

ABSTRAK

FAIZAH, 2021, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Siswa Yang Memiliki Kecemasan Belajar Matematika Kelas X Di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan*, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, Dosen Pembimbing: Imam Hanafi, S.Pd.I.,M.H.I

Kata kunci:*Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi, Kecemasan Belajar Matematika*

Pada penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya siswa yang memiliki kecemasan belajar matematika yang sangat tinggi sehingga banyak siswa yang tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran. Ada dua permasalahan yang menjadi kajian pokok pada penelitian ini, yaitu: *pertama*, adakah efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi terhadap penurunan kecemasan belajar matematika siswa di kelas X IPS MA. Nasyrul Ulum Bagandan; *kedua*, seberapa besar efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi terhadap penurunan kecemasan belajar matematika siswa kelas X IPS di MA Nasyrul Ulum Bagandan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-experimental design, desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik *sampling purposive*, dengan jumlah sampel 6 siswa kelas X IPS di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan di. Pengumpulan data yang digunakan adalah melalui angket, wawancara, dan uji validitas. Analisis data yang digunakan adalah uji *paired sample T-test*.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada pengaruh layanan konseling kelompok melalui teknik *relaksasi* untuk mengurangi kecemasan belajar matematika siswa Kelas X IPS di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan. Dalam hal ini maka dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,006 < 0,05$ yang kemudian ditunjukkan dari hasil t hitung $4,636 > t$ tabel $2,571$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Berdasarkan uji *paired samples correlations* diketahui bahwa nilai korelasi sebesar $-0,078$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,883$. Untuk itu karena nilai signifikansi $0,883 > probabilitas 0,05$ yang artinya dari nilai tersebut dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel *pre-test* dengan variabel *post-test*. Selanjutnya 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 siswa. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu kepada guru BK telah menunjukkan bahwa kecemasan belajar matematika siswa lebih mengurangi setelah dilakukannya *treatment* yaitu pemberian layanan konseling kelompok melalui teknik *relaksasi*.