

**PENGEMBANGAN MODUL TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN MAHASANTRI AKHIR DALAM MENGHADAPI UJIAN TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN AL-QUR'AN IBNU KATSIR 2 JEMBER**

Aulia Manik¹, Imaratul Ulwiyah², Ika Romika Mawaddati³
^{1,2,3}Universitas PGRI ARGOPURO, Jember, Indonesia
[1 manikaulia25@gmail.com](mailto:manikaulia25@gmail.com), [2 ulwiyahimaratul85@gmail.com](mailto:ulwiyahimaratul85@gmail.com)
[3 romika.mawaddah@gmail.com](mailto:romika.mawaddah@gmail.com)

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine and develop a module of relaxation techniques and determine the feasibility of the module in its application as an effort to reduce anxiety. This is what happened at the Ibn Katsir 2 Jember Al-Qur'an boarding school related to the recurring problem of anxiety, especially for final students, which has been analyzed through observations and interviews. This research method is development research or Research and Development using the ADDIE model design. The subjects chosen consider the level of anxiety that occurs in the final level mahasantri when facing the tahfidz exam. This development research with the ADDIE model produces 1.) A product in the form of a relaxation technique module with material and design that has been adjusted with suggestions from expert validators. 2.) This relaxation technique module is suitable for use by final students. This research is expected to produce innovative and relevant educational methods, and can help reduce anxiety when facing exams.

Keywords: Exam; Anxiety; Relaxation Technique

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji dan mengembangkan modul teknik relaksasi serta mengetahui kelayakan modul dalam penerapannya sebagai upaya mengurangi kecemasan mahasantri waktu ujian *tahfidz*. Hal ini sebagaimana yang terjadi di PPA Ibnu Katsir 2 Jember terkait permasalahan kecemasan yang berulang terutama bagi mahasantri akhir yang telah dianalisis melalui observasi dan wawancara. Metode penelitian ini yaitu penelitian pengembangan atau Research and Development menggunakan rancangan dengan model ADDIE. Subyek yang dipilih mempertimbangkan tingkat kecemasan yang terjadi terhadap mahasantri jenjang akhir ketika menghadapi ujian *tahfidz*. Penelitian pengembangan dengan model ADDIE ini menghasilkan 1.) Sebuah produk berupa modul teknik relaksasi dengan materi dan desain yang telah disesuaikan dengan saran dari validator ahli. 2.) Modul teknik relaksasi ini layak digunakan oleh mahasantri akhir. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan metode pendidikan yang inovatif dan relevan, serta dapat membantu mereduksi kecemasan ketika menghadapi ujian.

Kata Kunci : Ujian; Kecemasan; Teknik Relaksasi

A. Pendahuluan

Kecemasan ialah suatu fenomena yang normal dan umum

terjadi. Normalnya seseorang sedikit mencemaskan beberapa kejadian dalam hidupnya. Namun kecemasan

akan menjadi sangat berbahaya ketika seseorang yang akan menghadapi ujian tidak dapat mengontrol kecemasan sehingga dapat mengurangi lapangan persepsi dan akan berdampak dalam konsentrasi dan kejernihan saat ujian. Dalam dunia pesantren adalah ujian *tahfidz* (Kamila, 2017) yang dimaksudkan untuk menguji kesempurnaan perkembangan kemampuan dan pemahaman serta kualitas hafalan santri yang mencakup kelancaran, tajwid dan pelafalan (Supardi, 2016). Tidak jarang, terkadang ujian *tahfidz* merupakan suatu kegiatan yang seringkali menjadi hal yang ditakuti oleh santri.

Mahasantri pada tingkat akhir seringkali rentan mengalami kecemasan karena menumpuknya tugas akhir yang harus dituntaskan baik di dalam pesantren maupun di perkuliahan. Pada fase ini seringkali menjadi stressor tersendiri dikalangan mahasantri, karena banyak yang menganggap bahwa proses ujian *tahfidz* yang berdampingan dengan tugas-tugas akhir menjadi suatu hal yang tak kunjung selesai. Persepsi tersebut dapat menimbulkan rasa cemas ketika dihadapkan dengan ujian (Malfasari et al., 2018). Parsafar

dan Davis (2018) menyatakan kecemasan ialah suatu kendala psikologis yang dicirikan dengan sifat cemas.

