EFEKTIVITAS TEKNIK *DEEP BREATHING* DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA DI SMA NEGERI 20 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh:

SINARWATI
921862010059

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : EFEKTIVITAS TEKNIK *DEEP BREATHING* DALAM MENURUNGKAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS X SMAN 20 PANGKEP

Atas Nama Saudara :

Nama : Sinarwati

Nim : 921862010059

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 15 April 2025

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. A. Aminullah Alam,M.Si	Muh.Ilham Bakhtiar, S.Pd.,M.Pd.

Diketahui Oleh :

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM. S.H., M.H	AHMAD YUSUF S.Pd, M. Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

LEMBAR PENGESAHAN

Judul :EFEKTIVITAS TEKNIK *DEEP BREATHING* DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA DI SMA NEGERI 20 PANGKEP

Atas Nama Saudari:

Nama : SINARWATI

NIM : 921862010059

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk di pertahankan dalam ujian skripsi.

Pangkajene, 11 Agustus 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. A. AMINULLAH ALAM,M.Si	**WAHYU NURHAMZAH, S.Pd., M.Pd**

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH	**AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari Sabtu 06 September 2025.

Disahkan oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH

Dengan **Susunan Panitia Ujian Sebagai Berikut:**

Ketua	: Drs. Andi Aminullah Alam, M.Si	(.....)
Sekertaris	: Wahyu Nurhamzah, S.Pd., M.Pd.	(.....)
Penguji	: 1. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd	(.....)
	2. Drs. Arifin Dia, M.Si	(.....)
Pembimbing	: 1. Drs. Andi Aminullah Alam, M.Si	(.....)
	2. Wahyu Nurhamzah, S.Pd., M.Pd	(.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Sinarwati
NIM	: 921862010059
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektivitas Teknik *Deep Breathing* Dalam Menurungkan Tingkat Kecemasan Siswa di SMA Negeri 20 Pangkep

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya di kemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata isi skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 11 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



Sinarwati
921862010059

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

MOTTO

“ Sesunggunya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”
(QS. Ar-Ra’d :11)

“ Doa adalah senjata orang beriman.”
(HR. Al – Hakim)

“ Tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan, dan tidak ada perjuangan tanpa ujian.”

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

ABSTRAK

SINARWATI, 2025. Efektivitas teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 20 Pangkep. Skripsi di bimbing oleh A. Aminullah Alam**,** sebagai pembimbing I dan Wahyu Nurhamzah, sebagai pembimbing II.

Penelitian ini menelaah Efektivitas Teknik *Deep Breathing* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa di SMA Negeri 20 Pangkep. Masalah utama penelitian ini adalah : (1) Bagaiamana gambaran pelaksanaan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep?; (2) Bagaimana efektivitas sebelum dan sesudah penerapan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep?; dan (3) Apakah ada pengaruh teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep? Tujuan Penelitian ini yaitu : (1) Untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep; (2) Untuk mengetahui bagaimana efektivitas sebelum dan sesudah penerapan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep; dan (3) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen terhadap 30 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas di SMA Negeri 20 Pangkep. Pengumpulan data dilakukan melalui intrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial berupa uji-t (t-test).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Gambaran pelaksanaan teknik *deep breathing* untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 20 Pangkep menunjukkan adanya perubahan dari ketegori tinggi ke sedang; (2) Pelaksanaan teknik *deep breathing* sebelum dan sesudah penerapan teknik *deep breathing* untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 20 Pangkep mengalami penurunan menjadi rendah; dan (3) Penerapan teknik *deep breathing* berpengaruh dalam mengatasi kecemasan siswa di SMA Negeri 20 Pangkep.

Kata kunci:
Teknik *deep breathing*, tingkat kecemasan siswa, eksperimen, siswa SMA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

PRAKATA

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi dilingkup STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Hj. Zaorah Sapan, S.Pd, selaku Ketua Yayasan Matahari Matappa.
2. Bapak A. Zam Immawan Alam, S.H.,MH, Selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.
3. Bapak Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd, sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.
4. Bapak Dr. H. A. Aminullah Alam, M.Si, Sebagai Pembimbing Pertama dan Bapak Wahyu Nurhamzah S.Pd., M.Pd, Sebagai Pembimbing Kedua sekaligus Validator Pertama yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skirpsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

5. Ibu Nur Asriyanti Jabir S.Ag., M.Pd, Sebagai Penguji Pertama sekaligus Validator Kedua dan Bapak H. Arifin Dia M.Si, Sebagai Penguji kedua saya.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling dan Staf Tata Usaha STKIP Andi Matappa yang tidak sempat saya tuliskan satu persatu yang telah membimbing, mendidik, dan membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang tak ternilai selama menumpuh pendidikan di bangku perkuliahan ini. Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan doa yang sebanyak-banyaknya yang dapat saya berikan. Semoga allah subhana wa ta'ala memberikan pahala berlipat ganda atas segala kebaikannya.
7. Bapak Burhanuddin. S.Ag., M.Pd, selaku Kepala Sekolah, dan Ibu Sarwani S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling beserta Staf Tata Usaha guru SMA Negeri 20 Pangkep yang memberikan penulis pembelajaran dan memotivasi penulis dalam melaksanakan penelitian.
8. Ucapan terima kasih yang paling dalam dan tulus penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, bapak Mora dan Ibu Haeria, yang telah menjadi cahaya dalam setiap langkah penulis. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang tak pernah putus, atas doa-doa yang senantiasa terucap dalam setiap sujud, serta atas segala pengorbanan yang tidak pernah penulis mampu balas dengan apapun. Keringat dan lelah yang kalian korbankan demi masa depan penulis adalah bukti cinta sejati yang tak ternilai harganya. Bapak, terima kasih atas semangat dan keteguhanmu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

yang menjadi contoh dalam menghadapi hidup. Ibu, terima kasih atas kelembutan, ketulusan, dan kesabaranmu yang selalu menenangkan setiap keresahan. Dalam setiap kesulitan yang penulis hadapi selama menyusun skripsi ini, doa dan dukungan kalian selalu menjadi kekuatan terbesar yang membuat penulis mampu bertahan dan terus melangkah. Penulis sadar bahwa tanpa bimbingan, motivasi, dan keikhlasan dari Bapak dan Ibu, semua ini tidak akan pernah menjadi kenyataan. Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan, pengorbanan, dan cinta yang telah kalian curahkan dengan pahala yang berlipat ganda, kesehatan, umur panjang, dan kebahagiaan dunia akhirat. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud cinta, hormat, dan bakti kepada kalian, dengan harapan bahwa apa yang telah penulis capai hari ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi Ayah dan Ibu tercinta.

