

## BAB IV

### DESKRIPSI, PEMBUKTIAN HIPOTESIS DAN PEMBAHASAN

#### A. DESKRIPSI DATA

##### 1. Profil Sekolah

###### a. Profil MTs Nasyrul Ulum

- |                                   |                                                                      |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1) Nama Sekolah                   | :MA Nasyrul Ulum                                                     |
| 2) Nomor Statistik Sekolah        | : 131235280025                                                       |
| 3) NPSN                           | : 20584400                                                           |
| 4) Alamat Sekolah                 | :JL. Masjid Bagandan No 154                                          |
| 5) Kelurahan                      | : JUNG CANGCANG                                                      |
| 6) Kecamatan                      | :PAMEKASAN                                                           |
| 7) Kabupaten                      | :PAMEKASAN                                                           |
| 8) Provinsi                       | : JAWA TIMUR                                                         |
| 9) Telepon/HP/Fax                 | :                                                                    |
| 10) Status Sekolah                | :SWASTA                                                              |
| 11) Nilai Akreditasi Sekolah      | : B.                                                                 |
| 12) Luas Lahan, dan jumlah rombel |                                                                      |
| 13) Luas Lahan                    | : -                                                                  |
| 14) Jumlah ruang                  | : 3 Ruang Kelas, 1 Kantor ( Ruang Guru/BK), 1 Perpustakaan, 2 KM/MCK |
| 15) Jumlah Rombel                 | : 3                                                                  |

b. Sejarah berdirinya MA Nasyrul Ulum

Sejarah Singkat MA Nasyrul Ulum berada di jalan Masjid Bagandan NO 154 Pamekasan. Awal mula berdirinya Pondok Pesantren ini di tengarai oleh keinginan pengasuh Pondok Pesantren yaitu KH. Hamid Mannan Munif untuk mendirikan suatu lembaga yang bisa memfasilitasi masyarakat dalam masalah pendidikan agama, maka berdirilah MA Nasyrul Ulum yang bernuansa Pesantren. Gambaran umum lokasi dalam penelitian, oleh karena itu maka gambaran umum tersebut peneliti kemukakan sebagai berikut: 1. Sejarah berdirinya MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan NO 154 Pamekasan. MA Nasyrul Ulum didirikan pada tahun 2003, berlokasi di Jl. Masjid Bagandan No. 154 Pamekasan. Pada mulanya sekolah ini didirikan sebagai sekolah yang bertujuan upaya menyediakan pendidikan masyarakat disekitar.

Tahun demi tahun selalu mengalami perkembangan/kemajuan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Seiringan dengan perkembangan tersebut. Sesuai dengan peraturan yang ada bahwa menyusun perencanaan/program sekolah untuk jangka waktu yang akan datang merupakan suatu keharusan yang tidak bisa di tawar-tawar lagi, untuk hal tersebut sekolah mencoba menyusun Rencana Kerja Jangka Menengah yang salah satunya diimplementasikan dalam Program/Rencana Kerja Kepala Sekolah untuk jangka satu tahun kedepan, dengan pengembangan sekolah dapat lebih terprogram dan jelas arah tujuannya.

c. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah

1) Visi

MA Nasyrul Ulum menjadi lembaga yang mandiri, bermutu, profesional, dan kompetitif serta bernuansa islam.

2) Misi

- a. Meningkatkan KBM yang aktif, kreatif, kondusif, dan menyenangkan
- b. Meningkatkan professionalism kerja dan mutu pendidikan yang optimal
- c. Mengoptimalkan sumber daya yang ada, guna terciptanya suasana belajar yang menyenangkan (aman, nyaman, indah, dan tertib)

3) Tujuan Sekolah

Membantu pemerintah dengan melaksanakan pembangunan mental dan spiritual, mengembangkan usaha – usaha pendidikan, dakwah, dan social keagamaan.