Sebagaimana yang terjadi di PPA Ibnu Katsir 2 Jember yang menawarkan tiga program unggulan yaitu hafal Al-Qur'an 3 tahun selesai, *Dirosah Islamiyah* dan Pendidikan S1. Disamping kegiatan menghafal, mahasantri dituntut untuk mampu memenuhi tiga program unggulan tersebut. Dimana, dalam setiap bidang tersebut mahasantri diharapkan melampaui standar pesantren. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa tertekan yang menyebabkan kecemasan. Dampak kecemasan yang dirasakan oleh seseorang dapat menimbulkan rasa gelisah, khawatir, rasa tidak tenang dikaitkan dengan ancaman baik dari dalam diri ataupun dari luar serta rasa takut (Annisa, 2018) dan jika berlebihan akan menumbuhkan gejala-gejala, gejala fisik antara lain denyut jantung yang cepat, jantung berdebar, tubuh terasa sakit, gemetar, berkeringat, mulut kering, nyeri dada, sakit kepala dan nafas cepat. Sedangkan gejala psikis seperti mudah tersinggung, khawatir dan takut. Gejala kognitif berupa

menurunnya tingkat konsentrasi (Adwas, Jbireal, & Azab, 2019). Sedangkan dalam konteks ujian, kecemasan dapat memunculkan dampak negatif, yakni dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa, yang menyebabkan proses pembelajaran kurang maksimal. Dampaknya akan menghasilkan penyerapan yang tidak memadai dan berkurangnya pemahaman terhadap topik. Kemungkinan untuk berhasil dalam ujian menjadi kecil. Selain itu, kecemasan berdampak pada stabilitas mental, membuat seseorang menjadi kurang tenang selama ujian dan rentan terhadap kegagalan. (Mukminina dan Abidin, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, mahasiswa yang mengalami kecemasan dan tidak mendapat penanganan maka akan berdampak buruk dalam proses ujiannya. Oleh karena itu untuk mereduksi gangguan psikologis dan fisiologis maka penanganan kecemasan ini harus segera dilakukan. Penanganan kecemasan mampu diturunkan memakai teknik relaksasi, dimana teknik yang digunakan merupakan perwujudan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Tsurayya (2022), yang telah mengkonfirmasi bahwa

penggunaan teknik relaksasi berhasil mereduksi kecemasan saat menghadapi ujian.

Subandi (Purwataningrum et al., 2016) menyatakan bahwa Relaksasi ialah metode yang memungkinkan seseorang untuk mendapatkan kembali kendali diri, fokus, dan perhatian, yang memungkinkan respons yang tepat dalam situasi yang mengancam. Teknik yang melibatkan beberapa kelompok otot dapat mengurangi ketegangan yang berdampak perilaku yang tidak pantas dengan mempromosikan relaksasi otot (Islami, 2022). Akibatnya, mengurangi ketegangan memfasilitasi transformasi pola pikir yang irasional menjadi lebih rasional.

Peneliti mencoba untuk mengembangkan panduan atau modul yang terkait dengan mereduksi kecemasan ketika berhadapan dengan ujian *tahfidz* yaitu memakai teknik relaksasi.. Hasil dari penelitian ini tidak hanya berupa modul saja melainkan akan menghasilkan suatu pengetahuan baru yang dapat menjawab dari permasalahan-permasalahan praktis (Gale & Lingard, 2010). Sistem pembelajaran menggunakan modul telah banyak

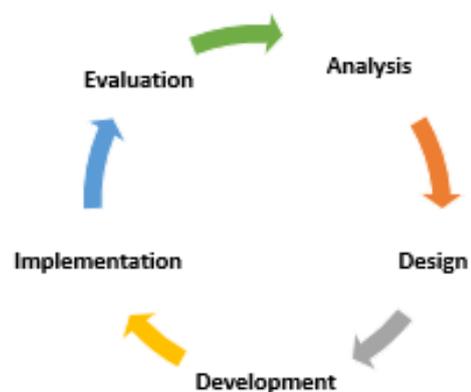
dikembangkan baik diluar maupun didalam negeri. Hal ini dikarenakan menggunakan modul dapat meningkatkan motivasi mahasiswa yang secara efektif mengubah ide-ide menjadi konsep-konsep ilmiah dalam menciptakan kehidupan sehari-hari yang efektif.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka rumusan masalah yakni pertama: berapakah tingkat validitas modul yang dikembangkan, kedua: apakah modul dapat mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian *tahfidz*. Dan tujuan dilakukannya penelitian ini agar dapat mengetahui kelayakan modul teknik relaksasi yang akan dikembangkan dan mengetahui keberhasilan penerapan modul teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan mahasiswa akhir dalam menghadapi ujian *tahfidz*.

