

**THE IMPLEMENTATION OF RELAXATION TECHNIQUES USING
GAMELAN MUSIC TO REDUCE STUDENT' ANXIETY LEVELS DURING
THEIR MATHEMATIC EXAMINATION**

Ade Devi Artalita

ABSTRACT

Anxiety is a condition apprehens communication or the state are worried that complained that something bad will happen very soon. Based on the result interview, it was known that some of which is owned by individuals who suffers from anxiety among others: 1. Could not be concentrating on the matter, 2. Feeling stressed that The excessive when approaching mathematics examination, 3. A disorder such physical health stomach that felt heartburn. The purpose of this study is to examine the use of relaxation techniques using gamelan music to reduce student' anxiety levels during their mathematic examination. This study is quantitative with one group pre-test and past test design. The subjects of this study are six students of XI IPS 3 at SMA Negeri 2 Sidoarjo which is categorized have very high levels of anxiety during their Mathematic examination. The method used to collect data was a questionnaire method. The data analysis technique used in this study is a non-parametric statistical technique using the sign test. From the analysis using the sign test, it is known that $p=0,016$ is smaller than $\alpha=0,05$ and shows that there are some differences in anxiety scores between the current mathematic examination before and after implementation of gamelan music relaxation counseling. It can be concluded that the implementation of gamelan music relaxation counseling can be used to reduce student' anxiety levels during their mathematic examination at students of XI IPS 3 at SMA Negeri 2 Sidoarjo. By counseling, it is known that the causes of high anxiety experienced by student are personal and school problems. It is also known that the enthusiasm of student in participating gamelan musing relaxation counseling activity is also very high. They feel happy and take the advantages of this activity.

Key word : relaxation using gamelan music in counseling, score of student' anxiety levels before mathematic levels.

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

PENERAPAN STRATEGI RELAKSASI MUSIK GAMELAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENJELANG ULANGAN MATEMATIKA

Ade Devi Artalita

ABSTRAK

Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi komunikasi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui beberapa akibat yang dimiliki oleh individu yang mengalami kecemasan antara lain : 1. Tidak dapat berkonsentrasi terhadap materi, 2. Adanya perasaan tertekan yang berlebihan ketika menjelang ulangan matematika, 3. Adanya gangguan kesehatan fisik seperti perut yang terasa mulas. Tujuan penelitian ini adalah menguji penggunaan teknik relaksasi menggunakan musik gamelan untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa ketika menghadapi ujian matematika. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *one group pre test and post test design*. Subjek penelitian ini adalah 6 siswa kelas XI-IPS 3 di SMA Negeri 2 Sidoarjo yang terkategori memiliki kecemasan sangat tinggi ketika menghadapi ulangan matematika. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah metode angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik non parametrik dengan uji tanda. Dari hasil analisis menggunakan uji tanda diketahui $p = 0,016$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan skor kecemasan saat ulangan matematika antara sebelum dan sesudah penerapan konseling relaksasi musik gamelan. Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi musik gamelan dalam konseling dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan menjelang ulangan matematika pada siswa kelas XI-IPS 3 di SMA Negeri 2 Sidoarjo. Dengan konseling, diketahui bahwa penyebab tingginya kecemasan yang dialami oleh siswa adalah masalah pribadi dan masalah sekolah. Diketahui pula bahwa antusias siswa dalam mengikuti kegiatan konseling relaksasi musik gamelan juga sangat tinggi, mereka merasa senang dan banyak mengambil manfaat dari kegiatan tersebut.

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Kata kunci : relaksasi musik gamelan dalam konseling, skor tingkat kecemasan siswa menjelang ulangan matematika