9. Kepada Saudara dan keluarga saya atas segala kasih sayang dan perhatian yang telah membantu dan mendukung serta mendo'akan selama perkuliahan.
10. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadiranya, Ayahanda Abd. Kadir Hakim S.Pd.I.,M.Pd, dan Ibunda H. Fitlinda S.Pd, terimahkasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. telah mendukung, menghibur, memotivasi,mendo'akan dan memberikan semangat untuk pantang menyerah. Kehadiran bapak/ibu bagaikan cahaya tambahan dalam hidup saya setelah orang tua kandung, kehangatan dan kasih sayang yang diberikan akan selalu saya kenang sepanjang hidup.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

11. Kepada sahabat-sahabatku yang luar biasa, Ana anriani, Ayu sakinah, Rahmania, Nurfadillah, Nurlaly Ramadhani, Nurkasmi Zahira, Musdalifa Usman, Mutmainnah, serta sahabat-sahabat SMA ku terima kasih atas dukungan, motivasi, dan doa yang kalian berikan.
12. Ucapan terima kasih kepada teman-teman mahasiswa - mahasiswi STKIP Andi Matappa terkhususnya program studi bimbingan dan konseling yang memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini. Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlimpat ganda di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam Kedudukanya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin.

Pangkajene, 30 Agustus 2025



Sinarwati

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL **i**

PERSETUJUAN PEMBIMBING **ii**

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI **iv**

MOTTO **v**

ABSTRAK **vi**

PRAKATA **viii**

DAFTAR ISI **xii**

DAFTAR TABEL

xiv

DAFTAR GAMBAR **xv**

DAFTAR LAMPIRAN **xvi**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 9

C. Tujuan Penelitian 9

D. Manfaat Penelitian 10

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR

A. Kajian Pustaka 12

B. Penelitian Relevan 28

C. Kerangka pikir 30

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

D. Hipotesis Penelitian 32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 33

B. Variabel dan Jenis Penelitian 34

C. Deferensi Operasional Variabel 36

D. Lokasi dan Waktu Penelitian 37

E. Populasi dan Sampel 37

F. Instrumen Penelitian 39

G. Teknik dan Prosedur Pengumpulan data 41

H. Teknik Analisis Data 43

BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

48

B. Pembahasan 67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 73

B. Saran 74

DAFTAR PUSTAKA **75**

LAMPIRAN – LAMPIRAN **79**

DOKUMENTASI **83**

KEPUSTAKAAN **87**

RIWAYAT HIDUP

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
3.1	Populasi Siswa Kelas X SMAN 20 Pangkep	38
3.2	Sampel Siswa Kelas X SMAN 20 Pangkep	38
3.3	Kriteria Uji N-Gain	47
4.1	Jadwal Pelaksanaan Penelitian	49
4.2	Rekapitulasi Hasil Observasi Perindividu	59
4.3	Data Presentase Hasil Observasi Kecemasan Siswa, Selama Mengikuti Teknik *Deep Breathing*	60
4.4	Analisis Statistik Hasil Angket	61
4.5	Data Tingkat Kecemasan Siswa di SMA Negeri 20 Pangkep Sebelum (*pre-test*) dan Sesudah (*post-test*) Pemberian Teknik *Deep breathing*	63
4.6	Tabel N-Gain Score Eksperimen	64
4.7	Uji Normalitas	65
4.8	Uji Homogenitas	66
4.9	Uji t	66
4.10	Uji T-Test	67

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
2.1	Bagan Kerangka Pikir	31

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
Lampiran 1.1	Skenario	78
Lampiran 1.2	Kisi – kisi instrument uji coba	86
Lampiran 1.3	Angket Tingkat Kecemasan Siswa	87
Lampiran 1.4	Tabulasi uji coba	93
Lampiran 1.5	Uji validasi	93
Lampiran 1.6	Uji realibitas	93
Lampiran 1.7	Kisi – kisi *pretest* dan *posttest*	94
Lampiran 1.8	Angket *pre-test* dan *posttest*	95
Lampiran 1.9	Tabulasi *pretest*	117
Lampiran 1.10	Tabulasi *posttest*	118
Lampiran 1.11	Pedoman observasi	119
Lampiran 1.12	Analisis angket (Deskriptif)	123
Lampiran 1.13	Rekapitulasi Hasil Angket	125
Lampiran 1.14	N *Gain Score*	126
Lampiran 1.15	Uji Normalitas	126
Lampiran 1.16	Uji Homogenitas	126
Lampiran 1.17	Uji INOVA	126
Lampiran 1.18	Uji T	127
Lampiran 1.23	Surat izin Penelitian	135
Lampiran 1.24	Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian	142
Lampiran 1.26	**Riwayat Hidup**	**156**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa merupakan individu yang sedang berada dalam proses pembelajaran di lembaga pendidikan formal seperti sekolah dasar, menengah, dan atas. Mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan kognitif, tetapi juga mengalami perkembangan sosial dan emosional. Menurut Maulana & Nugroho (2020) menyatakan bahwa siswa adalah individu yang berada dalam tahap perkembangan belajar dan membutuhkan bimbingan dari pendidik untuk mencapai kemandirian dan tanggung jawab diri. Oleh karena itu, dalam proses pendidikan, penting bagi guru dan pihak sekolah untuk memperhatikan kondisi psikologis siswa, termasuk mengantisipasi berbagai masalah seperti kecemasan yang dapat mengganggu proses belajar mereka.

Dalam pendidikan, siswa SMA berada dalam fase perkembangan kognitif yang semakin kompleks serta dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan sosial. Tekanan tersebut dapat menjadi salah satu pemicu timbulnya kecemasan, baik dalam bentuk ringan maupun berat. Kecemasan siswa remaja sering terjadi ketika mereka bertemu teman baru, guru baru, atau aturan sekolah baru. Beberapa siswa juga malu ketika berinteraksi dengan orang lain, dan seringkali siswa malu hanya untuk berbicara di depan kelas karena mereka takut diamati, dikutuk, atau dikritik oleh orang lain (Bakhtiar & Saman, A 2018).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan gelisah yang muncul sebagai respons terhadap ancaman, baik yang nyata maupun yang dibayangkan. Salah satu teori yang banyak digunakan untuk memahami kecemasan adalah teori kecemasan dari Freud dalam pendekatan psikoanalisis. Menurut Freud, kecemasan timbul sebagai sinyal dari ketidakseimbangan antara tiga struktur kepribadian: *id*, *ego*, dan *superego*. *Ego* merasa terancam oleh dorongan *id* dan tekanan *superego*, sehingga menghasilkan kecemasan sebagai bentuk peringatan (Feist, Feist, & Roberts, 2020).

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh siswa, khususnya di tingkat sekolah menengah atas. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, sekitar 23% remaja di indonesia mengalami gangguan kecemasan yang signifikan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan prestasi akademik mereka. Kecemasan ini sering kali muncul dalam bentuk ketakutan akan ujian, tekanan dari lingkungan sosial, serta harapan yang tinggi dari orang tua dan guru (BPS, 2020).