B. Metode Penelitian

Penelitian Pengembangan adalah jenis penelitian yang mengembangkan dan menghasilkan sebuah produk menjadi efektif. Adapun menurut menurut (Pratama & Fudin, 2020) menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan

proses atau langkah dalam mengembangkan suatu produk baru, untuk menyempurnakan produk yang sudah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian pengembangan ini didesain dengan model penelitian ADDIE. Menurut Branch (2009) model pengembangan ADDIE adalah salah satu model desain sistem pembelajaran yang memperhatikan tahapan-tahapan dasar dalam mengembangkan dan memvalidasi produk yang akan digunakan. Model pengembangan ini terdiri dari lima tahap pengembangan yang terdiri dari Analisis (*Analysis*) desain atau rancangan produk (*Design*), pengembangan produk (*Development*), penerapan hasil pengembangan (*Implementation*), dan evaluasi (*Evaluation*).



Gambar 1. Model ADDIE

Tahapan penelitian ADDIE ini akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1.) Analyze yang merupakan suatu cara agar dapat mencari tahu tujuan diterapkannya modul teknik relaksasi pada mahasantri, agar dapat mencari tahu subyek yang akan dituju, agar dapat merumuskan cara dalam merencanakan atau menyusun dan menerapkan modul pada mahasantri,
- 2.) Design adalah cara untuk menginventarisasi kinerja dalam mencapai tujuan diterapkannya modul terhadap mahasantri,
- 3.) Development adalah awal dari penyusunan sebuah produk utama yang berupa modul yang disertai dengan panduan penggunaan yang dapat diterapkan oleh mahasantri,
- 4.) Implementation adalah sebuah proses keberlangsungan penerapan modul pada mahasantri,
- 5.) Proses penilaian dari segala aspek setelah berakhirnya proses penerapan modul kepada subyek yang telah ditentukan.

Teknik pengumpulan data adalah sebuah cara yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam

mengumpulkan instrument penelitian dan pengembangan modul teknik relaksasi melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap *ustadzah* penanggung jawab mahasantri akhir serta terhadap beberapa mahasantri akhir yang cenderung mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian *tahfidz*. Setelah mendapat petunjuk umum dari wawancara ini akan digunakan sebagai data penunjang dalam kuesioner yang akan diberikan kepada subyek penelitian. Kemudian data dalam penelitian ini dikumpulkan agar mendapat hasil validasi untuk modul teknik relaksasi dalam menghadapi ujian *tahfidz*. Hasil dari data hasil validasi selanjutnya dikategorikan kelayakannya untuk mengubah menjadi sebuah informasi yang dapat diambil kesimpulannya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di PPA Ibnu Katsir 2 Jember. Tujuan dilakukannya penelitian agar dapat mengetahui kelayakan modul teknik relaksasi yang akan dikembangkan dan mengetahui keberhasilan penerapan modul teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan mahasantri akhir dalam menghadapi ujian *tahfidz*. Model penelitian

pengembangan ini menggunakan model ADDIE. Model pengembangan ini terdiri dari lima tahap pengembangan yang terdiri dari Analisis (*Analysis*) desain atau rancangan produk (*Design*), pengembangan produk (*Development*), penerapan hasil pengembangan (*Implementation*), dan evaluasi (*Evaluation*) dengan uraian sebagai berikut:

1. Analysis

Peneliti menganalisa permasalahan dan kebutuhan mahasantri dengan melakukan observasi secara langsung di tempat penelitian selain itu juga melakukan wawancara kepada *ustadzah* penanggung jawab mahasantri akhir yang mana dari kedua proses tersebut memperoleh hasil bahwasanya dari 20 mahasantri akhir di PPA Ibnu Katsir 2 beberapa diantaranya mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian *tahfidz*. Sedangkan untuk dapat mengatasi permasalahan kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* adalah perlu dikembangkan atau diciptakannya sebuah panduan layanan yang dapat mempermudah mahasantri akhir untuk mempelajari serta

memperaktekkan yang ada dalam panduan secara fleksibel.