**1. Uji Prasyarat Analisis**

**a. Uji Normalitas**

Uji normalis merupakan salah satu uji persyaratan analisis untuk mengetahui apakah data yang didapat dari hasil variabel yang telah diteliti sudah berdistribusi normal atau tidak. Uji normalis dilakukan dengan menggunakan bantuan program Statical Package For Social Sciene (SPSS) versi 26 for windows dengan menggunakan Uji Kolmogrov Smirnov.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogrov smirnov adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan (sig). lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi (sig). kurang dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

**Tabel 4.1**  
**Hasil Output Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		Unstandard ized Residual
N		7
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std.	9.0790224
	Deviation	7
Most Extreme Differences	Absolute	.246
	Positive	.176
	Negative	-.246
Test Statistic		.246
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

c. Lilliefors Significance Correction.
----------------------------------------

d. This is a lower bound of the true significance.
----------------------------------------------------

Berdasarkan hasil Uji Normalitas menggunakan Uji Kolmogrov Smirnov dengan data digabung ataupun dipisah diperoleh nilai Asymp. Sig. yang sama yaitu sebesar 200 artinya hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang berarti menunjukkan bahwa variabel yang diteliti berdistribusi normal.

## 2. Data Kuantitatif

### a. Data Pengukuran Awal (*Pre-Test*)

Berdasarkan pemilihan sampel yang menggunakan *sampling purposive* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu maka terpilihlah kelas X IPS yang akan menjadi subjek penelitian ini yang nantinya akan diberikan sebuah *treatment* atau perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *relaksasi*. Sebelum diberikan perlakuan, peneliti disini memberikan skala kecemasan belajar matematika terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi awal dari subjek yang akan diteliti. Kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.2**

**Tabel Hasil *Pretest***

No	Subjek penelitian	Skor kecemasan belajar matematika	Keterangan
1	AS	110	Sangat tinggi
2	FS	92	Tinggi

3	MM	96	Tinggi
4	RDH	115	Sangat tinggi
5	UK	110	Tinggi
6	W	102	Sedang
		625	

**b. Data Hasil *Treatment***

Treatment berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik akan di berikan kepada siswa yang memiliki tingkat kecemasan belajar matematika yang tinggi. Dalam penelitian ini konseling keompok dengan menggunakan teknik *relaksasi* akan dilakukan kepada siswa kelas X IPS yang berjumlah 6 orang. Pemberian konseling kelompok dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan tepatnya di ruang kelas X IPS MA Bagandan.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* ini dilakukan peneliti untuk mengurangi kecemasan belajar matematika.

1) Pra Ekspremen

Hari/ Tanggal :Rabu / 07-April-2021

Pokok pembahasan : Pengenalan kepada siswa menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan layanan dan petunjuk pengisian instrument menjelaskan tentang layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi

- Tujuan : Untuk mengetahui nilai awal tentang kecemasan belajar matematika siswa dan untuk mengetahui penyebab atau indikator kecemasan belajar matematika
- Kegiatan :Memilih anggota kelompok lalu peneliti menjelaskan tentang hal-hal yang termasuk dalam kecemasan belajar matematika.
- 2) Pertemuan Pertama
- Hari/Tanggal : Jumat / 9-April-2021
- Tahap awal : peneliti melakukan treatment yang berupa konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mengatasi siswa yang memiliki kecemasan belajar matematika, sebelum masuk ketahap selanjut peneliti memberikan aice breaking agar siswa tidak canggung dalam melakukan konseling kelompok
- Tahap kegiatan : peneliti menyampaikan langkah-langkah konseling kelompok kepada siswa, dan pada hari itu juga peneliti menentukan waktu tempat dan tanggal untuk melakukan konseling kelompok selanjutnya dan peneliti menyampaikan tentang pelaksanaan proses konseling kelompok yaitu 1x45 menit
- Tahap akhir :peneliti menutup dengan pembacaan hamdalah

### 3) Pertemuan Kedua

Hari/Tanggal : Senin /10-April-2021

Tahap awal :pada pertemuan kedua ini peneliti memberikan layanan konseling kelompok yang terdapat beberapa tahap. Tahap pertama peneliti melakukan perkenalan kemudian peneliti menyampaikan waktu berudasi selama 1x45 menit peserta didik dalam konseling kelompok dengan teknik relaksasi (AS, W, RDH, MM, UK, FS) peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar dan tidak lupa peneliti membina hubungan baik dengan peserta didik.