Fenomena kecemasan pada siswa bukanlah isu kecil. Data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia usia ≥15 tahun mengalami gangguan mental emosional, termasuk kecemasan dan depresi ringan hingga berat. Dari jumlah tersebut, perempuan lebih banyak mengalami gangguan ini dibandingkan laki-laki, yakni sebesar 7,2% berbanding 4,9%. Mengingat bahwa siswa SMA berada pada kelompok

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

usia yang sama, data ini menjadi indikasi bahwa remaja sekolah rentan mengalami kecemasan, baik karena faktor internal seperti kepribadian, maupun faktor eksternal seperti tekanan akademik dan hubungan sosial.

Berdasarkan survei dari World Health Organization (WHO) tahun 2022, lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dan gangguan kecemasan menjadi salah satu yang paling umum dialami, terutama oleh remaja dan dewasa muda. WHO menyebutkan bahwa gangguan mental seperti kecemasan berkontribusi besar terhadap beban global kesehatan jiwa, dan sebagian besar kasus dimulai pada usia remaja. Data ini diperkuat oleh hasil penelitian dari UNICEF Indonesia dan Gallup (2021), yang melaporkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, terutama sebagai akibat dari tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan kurangnya dukungan emosional.

Meskipun berbagai data telah menunjukkan tingginya angka kecemasan pada siswa, kenyataannya penanganan terhadap kondisi ini masih minim. Banyak sekolah belum memiliki sistem deteksi dini yang efektif untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami gangguan kecemasan. Layanan konseling di sekolah pun sering kali belum mampu menjangkau seluruh siswa secara menyeluruh karena keterbatasan jumlah konselor, waktu, atau pendekatan yang digunakan. Di sisi lain, siswa juga kerap merasa malu atau takut untuk mengungkapkan kondisi emosionalnya, sehingga kecemasan yang mereka alami semakin tersembunyi dan memburuk.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat dengan guru BK di salah satu sekolah SMA Negeri 20 Pangkep di Kelurahan Sibatua Kabupaten

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

Pangkajene dan kepulauan pada tanggal 30 September 2024, diketahui bahwa banyak siswa kelas X menunjukkan tanda-tanda kecemasan, terutama menjelang ujian sekolah, serta tekanan akademik lainnya. Beberapa siswa mengaku merasa sulit tidur, mudah panik, tidak bisa fokus belajar, hingga merasa gugup berlebihan saat menghadapi situasi tertentu, seperti presentasi atau ulangan. Guru BK juga menyampaikan bahwa meskipun sekolah telah menyediakan layanan konseling, belum semua siswa merasa nyaman untuk datang secara terbuka.

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter, kemampuan kognitif, serta kesehatan mental peserta didik. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental, khususnya kecemasan siswa, masih sangat terbatas. Fokus pendidikan masih dominan pada capaian akademik dan nilai ujian, sementara aspek psikologis siswa sering kali terabaikan. Padahal, keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kondisi mental siswa. Ketika seorang siswa mengalami kecemasan yang tinggi, kemampuan berpikir, menyerap informasi, hingga memecahkan masalah akan terganggu, sehingga secara langsung berdampak pada hasil belajar.

Kurangnya perhatian terhadap kecemasan ini bukan hanya memperparah kondisi mental siswa, tetapi juga menghambat potensi akademik dan sosial mereka di masa depan. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu intervensi yang bersifat sederhana, mudah diterapkan, namun efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan. Intervensi semacam ini juga harus bersifat preventif dan promotif, serta dapat dilakukan baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dalam konteks ini, teknik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

B. Rumusan Masalah

1. Bagaiamana gambaran pelaksanaan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep ?
2. Bagaimana efektivitas sebelum dan sesudah penerapan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep ?
3. Apakah ada pengaruh teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep ?

C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah penelitian ini, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep.
2. Untuk mengetahui bagaimana efektivitas sebelum dan sesudah penerapan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian akan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

a. Menambah wawasan tentang teknik pengelolaan kecemasan, khususnya penggunaan teknik pernapasan dalam sebagai metode intervensi psikologi.

b. Dapat memperkaya teori terkait kesehatan mental di lingkungan pendidikan, khususnya teori-teori yang berhubungan dengan manajemen stress dan kecemasan pada remaja atau siswa.

c. Dapat memberikan dukungan ilmiah untuk pendekatan non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan, yang mengandalkan teknik yang lebih alami dan mudah di akses seperti latihan pernapasan dalam (*deep breathing*).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, siswa dapat lebih mudah berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, sehingga hasil akademik mereka berpotensi meningkat dan siswa belajar cara mengelola emosi dan stres, yang merupakan keterampilan penting untuk keberhasilan mereka di lingkungan akademik dan kehidupan sehari-hari.

b. Bagi guru

Guru dapat menggunakan teknik ini sebagai alat untuk mendeteksi siswa yang mungkin mengalami kecemasan berlebihan dan membutuhkan intervensi lebih lanjut dan guru dapat memanfaatkan teknik *deep breathing* di awal atau akhir kelas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

untuk membantu siswa merasa lebih santai, yang mendukung proses pembelajaran dan meningkatkan partisipasi siswa.

c. Bagi sekolah

Sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa dengan menerapkan teknik seperti *deep breathing* dapat menarik minat lebih besar dari calon siswa dan orang tua, karena menunjukkan komitmen pada pembinaan karakter dan kesejahteraan siswa, dengan adanya teknik sederhana untuk mengelola kecemasan, sekolah bisa mengurangi masalah yang terkait dengan stres berlebihan, seperti penurunan prestasi akademik dan absensi tinggi akibat kecemasan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, PENELITIAN RELEVAN, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Teknik *Deep Breathing*

a. Definisi *deep Breathing*

Teknik *deep breathing* adalah suatu metode relaksasi sederhana yang dilakukan dengan mengatur pernapasan secara sadar, dalam, perlahan, dan teratur. Teknik ini bertujuan untuk menenangkan sistem saraf, meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh, serta membantu mengendalikan respon stres atau kecemasan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Melalui tarikan napas yang dalam dan penghembusan secara perlahan, tubuh dapat mengalami perubahan fisiologis yang menenangkan, seperti penurunan detak jantung dan relaksasi otot. *Deep breathing* dilakukan dengan cara menggunakan diafragma, yaitu otot yang terletak di bawah paru-paru. Saat teknik ini dilakukan dengan benar, perut akan mengembang saat menarik napas dan mengempes saat menghembuskannya. Hal ini memungkinkan kapasitas paru-paru digunakan secara maksimal, sehingga aliran oksigen meningkat dan karbon dioksida lebih efektif dikeluarkan (Sari & Prasetyo, 2019).