Pada bagian ini peneliti merumuskan konsep produk yang akan dikembangkan, hal-hal yang mencangkup dari perumusan konsep produk modul ini adalah mengidentifikasi apa saja yang akan disajikan dalam produk modul, dengan menganalisis permasalahan yang ada maka akan ditemukan dua variabel yang pertama permasalahan dan yang kedua adalah solusi, disini peneliti merancang konsep modul yang akan dikembangkan dengan menyesuaikan dengan permasalahan yang ada dilapangan, penelitian kali ini akan mengembangkan produk berupa modul teknik relaksasi.

2. Design

Selanjutnya, pada tahap ini adalah mendesain produk yang hendak dikembangkan berupa modul. Tahapan desain atau perancangan dalam modul ini berbentuk konseptual yang akan mendasari pengembangan modul. Merancang produk merupakan langkah yang akan pertama kali dilakukan oleh peneliti, merencanakan dan membuat konsep modul yang akan dikembangkan, pada tahapan ini

urutan modul ditetapkan, isi modul disusun secara sistematis dan materi modul ditentukan. Perumusan materi dalam modul ini akan peneliti sesuaikan dengan permasalahan yang ingin diselesaikan, perumusan materi juga disesuaikan dengan pelayanan BK yang relevan dengan permasalahan yang diangkat. Materi yang akan dikembangkan yaitu tentang teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan.

mengaplikasikan layanan bimbingan konseling terkait teknik relaksasi.

Kemudian hal yang terpenting dalam modul yang dikembangkan adalah rancangan pelaksanaan layanan konseling dengan menentukan beberapa aspek yang disusun secara berurutan dari proses pembukaan, penerapan isi layanan, dan penutup. Buku panduan juga disertai dengan penjelasan teori yang lengkap sebagai bahan bacaan praktisi untuk dapat mempermudah pemahaman terhadap masalah dan teori yang tercantum dalam buku panduan.



Gambar 2. Tampilan modul

Modul yang dikembangkan juga memuat tentang strategi yang akan dikenalkan kepada mahasiswa terkait kecemasan, teknik relaksasi dan penerapan teknik relaksasi, dengan demikian modul ini memiliki kelengkapan yang dapat dijadikan pegangan atau sebagai panduan mandiri mahasiswa dalam

