, disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi progresif ke dalam kegiatan pembelajaran atau program bimbingan konseling. Teknik ini dapat diterapkan sebelum ujian

atau selama proses belajar berlangsung untuk membantu siswa mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung performa akademik mereka. Teknik ini juga dapat digunakan sebagai bagian dari pendekatan preventif bagi siswa yang rentan mengalami kecemasan dalam mata pelajaran tertentu. Kedua, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi lebih jauh penerapan teknik relaksasi progresif pada mata pelajaran lain, baik yang bersifat eksakta maupun non-eksakta, serta pada jangka waktu yang lebih panjang. Hal ini penting untuk mengetahui apakah efek positif dari teknik ini berlaku secara umum dan konsisten dalam berbagai situasi akademik. Penelitian lebih lanjut juga dapat menguji apakah ada faktor lain, seperti gaya belajar siswa atau karakteristik kepribadian, yang mempengaruhi efektivitas teknik ini. Terakhir, bagi siswa yang mengalami kecemasan ujian, disarankan untuk mempraktikkan teknik relaksasi progresif secara mandiri di rumah atau di sekolah sebagai bagian dari persiapan ujian. Latihan ini dapat membantu mereka lebih siap secara mental dalam menghadapi tantangan akademik dan meningkatkan kepercayaan diri selama proses pembelajaran dan ujian. Saran-saran ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi upaya peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis siswa, serta membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan kondusif untuk prestasi akademik yang optimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardiansyah, M., & Sudarma, J. (2019). Pengaruh kecemasan ujian terhadap konsentrasi dan prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan*, 10(2), 115-124.
- Arikunto, S. (2019). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadilah, R., & Hakim, A. (2019). Teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan ujian siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 45-52.
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh kecemasan terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(3), 220-230.
- Lestari, Y. A., & Setiawan, B. (2018). Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap kecemasan dan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 67-74.
- Maharani, D. (2020). Validasi kuesioner kecemasan ujian. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 8(2), 100-107.
- Mulyani, S., & Suryani, N. (2020). Pengaruh visualisasi positif terhadap kepercayaan diri siswa dalam menghadapi ujian. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 12(3), 88-95.
- Putra, H. (2021). Kecemasan ujian dan dampaknya terhadap prestasi akademik siswa. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 4(1), 35-44.
- Rahman, A., & Suharti, T. (2020). Dampak kecemasan ujian terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 101-109.



- Sarason, I. G. (1984). *Test anxiety: Theory, research, and applications*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sari, R., & Nugroho, I. (2021). Pengaruh kecemasan terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 14(1), 45-55.
- Suryani, N. (2023). Pengembangan strategi untuk mengatasi kecemasan ujian di kalangan siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 11(2), 122-130.
- Utami, D. A., & Ningsih, S. (2021). Peran motivasi dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(1), 78-85.
- Wahyuni, A. (2022). Kriteria ketuntasan minimal dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(1), 11-20.