Teknik *deep breathing* dikenal sebagai bagian dari pendekatan *mindfulness*, karena dalam pelaksanaannya melibatkan fokus penuh terhadap ritme napas. Dengan mengarahkan perhatian ke proses bernapas, seseorang dapat mengalihkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

pikirannya dari stres eksternal dan mengurangi aktivitas pikiran negatif yang memicu kecemasan. Selain itu, teknik ini juga meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan batin, yang penting dalam pengendalian emosi, terutama bagi remaja yang sedang mengalami perkembangan psikologis. (Putri & Nugraha, 2022).

Secara klinis, teknik *deep breathing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik ini mampu mengurangi gejala kecemasan seperti jantung berdebar, napas pendek, ketegangan otot, bahkan gangguan tidur (Lestari & Firmansyah, 2021). Oleh karena itu, *deep breathing* sering digunakan dalam berbagai terapi psikologis seperti terapi perilaku kognitif, relaksasi progresif, dan *mindfulness-based therapy*. Karena sifatnya yang sederhana, aman, dan tidak membutuhkan alat khusus, teknik *deep breathing* menjadi intervensi yang sangat cocok diterapkan di lingkungan pendidikan seperti sekolah. Siswa yang mengalami tekanan akademik, sosial, atau emosional dapat memanfaatkan teknik ini sebagai strategi koping yang sehat. Dengan latihan rutin, teknik ini dapat membantu siswa mengelola kecemasan, meningkatkan fokus belajar, serta memperbaiki kesejahteraan mental secara keseluruhan (Wahyuni, 2020).

Teknik *deep breathing* merupakan fungsi untuk menghilangkan pikiran yang kacau akibat individu tidak dapat mengontrol egonya, memudahkan individu mengendalikan diri, menyelamati jiwa dan terakhir individu akan mempunyai tubuh yang sehat. Manfaat *deep breathing* yaitu berkurangnya kecemasan umum, panik dan agorafobia, kesedihan, lekas marah, otot yang tegang, kepala yang sakit, rasa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

lelah, pernapasan berhenti, hiperventilasi, pernapasan pendek, dan tangan kaki dingin. Teknik *deep breathing* adalah metode relaksasi yang melibatkan pengambilan napas secara perlahan dan dalam melalui diafragma. Tujuannya adalah untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatik**,** yang membantu tubuh keluar dari kondisi "*fight or flight*" dan masuk ke kondisi tenang atau relaks. (Erford, 2016).

Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa teknik *deep breathing* adalah teknik pernapasan yang sederhana namun efektif untuk mencapai relaksasi fisik dan mental**,** meredakan stres, serta meningkatkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

b. Karakteristik Teknik *Deep Breathing*

Karakteristik Teknik *deep breathing* memiliki beberapa yang dapat membedakannya dari jenis pernapasan biasa. Karakteristik utama dari teknik ini adalah pernapasan dilakukan secara sadar, dalam, dan perlahan dengan mengandalkan otot diafragma. Ketika teknik ini diterapkan, perut akan mengembang saat menarik napas dan mengempes saat menghembuskan napas. Teknik ini juga menekankan pada ritme yang teratur serta fokus mental terhadap proses pernapasan. *Deep breathing* bersifat non-farmakologis, artinya tidak melibatkan obat-obatan, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan oleh siapa saja di berbagai kondisi (Putri & Nugraha, 2022).

c. Fungsi Teknik *Deep Breathing*

Fungsi utama teknik *deep breathing* adalah untuk menenangkan sistem saraf dan mengurangi respons stres tubuh. Teknik ini bermanfaat dalam menurunkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

kecemasan, meningkatkan konsentrasi, menurunkan tekanan darah, serta membantu individu dalam mengatur emosi. Selain itu, *deep breathing* juga membantu meningkatkan kapasitas paru-paru, memperbaiki kualitas tidur, dan mengurangi gejala psikosomatis seperti jantung berdebar dan sesak napas (Lestari & Firmansyah, 2021). Dalam pendidikan, teknik ini juga berguna untuk membantu siswa meningkatkan fokus dan mengurangi ketegangan saat menghadapi tekanan akademik.

d. Unsur –Unsur Teknik *Deep Breathing*

Teknik *deep breathing* terdiri atas beberapa unsur penting, yaitu:

1. Tarikan napas yang dalam: dilakukan melalui hidung dan diarahkan ke perut (pernapasan diafragmatik).
2. Penahanan napas sejenak: dilakukan selama beberapa detik untuk membantu pertukaran oksigen dan karbon dioksida secara optimal.
3. Penghembusan napas perlahan: melalui mulut, dilakukan lebih lama dari tarikan napas untuk mengaktifkan sistem parasimpatik.
4. Fokus perhatian: kesadaran diarahkan penuh pada proses bernapas untuk mencegah pikiran melayang dan mengurangi kecemasan mental.
5. Postur tubuh: biasanya dalam posisi duduk santai atau berbaring dengan punggung lurus agar pernapasan berjalan lancar (Kemenkes RI, 2020).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

h. Langkah-Langkah Pelaksanaan Teknik *Deep Breathing*

Teknik *deep breathing* dilakukan dengan cara mengatur napas secara sadar, dalam, dan perlahan, bertujuan untuk menenangkan sistem saraf dan menurunkan tingkat kecemasan. Berikut adalah tahapan pelaksanaannya:

1. Persiapan Diri dan Lingkungan
   a) Pilih tempat yang tenang dan bebas gangguan.
   b) Ambil posisi duduk atau berbaring dengan nyaman.
   c) Pastikan tubuh rileks, dengan punggung lurus agar aliran udara tidak terhambat.
2. Letakkan Tangan di Perut dan Dada
   a) Satu tangan diletakkan di dada dan satu di perut.
   b) Tujuannya untuk menyadari bagian tubuh mana yang bergerak saat bernapas. Dalam teknik yang benar, tangan di perut akan lebih terasa bergerak.
3. Tarik Napas Dalam Melalui Hidung (4 Detik)
   a) Tarik napas perlahan selama 4 detik.
   b) Rasakan udara masuk dan perut mengembang, bukan dada.
4. Tahan Napas (2–4 Detik)
   a) Tahan napas sejenak, sekitar 2 sampai 4 detik.
   b) Tahan napas dengan tenang, tidak memaksakan diri.
5. Hembuskan Napas Perlahan Melalui Mulut (6–8 Detik)
   a) Hembuskan napas perlahan-lahan melalui mulut selama 6–8 detik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