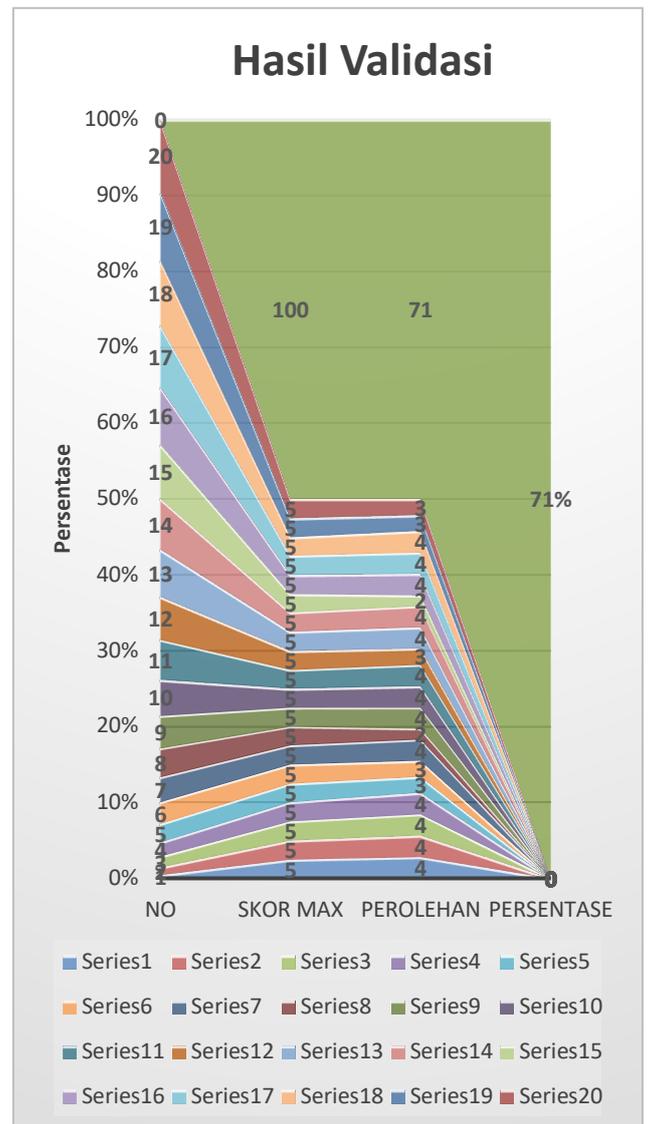
3. Development

Tahapan selanjutnya yaitu pengembangan yang mana pada tahapan ini peneliti mulai mengubah modul menjadi bentuk fisik dan melakukan validasi terhadap modul tersebut kepada tim ahli untuk mengetahui kelayakan modul sebelum digunakan. Hasil validasi yang dilakukan oleh validator akan digunakan sebagai acuan dalam mengevaluasi modul untuk menghasilkan produk yang layak guna dan memudahkan mahasiswa ketika menggunakannya, dimana

skor 81%-100% menunjukkan sangat valid dan dapat digunakan tanpa revisi, 61%-80% valid dapat digunakan dengan melakukan revisi kecil, 41%-60% menunjukkan kurang valid dan perlu melakukan revisi sedang, 21%-40% menunjukkan tidak valid dan perlu melakukan revisi besar, 0%-20% sangat tidak valid dimana produk tidak dapat digunakan atau membuat ulang produk. Pada penelitian ini validasi modul yang telah dilakukan oleh validator memperoleh skor 71% dari 20 pernyataan dalam angket, dengan kriteria “valid atau layak dan dapat digunakan dengan adanya revisi kecil”, gambar 6 menunjukkan diagram penilaian dari validator.

Persentase %	Kriteria
81 % - 100 %	Sangat valid
61 % - 80 %	Valid
41 % - 60 %	Kurang valid
21 % - 40 %	Tidak Valid
0 % - 20 %	Sangat tidak valid

Tabel. Kriteria validitas modul



3. Gambar Diagram hasil validasi modul

4. Implementation

Setelah modul divalidasi dan direvisi sesuai dengan arahan validator, maka hasil pengembangan modul ini di uji cobakan atau diterapkan kepada kepada objek penelitian yaitu mahasantri akhir PPA Ibnu Katsir 2 Jember. Uji coba skala terbatas pada tahap ini melibatkan 7

mahasantri PPA Ibnu Katsir Jember yang diluncurkan pada tanggal 6 Januari 2025 dengan tiga kali pertemuan selama 3 pekan terhitung sampai tanggal 25 Januari 2025, untuk melakukan implementasi bertahap peneliti menyebarkan angket kepada mahasantri untuk melihat ke efektifan modul yang dikembangkan pada tanggal 3 Februari 2025, dari hasil penyebaran angket menunjukkan angka kecemasan mahasantri yang awalnya sebesar 76% dengan demikian mengalami penurunan kecemasan menjadi 47%, sehingga kesimpulannya bahwa pengembangan modul teknik relaksasi efektif mereduksi kecemasan mahasantri.

5. Evaluation

Tahapan akhir dalam penelitian ini yaitu dalam mengembangkan produk berupa modul yang dilakukan oleh peneliti tentu tak luput dari evaluasi yang kelak akan dijadikan pedoman dalam proses pengembangan khususnya pada model ADDIE, yang menjadi evaluasi adalah desain buku panduan atau modul ini tidak dilengkapi dengan gambar yang menarik sehingga memberikan kesan monoton

dikarenakan full teks, hal ini sudah peneliti revisi kemudian dicetak ulang untuk menghasilkan produk akhir yang layak pakai dan menarik untuk dibaca

Pembahasan

Adanya permasalahan yang muncul terhadap beberapa mahasantri terkait kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* tersebut, peneliti mengembangkan sebuah produk berupa modul teknik relaksasi sebagai upaya untuk mereduksi kecemasan yang dirasakan mahasantri. Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan adanya perubahan dengan penurunan kecemasan yang dialami mahasantri setelah diterapkan menggunakan modul teknik relaksasi. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi terbukti efektif mengatasi kecemasan yang ditunjukkan dengan adanya skor penurunan yang cukup tinggi (Syarkawi, 2019).

