

Ghina Farah Adibah dan Esti Hayu Purnamaningsih
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

INTISARI

Keberadaan ujian nasional kerap kali dianggap sebagai salah satu pemicu kecemasan bagi siswa senior. Meskipun ujian nasional tidak lagi menjadi penentu kelulusan, nilai ujian nasional tetap digunakan untuk seleksi masuk ke jenjang pendidikan selanjutnya. Tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi yang tidak disertai keyakinan atas kompetensi yang dimiliki dalam menghadapi ujian nasional menjadi penyebab kecemasan yang dialami siswa. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk melihat ada tidaknya pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa SMP yang menghadapi ujian nasional. Subjek yang digunakan adalah siswa kelas 9 SMP N "X" Yogyakarta (n=66) yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tingkat kecemasan siswa diungkap menggunakan Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional I dan II yang berguna sebagai *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji t ditemukan nilai t sebesar 4,702 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami rerata penurunan kecemasan sebesar 6,36, sementara rerata penurunan kecemasan kelompok kontrol sebesar -2,55. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar daripada kelompok kontrol. Dengan demikian, aromaterapi lavender terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa SMP yang sedang menghadapi ujian nasional.

Kata kunci: *kecemasan menghadapi ujian, aromaterapi lavender.*



**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL PADA
SISWA SMP**

GHINA FARAH ADIBAH, Esti Hayu Purnamaningsih, Dr., M.S., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2016 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

**THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY IN LOWERING ANXIETY OF
FACING THE NATIONAL EXAM ON JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

Ghina Farah Adibah dan Esti Hayu Purnamaningsih
Faculty of Psychology Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

The existence of national exam is regarded as one of the triggers of anxiety of senior students. Although the national exam is no longer a determinant of graduation, national exam scores continue to be used for admission to higher education. The demand of high scores that is not accompanied by confidence in students' own competency on the national exam has become the cause of anxiety, experienced by students. The purpose of this research was to see whether there is effect of lavender aromatherapy in lowering anxiety levels of junior high school students who face the national exam. The subjects in this research are the 9th grader students at "X" Yogyakarta State Junior High School (n=66). The subjects were divided into an experimental group and a control group. The level of student anxiety was expressed using Facing National Exam Anxiety Scale I and II that was used as pretest and posttest. Result of analysis using T test determined the value of T was 4,702 ($p < 0,01$). This showed that there are significant discrepancy of anxiety levels dropping between the experimental group and control group. The experimental group were having an average of 6,36 in anxiety level dropping, meanwhile, the control group were having an average of -2,55. These results showed that the experimental group were having higher anxiety level dropping than the control group. Therefore, lavender aromatherapy proven to have effect on lowering anxiety level of the junior high school students who face the national exam.

Keywords: *anxiety of facing the national exam, lavender aromatherapy.*