Tahap kegiatan :Kemudian peneliti memimpin jalannya konseling kelompok dan peneliti membuat kondisi ruangan nyaman agar siswa dapat mengungkapkan permasalahannya dengan terbuka dan suka rela dalam hal ini peneliti memberikan kesempatan kepada anggota kelompok dan memberikan sanggahan setelah siswa mengungkapkan permasalahannya teknik relaksasi otot dalam pertemuan ini siswa diminta untuk melakukan peregangan otot kemudian

sambil diiringi lagu lagu sambil melakukan tarik nafas, setelah itu memberikan bacaan bacaan solawat.

Tahap pengakhiran :peneliti menyimpulkan hasil dari konseling kelompok, sebelum di tutup peneliti memberikan komitmen untuk berlatih relaksasi otot, peneliti menyepakati pertemuan selanjutnya kemudian diakhiri kegiatan dengan doa

#### 4) Pertemuan ketiga

Hari/Tanggal : Rabu / 12-April-2021

Tahap awal :peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan tidak lupa menanyakan kabar dan peneliti memberikan aice breakeang agar Susana tidak tegang.

Tahap kegiatan :peniliti meminta untuk mengungkapkan permasalahannya dan memilih anggota yang memiliki masalah yang akan di bahas. Dalam kegiatan ini teknik relaksasi otot masih diterapkan yaitu masih sama dengan pertemuan sebelumnya, kemudian peneliti mengevaluasi serta menyimpulkan bagaimana tahap teknik relaksasi otot. Dan peneliti membuka pertanyaan mengenai masalah yang dihadapi siswa

Tahap pengakhiran : peneliti memberikan kesimpulan dan mengevaluasi akhir dalam konseling kelompok dan sebelum kegiatan di akhiri pemimpin kelompok menyepakati waktu pertemuan selanjutnya dan pemimpin mengakhiri dengan berdoa dan mengucapkan salam

#### 5) Pertemuan keempat

Hari/ Tanggal ; sabtu / 17- April- 2021

Tahap awal :peneliti mengucapkan salam dan berdoa bersama serta menanyakan kabar. pada pertemuan ini anggota sudah terlihat rileks dan tidak canggung dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan konseling selanjutnya.

Tahap kegiatan :dalam pertemuan ini masih membahas kecemasan belajar matematika, siswa mengungkapkan permasalahan mengenai kecemasan belajar matematika kemudian mengambil satu permasalahan untuk diselesaikan. Kemudian peneliti mengevaluasi setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Tahap pengakhiran : memberi komitmen kepada siswa mengenai konseling kelompok dan menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya dan kegiatan ini diakhiri dengan doa.

6) Pertemuan kelima

Hari/ Tanggal :senin /17-April- 2021

Tahap awal :seperti biasa mengucapkan salam sehingga anggota kelompok merasa nyaman

Tahap kegiatan : peneliti masih membahas permasalahan mengenai kecemasan belajar lalu peneliti menerapkan teknik relaksasi dan kemudian peneliti meminta siswa untuk melakukan peregangan otot dengan tujuan agar siswa mengurangi kecemasan belajar matematika.

Tahap akhir :peneliti memberikan kesimpulan serta mengevaluasi proses konseling kelompok. Dan ditutup dengan pembacaan doa.

7) Pertemuan keenam

Hari/ Tanggal : Rabu / 21-April-2021

Tahap awal : peneliti memberikan salam dan menayakan kabar dan memberikan breaking agar tidak jenuh

Tahap kegiatan :peneliti menyankan kepada anggota kelompok bagaimana kesan dan pesan

selama mengikuti konseling kelompok dan peneliti menanyakan bagaimana keadaan setelah melakukan teknik relaksasi dari pertemuan pertama sampai pertemuan ini.