C. Kerangka pikir

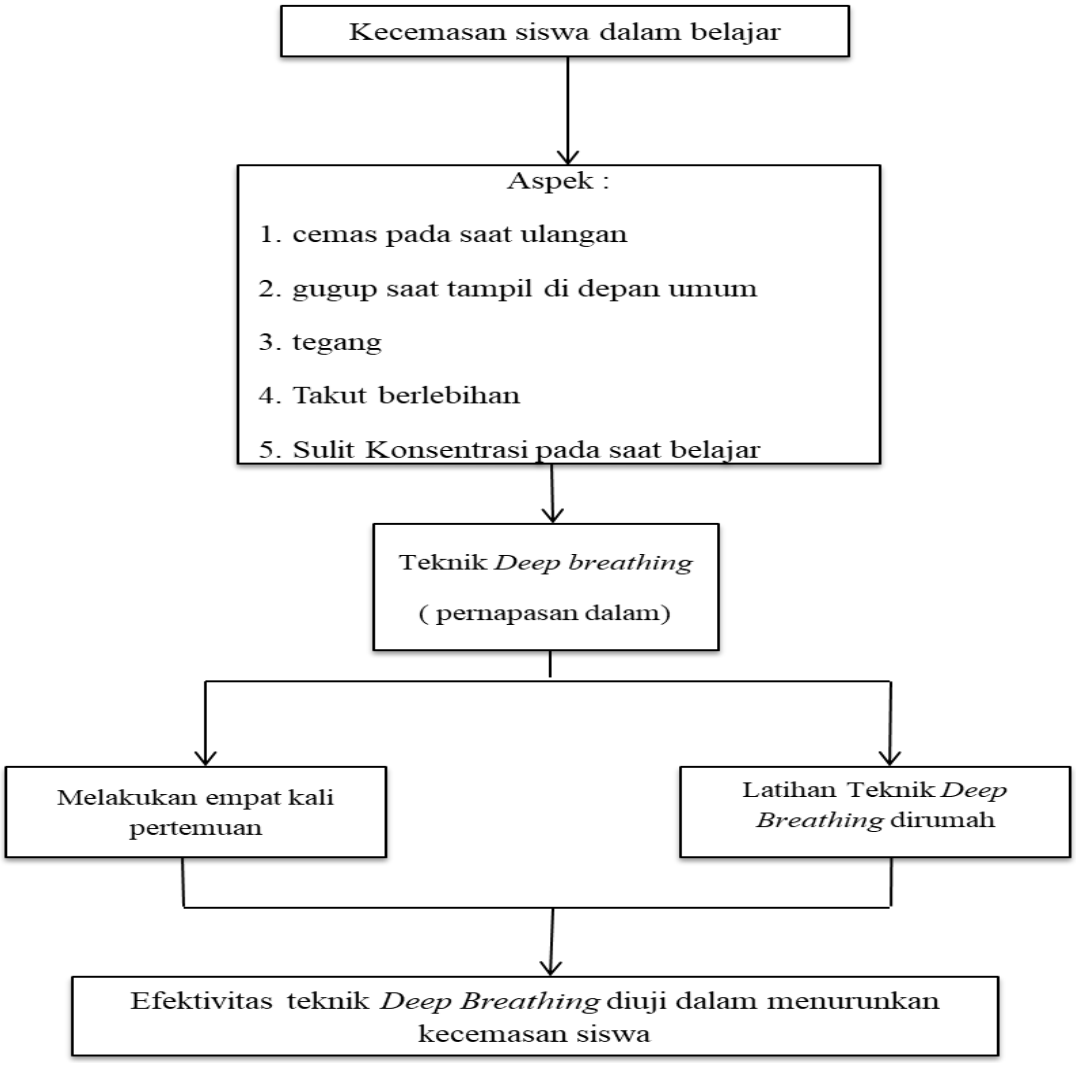
Kecemasan adalah perasaan takut, khawatir, atau gelisah yang berlebihan terhadap situasi atau peristiwa yang akan datang, sering kali tanpa alasan yang jelas atau rasional. Ini adalah respons emosional alami yang terjadi ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap menantang, tidak pasti, atau berpotensi berbahaya. Kecemasan berbeda dari rasa takut karena rasa takut biasanya merupakan respons terhadap ancaman nyata dan segera, sementara kecemasan lebih sering merupakan kekhawatiran tentang kemungkinan ancaman di masa depan. Kecemasan dapat bersifat adaptif dan membantu seseorang untuk waspada dan siap menghadapi situasi yang berpotensi menegangkan. Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan atau tidak terkendali, itu bisa mengganggu kehidupan sehari-hari, hubungan sosial, dan kesejahteraan mental serta fisik seseorang.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat dengan guru BK di salah satu Sekolah SMA Negeri 20 Pangkep di Kelurahan Sibatua Kabupaten Pangkajene pada tanggal 30 September 2024, diketahui bahwa banyak siswa kelas X menunjukkan tanda-tanda kecemasan, terutama menjelang ujian sekolah, serta tekanan akademik lainnya. Beberapa siswa mengaku merasa sulit tidur, mudah panik, tidak bisa fokus belajar, hingga merasa gugup berlebihan saat menghadapi situasi tertentu, seperti presentasi atau ulangan.

Salah satu metode yang bisa di gunakan adalah menggunaakan metode teknik *deep breathing* untuk menenangkan sistem saraf menigkatkan oksigenasi tubuh, dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

mengurangi kecemasan. Teknik *deep breathing* dapat menjadi alat yang kuat dalam mengelola kecemasan jika dilakukan secara teratur dan konsisten. Dengan menenagkan system syaraf dan memperlambat respons tubuh terhadap stress, teknik ini bisa membantu mencapai keseimbangan emosional tubuh. Adapun kerangka pikir penelitian ini secara ringkas disajikan pada bagan berikut :



Gambar 2.1 bagan kerangka piker

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah " Setelah menerapkan teknik *Deep Breathing*, tingkat kecemasan siswa akan menurun dibandingkan sebelum menerapkan teknik tersebut dalam mengatasi kecemasan siswa kelas X SMA Negeri 20 Pangkep"

H_0: Apabila lebih dari (≥) 0,5 Hipotesis ditolak

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* siswa di SMA Negeri 20 Pangkep.

H_1: Apabila kurang dari (≤) 0,5 Hipotesis diterima

Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* siswa di SMA Negeri 20 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019).

Penelitian kuantitatif diartikan sebagai suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Dengan kata lain penelitian kuantitatif ini selalu melibatkan data berupa angka. Data yang berupa angka ini selanjutnya diolah secara statistik dan dianalisa sehingga mendapat suatu kesimpulan tertentu. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian, fenomena, dan hubungannya. Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model matematis (melalui bantuan SPSS), teori-teori, atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan suatu teori pada fenomena tertentu dengan kenyataan ataupun bukti empiris yang terdapat di lapangan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen*, dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, peneliti menggunakan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan (teknik *deep breathing*), kemudian dilakukan pengukuran sebelum (*pre-test)* dan sesudah (*post-test)* perlakuan untuk melihat adanya perubahan atau penurunan tingkat kecemasan siswa. Menurut Arboleda (Kusuma, Y., 2021), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dimana peneliti dengan sengaja melakukan manipulasi terhadap satu atau lebih variabel dengan suatu cara yang dapat mempengaruhi variabel tersebut.