Hasil dari penelitian ini mampu menjawab dua pertanyaan yang menjadi rumusan masalah, pertama: berapakah tingkat validitas modul yang dikembangkan, kedua:

efektivitas teknik relaksasi dalam mereduksi kecemasan mahasantri akhir dalam menghadapi ujian *tahfidz* di pondok pesantren Ibnu Katsir 2 Jember. Penelitian pengembangan yang dilakukan menjadi lebih mudah dan lebih terarah dengan menggunakan model penelitian pengembangan berbasis ADDIE, lima tahapan yang dilakukan dapat menghasilkan produk yang benar-benar layak guna dan dapat dijadikan bahan acuan dalam mengembangkan modul lainnya.

D. Keimpulan

.Berdasarkan dari hasil data yang diolah oleh peneliti termasuk hasil data kualitatif maupun kuantitatif menunjukkan adanya kebutuhan solusi dalam menurunkan kecemasan mahasantri.

Penelitian dilakukan dengan jenis penelitian dan pengembangan R&D dengan menggunakan model ADDIE yang meliputi lima tahapan yaitu, 1) Analisis, 2) Design, 3) Development, 4) Implementation dan 5) Evaluation, dengan lima tahapan tersebut peneliti dapat melakukan pengembangan modul teknik

relaksasi untuk mereduksi kecemasan dengan mudah dan terarah.

Hasil validasi yang dilakukan menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan layak pakai dan boleh diterapkan pada subyek penelitian, hasil uji coba pada mahasantri juga menunjukkan adanya penurunan kecemasan dengan penyebaran angket sebelum implementasi dan sesudah implementasi, yang menunjukkan 73% tingkat kecemasan mahasantri ketika dihadapkan dengan ujian *tahfidz* sebelum adanya layanan konseling, dan setelah dilakukan layanan konseling menggunakan modul yang dikembangkan adanya penurunan menjadi 47%.

Uraian diatas menyatakan bahwa penelitian pengembangan yang menghasilkan produk modul ini, yang telah dilakukan oleh peneliti dianggap layak untuk digunakan dan menunjukkan adanya efektifitas yang baik terhadap subyek, kemudian peneliti memiliki harapan penuh bahwa penelitian yang dilakukan dapat berkontribusi dalam mempermudah mahasantri dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian dan juga dapat menjadi sarana

pemanfaatan produk serta sebagai referensi penelitian lebih lanjut.

Daftar Pustaka

- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). *Anxiety : Insights into Signs , Symptoms , Etiology , Pathophysiology , and Anxiety : Insights into Signs , Symptoms , Etiology , Pathophysiology , and Treatment*. October
- Annisa, dkk. 2018. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test*. MEDISAINS: Jurnal Ilmiah dan Ilmu-Ilmu Kesehatan, Vol. 16 No 2, Agustus 2018
- Gale, T., & Lingard, B. (2010). Educational Research by Association: AARE Presidential Addresses and the Field of Educational Research. In *Educational Research by Association: AARE Presidential Addresses and the Field of Educational Research* (Issue August).
<https://doi.org/10.1163/9789460910197>
- Islami, C. C. (2022). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA*. Academic Journal of Psychology and Counseling, 3 (1): 1-24.
- Kamila, Z. 2017. Hubungan antara Religiusitas dan Kecemasan pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Majid, T. A (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Mahasantri Pemula Dalam Menghadapi Ujian *Tahfidz* Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Kastir 2 Jember. (Skripsi)
- Malfasari et al., (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. [Online]. Tersedia : <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/download/3760/2287>. Download : 28 juni 2022.
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA

- Dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110-116.
<https://doi.org/10.36722/sh.v5i3.384>
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(2), 147–164.
- Prastowo, Andi. (2015). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press
- Pratama, R. S., & Fudin, M. S. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepakbola Gagali Dalam Pembelajaran Permainan Sepakbola. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 1–6.
- Sulistianingsih, A. (2024). *Development of the Self-care Module of Assertive Communication Theory to reduce Toxic Behavior*. 8(2), 185–204.
<https://doi.org/10.21043/konselin.g.v8i2.26728>
- Supardi. (2016). *Penilaian Autentik: Pembelajaran Afektif, Kognitif, dan Psikomotor (II)*. RajaGrafindo.
- Syarkawi, Ahmad. 2019. Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling*.