Tahap akhir : memberikan kesimpulan dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir. Dan mengakhiri dengan doa dan mengucapkan dengan salam.

#### 8) Pertemuan ketujuh

Tahap awal : pada pertemuan terakhir mengucapkan salam dan peneliti memberitahukan bahwa pertemuan sekarang adalah pertemuan terakhir dalam proses konseling kelompok.

Tahap kegiatan :peneliti memberikan kembali angket kecemasan belajar matematika kepada siswa untuk mengisi angket yaitu sebagai posttest dengan tujuan untuk mengukur anggota kelompok setelah diberikan treatment selama 6 kali pertemuan

Tahap pengakhiran :anggota kelompok mengisi angket dan peneliti meminta maaf kepada siswa takut ada kesalahan dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir dan peneliti mengucapkan terimakasih kepada siswa sudah berpatipasi mengikuti konseling

kelompok lalu peneliti menutup dengan pembacaan doa dan salam

**c. Data Hasil *post-test***

**Table 4.3**

**Tabel Hasil *Post-Test***

No	Subjek penelitian	Skor kecemasan belajar matematika	Keterangan
1	AS	92	Sangat tinggi
2	FS	80	Tinggi
3	MM	85	Tinggi
4	RDH	80	Sedang
5	UK	73	Tinggi
6	W	85	Sedang

Hasil postes menunjukkan terdapat perubahan skor kecemasan belajar matematika siswa sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa pemberian treatment konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Artinya siswa disini mengalami penurunan dalam kecemasan belajar matematika secara signifikan yang berdasarkan hasil dari pengolahan data berikut perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.4**

**Perbandingan Nilai *Pretest Posttest***

Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
-----------	----------------	-----------------	---------

AS	110	92	18
FS	92	80	12
MM	96	85	11
RDH	115	80	35
UK	110	73	37
W	102	85	17
Jumlah	625	495	130
Rata-rata	104,166	82,5	21,666

#### d. Pembuktian Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji *paired sample T-test*. Uji ini merupakan bagian dari uji hipotesis komparatif atau uji perbandingan. Peneliti menggunakan uji ini karena ingin mengetahui perbedaan rata-rata dari dua sampel yang saling berhubungan atau berpasangan. Hasil pengujian hipotesis diperoleh rincian sebagai berikut:

**Tabel 4.5**

#### **Paired Sample T Test**

Paired Differences

	Mean	Std. Diviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	Df	Sig. (2- Tailed
Pair 1 pretest	21. 667	11.448	4.674	9.652	33.681	4.636	5	.006

postest								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	104.17	6	8.998	3.673
	Posttest	82.50	6	6.411	2.617

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	6	-.078	.883

### 1. Uji *paired sample T-test*

Dari hasil uji paired sample ttest diketahui bahwa mean atau hasil rata-rata adalah sebesar 21.667 nilai ini adalah selisih rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* serta diketahui bahwa sig. (2-tailed) sebesar .006. berdasarkan pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test menurut Singgih Santosa berdasarkan nilai Sig. adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
- b) Jika nilai Sig. (2-tailed) lebih dari 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Dalam uji paired sample t tes di atas diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar .006 yang berarti kurang dari 0,05 maka ada perbedaan yang bermakna dari hasil rata-rata *pretest* dan *postes*

## 2. Uji T

Uji T atau dikenal dengan uji parsial, adalah uji yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji ini dapat dilakukan dengan membandingkan t hitung dengan t tabel atau dengan melihat kolom signifikansi pada masing-masing t hitung. Dari hasil uji paired sample t test diatas, diketahui bahwa nilai t hitung adalah 4,636. T hitung bernilai positif dikarenakan nilai rata-rata *pre-test* lebih tinggi dibanding nilai rata-rata *post-test*. Diketahui t tabel dengan df 5 adalah sebesar 2,571 yang berarti nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Dengan demikian, karena nilai t hitung  $4,636 > t \text{ tabel } 2,571$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan diatas dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) atau hipotesis diterima.