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau media terfokus dari dalam suatu penelitian yang berbentuk abstrak maupun real. Dalam penelitian ini terdiri atas dua, yaitu:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas (*independent variabel*) adalah variable yang menjadi sebab atau merubah/mempegaruhi variable lain (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *deep breathing* (X).

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variable yang mempegaruhi atau menjadi akibat karena adanya variable lain (variable bebas). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan siswa kelas X di SMA Negeri 20 Pangkep (Y).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest*. Dalam desain ini, peneliti akan melakukan pengukuran tingkat kecemasan siswa sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Hal ini memungkinkan peneliti untuk menilai perubahan yang terjadi akibat penerapan teknik *deep breathing*. Menurut Sugiyono (2015), desain *pre-eksperimen* adalah desain penelitian yang belum memenuhi syarat sebagai eksperimen sebenarnya, karena tidak menggunakan kelompok kontrol secara acak. Salah satu bentuk dari desain ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut.

O1 x O2

Keterangan:

X = treatment yang diberikan (variabel independen)

O_1 = *pretest* kelompok eksperimen

O_2 = *postest* kelompok eksperimen (setelah diberi treatment)

Sumber : Sugiyono 2015.

Menurut Arikunto (2010), *desain One Group Pretest-Posttest* dapat digunakan untuk melihat pengaruh perlakuan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan dalam satu kelompok yang sama. Untuk mengetahui apakah perubahan skor tersebut signifikan, digunakan uji statistik Paired Sample t-Test dengan rumus :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

$$t=(d)/(Sd/\sqrt{n})$$

Keterangan:

t = nilai t hitung

$\bar{d}$ = Rata-rata selisih antara skor *pretest* dan *posttest*

Sd = Simpangan baku dari selisih skor

n = Jumlah sampel

Sumber : Sugiyono 2019.

Kriteria pengambilan keputusan:

Jika p-value < 0,05 → terdapat pengaruh signifikan → teknik *deep breathing* efektif.

Jika p-value > 0,05 → tidak terdapat pengaruh signifikan.

Desain ini dipilih karena dapat memberikan gambaran awal mengenai efektivitas teknik *deep breathing* terhadap tingkat kecemasan siswa, meskipun tidak memiliki kelompok kontrol sebagai pembanding.

C. Deferensi Operasional Variabel

1. Teknik *Deep Breathing*

Teknik *deep breathing* yang dilakukan dengan cara mengambil napas dalam melalui hidung, menahan napas selama beberapa detik, dan mengeluarkan napas perlahan melalui mulut. Teknik ini akan diajarkan kepada siswa selama sesi intervensi dan diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan mereka.

2. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan siswa dalam penelitian ini diukur menggunakan angket skala kecemasan yang terdiri dari sejumlah pernyataan tentang aspek kognitif,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

emosional, dan perilaku. Siswa diminta menilai frekuensi gejala kecemasan yang mereka alami dalam skala Likert. Skor yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *deep breathing*.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 20 Pangkep yang terletak di Kelurahan Sibatua, Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. Penelitian ini akan dilaksanan pada semester ganjil 2024/2025.

Pemilihan sekolah ini dilandaskan pada banyaknya siswa yang mengalami kecemasan sehingga peneliti tergerak untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 20 Pangkep yang terletak di Kelurahan Sibatua, Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep.

D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan kelompok individu, objek, atau peristiwa yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi subjek penelitian. Populasi mencakup semua elemen yang sesuai dengan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 20 Pangkep yang berjumlah sebanyak 120 siswa. Populasi yang beragam dapat memberikan perspektif yang lebih luas mengenai efektifitas model pembelajaran yang diterapkan (kurniawan 2017).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

Tabel 3.1 populasi siswa kelas X SMAN 20 Pangkep

Kelas	Jenis kelamin		Jumlah
	Laki - Laki	Perempuan	
X1	17	14	31
X2	13	19	32
X3	18	15	30
X4	15	16	30
Jumlah	63	64	120

Sumber: SMAN 20 Pangkep

Dalam penelitian ini, jumlah populasi adalah 120 siswa. Berdasarkan pendapat Arikunto (2010:112), apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang, maka pengambilan sampel dapat dilakukan sebesar 10% hingga 25% dari total populasi, dengan mempertimbangkan kemampuan peneliti, cakupan wilayah pengamatan, jumlah data yang diambil dari setiap subjek, serta tingkat risiko yang mungkin dihadapi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diambil sebanyak 30 siswa sebagai sampel, yang mewakili sekitar 25% dari total populasi. Jumlah tersebut dianggap memadai untuk memperoleh data yang representatif dan sesuai dengan batasan kemampuan peneliti di lapangan.Adapaun sampel dalam penelitian ini adalah :

Tabel 3.2 Sampel Siswa Kelas X SMAN 20 Pangkep

Kelas	Jenis kelamin		Jumlah
	Laki - laki	Perempuan	
X1	3	5	8
X2	2	6	8
X3	4	3	7
X4	2	5	7
Jumlah	11	19	30

Sumber: SMAN 20 Pangkep

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan perumusan masalah dan pemecahan masalah. Setelah penulis mendapatkan data dari hasil penelitian yang telah terkumpul secara lengkap, maka langkah selanjutnya yang di lakukan penulis yaitu menyusun laporan dengan menganalisis data-data untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat empiris dan teruji keabsahannya. Data-data penulis tersebut akan penulis susun data sebuah laporan yang merupakan segala sesuatu yang dilakukan selama penelitian. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan ialah hasil analisis yang disajikan dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial.

A. Hasil Penelitian

Dalam penyajian data terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan penulis sehingga analisis yang diberikan dapat secara akurat dan kongkrit, beberapa langkah yang harus dilakukan penulis dalam penyusunan laporan ini adalah hasil penelitian tentang "Efektivitas teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 20 Pangkep" sebagai berikut :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

1. Gambaran pelaksanaan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa.

Berikut adalah jadwal gambaran pelaksanaan teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 20 Pangkep.

Tabel 4.1 Jadwal pelaksanaan penelitian

No	Hari/Tanggal	Kegiatan yang di lakukan
1.	Selasa, 22 Juli 2025	Pertemuan I : menyebarkan angket pre-test penelitian
2.	Jum'at, 25 Juli 2025	Pertemuan II : Menjelaskan tentang apa itu kecemasan, ciri - ciri kecemasan, penyebab kecemasan dan dampak kecemasan.
3	Senin, 28 Juli 2025	Pertemuan ke III : Menjelaskan tentang definisi dan prinsip teknik *deep breathing*
4	Rabu, 30 Juli 2025	Pertemuan ke IV : Menjelaskan Manfaat teknik *deep brathing* untuk mengatasi kecemasan.
5	Jum'at, 01 Agustus 2025	Pertemuan V : Praktik teknik *deep breathing* dan memberikan kartu kontrol untuk praktik di rumah.
6	Jum'at, 08 Agustus 2025	Pertemuan IV : Penyebaran angket post-test penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

Berdasarkan tabel 4.1 jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerapan teknik *deep breathing* untuk mengurangi kecemasan siswa pada SMA Negeri 20 Pangkep sebagai berikut :

a. Pertemuan I

Kegiatan : Menyebarkan angket *pre-test* penelitian

Hari/Tanggal : Selasa, 22 Juli 2025

Waktu : 30 menit

Tempat : Ruang Kelas X SMA Negeri 20 Pangkep

Tujuan : Mengetahui tingkat kecemasan awal siswa sebelum diberikan perlakuan (teknik *deep breathing*)

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa 22 Juli 2025, di ruang kelas. Pertemuan pertama ini adalah kegiatan membagikan angket *pre-test* kepada siswa. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pembagian angket *pre-test* ini yaitu mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dalam hal ini Efektivitas *teknik deep breathing*. Adapun langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut :

1). Peneliti mengucapkan salam dan berdoa setelah itu menanyakan kabar siswa. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing. Hal ini dilakukan untuk membagun hubungan baik antara peneliti dan siswa untuk menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

berjalan dengan lancar. Setelah semua siswa siap, barulah kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.

2). Peneliti membagikan angket *pre-test* terlebih dahulu kepada siswa sebelum melakukan pemberian teknik *deep breathing* yang akan dilakukan pada hari yang telah ditentukan. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 30 orang.

3). Peneliti membagikan angket *pre-test* untuk siswa isi selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan dan langkah-langkah kegiatan *pre-test*.

4). Setelah siswa mengisi angket *pre-test*, maka peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa, kemudian peneliti membuat kesepakatan dengan siswa tentang jadwal pertemuan selanjutnya, serta menyampaikan terimakasih atas partisipasi siswa dalam kegiatan pertemuan I.

b. Pertemuan II

Kegiatan : Menjelaskan tentang apa itu kecemasan, ciri – ciri kecemasan, penyebab kecemasan dan dampak kecemasan.

Hari/Tanggal : Jum'at, 25 Juli 2025

Waktu : 30 menit

Tempat : Kelas X SMA Negeri 20 Pangkep

Tujuan : Memberikan pemahaman dasar tentang kecemasan kepada siswa

Kegiatan ini dilaksanakan Jum'at 25 Juli 2025, di kelas X SMA Negeri 20 Pangkep. Pertemuan ini adalah peneliti menjelaskan tentang apa itu kecemasan, ciri-ciri kecemasan, penyebab kecemasan dan dampak kecemasan. Tahap pertama yaitu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

membagikan informasi kepada siswa mengenai kecemasan. Tujuan dari tahap kegiatan ini yaitu agar siswa dapat memahami bahwa informasi dan kegiatan yang akan dilakukan selama pemberian penjelasan tentang kecemasan. Adapun langkah-langkah pelaksanaanya sebagai berikut:

1). Peneliti mengucapkan salam dan berdoa setelah itu menanyakan kabar siswa. Hal ini dilakukan untuk membagun hubungan baik antara peneliti dan siswa untuk menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan berjalan dengan lancar. Setelah semua siswa siap, barulah kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.

2). Menjelaskan tujuan kegiatan pertemuan II, yaitu agar siswa dapat memahami bahwa informasi dan kegiatan yang akan dilakukan selama pemberian materi kecemasan.

3).Peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa, kemudian peneliti membuat kesempakatan dengan siswa tentang jadwal pertemuan selanjutnya, serta menyampaikan terimakasih atas partisipasi siswa dalam kegiatan pertemuan II.

c. Pertemuan III

Kegiatan	: Menjelaskan tentang definisi dan prinsip teknik *deep breathing*
Hari/Tanggal	:Senin, 28 Juli 2025
Waktu	: 45 menit
Tempat	: Kelas X SMA Negeri 20 Pangkep
Tujuan	: Memberikan pemahaman dasar kepada siswa tentang apa itu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

teknik *deep breathing*

Kegiatan ini dilaksanakan Rabu 28 Juli 2025, di auala SMA Negeri 20 Pangkep. Pertemuan ini adalah menjelaskan definisi dan prinsip teknik *deep breathing*. Tahap pertama yaitu membagikan informasi kepada siswa mengenai teknik *deep breathing*. Tujuan dari tahap kegiatan ini yaitu agar siswa dapat memahami bahwa informasi dan kegiatan yang akan dilakukan selama pemberian teknik *deep breathing*. Adapun langkah-langkah pelaksanaanya sebagai berikut:

1). Peneliti mengucapkan salam dan berdoa setelah itu menanyakan kabar siswa. Hal ini dilakukan untuk membagun hubungan baik antara peneliti dan siswa untuk menciptakan suasana dan kondisi yang kondusif agar kegiatan berjalan dengan lancar. Setelah semua siswa siap, barulah kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.

2). Menjelaskan tujuan kegiatan pertemuan III, yaitu agar siswa dapat memahami bahwa informasi dan kegiatan yang akan dilakukan selama pemberian tentang teknik *deep brathing*.

3). Peneliti mengakhiri kegiatan dengan berdoa, kemudian peneliti membuat kesempakatan dengan siswa tentang jadwal pertemuan selanjutnya, serta menyampaikan terimakasih atas partisipasi siswa dalam kegiatan pertemuan III.

d. Pertemuan IV

Kegiatan : Menjelaskan Manfaat teknik *deep brathing* untuk mengatasi kecemasan.

Hari/Tanggal : Rabu, 30 Juli 2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian "Efektivitas teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Gambaran pelaksanaan teknik *deep breathing* menunjukkan bahwa siswa mampu mengikuti tahapan latihan dengan baik setelah diberikan bimbingan dan instruksi secara rutin. Teknik ini dilaksanakan dalam beberapa sesi, dengan pengulangan gerakan pernapasan secara perlahan, teratur, dan disertai kesadaran penuh terhadap ritme napas. Siswa menunjukkan keterlibatan aktif dalam proses latihan dan mulai menerapkan teknik ini secara mandiri saat merasa tertekan atau cemas.
2. Efektivitas teknik *deep breathing* terlihat jelas dari perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan tinggi dan sangat tinggi, yang secara nyata mengganggu proses belajar mereka. Namun setelah penerapan teknik *deep breathing*, terjadi penurunan signifikan pada tingkat kecemasan siswa, baik dari segi skor kuantitatif maupun perilaku yang teramati. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *deep breathing* efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada siswa.
3. Pengaruh teknik *deep breathing* terhadap kecemasan siswa terbukti positif dan signifikan. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, secara kualitatif, siswa terlihat lebih tenang, fokus, dan lebih mampu mengelola tekanan akademik setelah rutin melakukan latihan pernapasan dalam. Dengan demikian, teknik ini dapat dijadikan salah satu metode intervensi sederhana namun efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan, khususnya dalam konteks pendidikan.