## 3. Uji Paired Samples Correlations

Dari hasil uji paired samples correlations diketahui bahwa nilai korelasi sebesar -0,078 dengan nilai signifikansi sebesar 0,883. Karena nilai Sig. 0,883.  $>$  probabilitas 0,05, maka bisa dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel *pre-test* dengan variabel *post-test*.

## 4. Uji Paired Samples Statistics

Berdasarkan uji paired samples statistics diperoleh hasil rata-rata nilai *pretest* sebesar 104.17 dan rata-rata nilai *post-test* sebesar 82.50. Diketahui bahwa rata-rata nilai *post-test* lebih rendah dibanding rata-rata nilai *pre-test* yang menunjukkan bahwa ada perubahan skor yang bermakna dari hasil treatment yang berarti konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* efektif untuk mengurangi kecemasan belajar matematika.

## 5. Data Pendukung Hasil Wawancara dengan Guru

### 1. Hasil Wawancara Guru

- e. Apakah menurut bapak siswa kelas X MA Nasyrul Ulum Bagandan sudah tidak memiliki kecemasan belajar matematika?

“jadi begini kalau diliat dari segi kecemasan belajar matematika disini kanguru BK tidak meiliki jam masuk kelas jadi saya itu masih belum 100 % bagaiman kecemasan belajar matematika siswa di dalam kelas tapi kita bisa menanyakan bagaimana kondisi siswa ketika dikelas baik itu kepada wali kelasnya. jadi kalau kelas XII-XIII bisa dipersenkan 25% kalo kelas X itu 75% jadi perlu dibantu oleh guru ”<sup>1</sup>

- b. Apakah bapak pernah melakukan layanan konseling kelompok?

“kalau konseling kelompok saya masih belum pernah karena kadang anak anak itu malu untuk mengungkapkan permasalahannya jadi saya menggunakan konseling individual”<sup>2</sup>

- c. Menurut bapak apakah bimbingan kelompok merupakan yang tepat untuk mengurangi kecemasan belajar matematika siswa?

---

<sup>1</sup> Nuru Yaqin, Guru BK, wawancara langsung. 25-April-2021

<sup>2</sup> Ibid.

“menurut saya sangat cocok sekali disamping dengan permasalahan tersebut anak-anak bisa saling percaya diri”<sup>3</sup>

- d. Apakah teknik relaksasi cocok untuk mengurangi kecemasan.

Belajar matematika siswa?

”Kalau teknik relaksasi seperti yang mbak terapkan, seperti relaksasi otot, relaksasi musikal sangat tertarik bagi siswa biasanya, dari seperti itu siswa akan lebih mengurangi tentang kecemasan belajar matematika siswa.”<sup>4</sup>

## B. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan belajar matematika siswa kelas X IPS Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan tahun ajaran 2020-2021. Ditunjukkan dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar .006. < 0,05.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada guru BK MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan, dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan belajar matematika siswa. Hal ini bisa dilihat dari wawancara guru BK yang menyatakan bahwa kelas X IPS sedikit banyak sudah mengalami penurunan, misalnya ketika di dalam kelas saat pelajaran berlangsung kebanyakan siswa sudah mulai aktif seperti mengajukan pertanyaan dan lain-lain.

Berdasarkan teori-teori yang sudah dijelaskan di bab 2, dijelaskan bahwa Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan

---

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> ibid

yang amat baik untuk mengatasi sikap atau perilaku anak seperti mengetahui sebab dan perasaan siswa yang mengalami agresif, mencegah berkembangnya masalah membantu pengembangan kemampuan pribadi siswa, atau membantu masalah kesulitan pada diri konseli (siswa), dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah.<sup>5</sup> Sedangkan Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks. Otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki. Mengendurnya otototot tubuh yang tegang menjadi rileks (santai) akan tercipta suasana perasaan yang tenang dan nyaman .<sup>6</sup>

Masalah atau hambatan yang dihadapi peneliti selama proses penelitian adalah terdapat beberapa siswa yang tidak masuk ketika proses pemberian *treatment* dikarenakan tidak masuk pada waktu pelaksanaan, sehingga kami harus menunggu siswa tersebut sehat untuk pemberian *treatment*. Selain itu tidak adanya jam khusus BK di kelas membuat peneliti kesulitan karena harus meminta jam pelajaran yang lain yang bisa di ganti oleh peneliti salama proses penelitian berlangsung.