B. Saran – Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

   Disarankan untuk terus mempraktikkan teknik *deep breathing* secara rutin, baik di sekolah maupun di rumah, untuk membantu mengelola kecemasan secara mandiri.

2. Bagi guru atau konselor sekolah

   Dapat menggunakan teknik *deep breathing* sebagai salah satu intervensi untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan, dan membimbing mereka untuk melakukannya dengan benar.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Disarankan untuk meneliti efektivitas teknik *deep breathing* dengan melibatkan sampel yang lebih luas, durasi perlakuan yang lebih panjang, atau dengan membandingkan dengan teknik relaksasi lain, untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Kesehatan Mental Remaja. Jakarta: BPS.

Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2017). The unified protocol fortransdiagnostic treatment of emotional disorders: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(2), 139-150.

Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris, T. L. (2016). Psychosocial treatment of social phobia: A randomized controlled trial. Archives of General Psychiatry, 61(2), 183-189.

Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., dkk. (2016). Optimizing exposure therapy for anxiety disorders: A randomized controlled trial. Behavior Research and Therapy, 62, 64-71.

Dyer, J. R., dkk (2017).The effects of deep breathing on anxiety and stress. *Journal of Clinical Psychology*, 73(8), 1036-1045.

Erford, B. T. (2016). *45 Techniques Every Counselor Should Know* (3rd ed.). Pearson

Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2020). Theories of personality New York: McGraw-Hill Education.1

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects.Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., & Gould, M. F. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368.

Hastuti, L. P., & Yuliani, N. (2021). Perubahan Perilaku Siswa sebagai Indikator Efektivitas Intervensi Psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 21–30.

Hambali, S. (2019). Uji homogenilas (kesamaan dua varians).May

Indriani, D., & Susanti, H. (2018). Efektivitas Latihan Pernapasan Dalam terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 12*(3), 211–219.

Khalsa, S. B. S., dkk (2016). Yoga in the schools: A systematic review of the evidence for its effectiveness. *International Journal of Yoga*, 9(1), 1-10.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). Laporan Kesehatan Mental Siswa. Jakarta: Kemdikbud.

Kemenkes RI. (2018).Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Laporan Kesehatan Mental Siswa. Jakarta: Kemdikbud.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Jiwa.

Kusuma, Y. (2021). *Metodologi Penelitian Eksperimen*. Jakarta: Arboleda Press

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

Lee, J. H., & Kim, H. S. (2021). A Study on the Effectiveness of Breathing Exercises in Reducing Anxiety Among High School Students. *Journal of School Nursing*, 37(3), 169-176.

Lestari, F., & Firmansyah, A. (2021). Pengaruh deep breathing terhadap perubahan gejala fisiologis kecemasan. *Jurnal Keperawatan Mental*, 6(1), 34–41.

Lestari, D., & Pratama, A. W. (2020). *Efektivitas Latihan Deep Breathing untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 6(1), 12–19.

Maulana, M. A.; Nugroho, P. W., (2020). *Kemandirian Belajar dalam Pembelajaran Jarak Jauh*. Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 3(1).

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2016). *Psikologi Abnormal* (Edisi Indonesia). Jakarta: Erlangga.

Putri, A. D., & Sari, M. Y. (2021). *Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan siswa selama pembelajaran daring*. Jurnal Psikoedukasi, 9(3), 101–109.

Putri, L. R., & Nugraha, Y. (2022). Pengaruh latihan pernapasan dalam terhadap regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Terapi Psikologi*, 5(2), 77–85.

Putri, R. A., & Lestari, D. (2019). Efektivitas Teknik Pernapasan Dalam (Deep Breathing) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja di SMA X Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Remaja, 6*(2), 123–130.

Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). *Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada remaja di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberi)*. Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat, 3(1), 22–27

Rahayu, S. N., & Adi, A. C. (2020). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan siswa menjelang ujian. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 1–6

Rasyidin, M. U. (t.t.). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA.

Saman, A., & Bakhtiar, M. I. (2020). The effect of behavioral rehearsal technique through group counseling for overcoming social anxiety of students. COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 5(1), 15–22.

Sari, A. P., & Prasetyo, B. (2019). Pengaruh teknik deep breathing terhadap tingkat stres dan kecemasan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 7(1), 40–47.

Sinha, S., dkk (2018). Impact of Deep Breathing Exercise on Anxiety Levels among Students. *International Journal of Health Sciences*, 12(4), 12-18.

Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (10th ed.). Singapore: Elsevier.

Syatoto, I. A. F. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI*. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/12584

Santoso, A., & Lestari, R. (2021). Teknik Relaksasi Napas Dalam sebagai Intervensi Psikologis dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 97–105.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

Tsai, L. C., & Wu, M. W. (2016). The effects of breathing training on anxiety and quality of life in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-9.

Vasilenko, R., Piper, M. E., & Lanza, S. T. (2018). The role of mindfulness in the relationship between stress and substance use among college students.Substance Use & Misuse, 53(11), 1849-1856.

Wahyuni, S. (2020). Teknik pernapasan dalam sebagai intervensi sederhana menurunkan kecemasan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(1), 52–59.

Wulandari, T. (2018). *Pengaruh Teknik Deep Breathing terhadap Penurunan Kecemasan pada Siswa yang Akan Mengikuti Ujian Nasional. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 3(1), 60–67.

World Health Organization. (2022). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Geneva: WHO

Wulandari, S., & Wahyuningsih, W. (2021). *Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Anak Pasien Covid-19*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

Pertemuan 1 (Penyebaran angket pretest)



Pertemuan 2 (Materi tentang kecemasan)



Pertemuan 3 (materi tentang teknik *deep breathing*)



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw

RIWAYAT HIDUP



Sinarwati, lahir di Manyyampa pada tanggal 14 Juni 2003 dari pasangan bapak Mora dan Ibu Haeria yang merupakan anak terakhir dari lima bersaudara. Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun di sekolah dasar (SD) di SDN 36 Manyyampa pada tahun 2009 dan selesai pada tahun 2015, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Muhammadiyah Pangkajene dan selesai Pada tahun 2018, kemudian penulis melanjutkan pendidikan pada jenjang berikutnya di MA Muhammadiyah sibatua pangkajene mengambil jurusan Ilmu pengetahuan alam (IPA) pada tahun 2018 dan selesai pada tahun 2021. Pada tahun yang sama, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Program Studi bimbingan dan konseling di perguruan dan Ilmu Pendidikan, STKIP Andi Mattapa.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan di STKIP Andi Mattapa. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelas sarjana pendidikan (S.Pd) dengan skripsi yang berjudul " Efektivitas teknik *deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 20 Pangkep. "

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Pangkajene, 20 Angustus 2025
Penulis

Sinarwati
921862010059

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/C3ktHOg9xt-GnXmkPRfyxw