---

<sup>5</sup>Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/pedagogy/index> Oktober 2020. Vol. 7 No. 4

<sup>6</sup> Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 4 No. 2, Hal 115-120, Juni 2016

Adapun pertemuan pertama peneliti melakukan treatment yang berupa konseling kelompok dengan teknik relaksasi otot untuk mengatasi kecemasan belajar matematika, peneliti menyampaikan langkah-langkah konseling kepada siswa, dan menentukan waktu dan tempat untuk melakukan konseling kelompok dan peneliti menyampaikan tentang pelaksanaan proses konseling kelompok yaitu 1x45 menit. Pada pertemuan kedua peneliti memimpin jalannya konseling kelompok dan peneliti membuat kondisi ruangan yang nyaman agar siswa dapat mengungkapkan permasalahannya dengan terbuka dan suka rela dalam hal ini peneliti memberikan kesempatan kepada anggota kelompok dan memberikan sanggahan setelah siswa mengungkapkan permasalahannya, teknik relaksasi otot dalam pertemuan ini siswa diminta untuk melakukan peregangan otot, setelah itu peneliti menyimpulkan hasil dari konseling kelompok. Pada pertemuan ketiga peneliti meminta untuk mengungkapkan permasalahannya dan memilih anggota yang memiliki masalah yang akan dibahas. Dalam kegiatan ini teknik relaksasi masih diterapkan yaitu masih sama dengan pertemuan sebelumnya, kemudian peneliti mengevaluasi serta menyimpulkan bagaimana tahap teknik relaksasi otot. Peneliti membuka pertanyaan kembali mengenai masalah yang dihadapi siswa. Kemudian peneliti memberikan kesimpulan dan mengevaluasi akhir dalam konseling kelompok. Pada pertemuan keempat pada pertemuan ini anggota kelompok sudah terlihat rileks dan tidak canggung dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Dipertemuan ini masih membahas kecemasan belajar matematika,

siswa mengungkapkan permasalahan mengenai kecemasan belajar matematika kemudian mengambil satu permasalahan untuk diselesaikan. Kemudian peneliti menanyakan faktor penyebab kecemasan belajar matematika siswa. dan siswa mengungkapkan faktor penyebab kecemasan belajar siswa dikarenakan kurangnya istirahat, terlalu banyak tugas, dan dalam segi pengajaran masih banyak kurang pemahaman dan kurangnya ketelatenan terhadap guru. Sehingga mengakibatkan siswa masih belum siap mengikuti proses pembelajaran matematika. Kemudian peneliti mengevaluasi setelah melakukan konseling dengan teknik relaksasi. Kemudian pada pertemuan kelima peneliti masih membahas permasalahan mengenai kecemasan belajar matematika lalu peneliti menerapkan teknik relaksasi dan kemudian peneliti meminta siswa untuk melakukan peregangan otot dengan tujuan agar siswa mengurangi kecemasan belajar matematika. Dan peneliti memberikan kesimpulan serta mengevaluasi proses konseling kelompok. Adapun pertemuan keenam peneliti menanyakan kepada anggota kelompok dan peneliti menanyakan bagaimana setelah melakukan teknik relaksasi dari pertemuan pertama sampai pertemuan ini. Dan pertemuan akhir ini merupakan pertemuan ketujuh peneliti memberitahukan kepada siswa untuk mengisi angket kembali yaitu sebagai posttest dengan tujuan untuk mengukur anggota kelompok setelah diberikan treatment selama 6 kali pertemuan dan kemudian anggota kelompok mengisi angket dan peneliti meminta maaf kepada siswa dan mengucapkan

terimakasih kepada siswa sudah berpatipasi mengikuti konseling kelompok.