

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Mereduksi Kecemasan dan Ketegangan Siswa Menghadapi Ujian



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2022; Reviewed: February-2022; Accepted: April-2022;

Available online: December-2022; Published: December-2022)

Iin Siti Solihat¹,
Suciani Latif²

Rosmini Manenni³

¹ Bimbingan Konseling,
SMA Islam Al Jabr

Email: iin.siti@aljabrislamicsschool.sch.id

² Bimbingan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Makassar

Email: suciani.latif@unm.ac.id

³ Bimbingan Konseling
SMP Negeri 13 Makassar

Email: rosminiamin0510@gmail.com

Abstract. *The purpose of this study was to see how individual counselling services using progressive muscle relaxation techniques can reduce the anxiety and tension of class X students (counselees) at SMA Islam Al Jabr when facing exams. This study uses the Guidance and Counseling action research method. The subjects in the study were three students of class X Science. Data collection techniques used are observation and interviews. The approach used in individual counselling is a behavioral approach with progressive muscle relaxation techniques. Individual counselling services using muscle relaxation techniques show a decrease in anxiety and tension in the counselee when facing exams.*

Keywords: *Anxiety, Behavioral Approach, Progressive Muscle Relaxation Techniques*

Abstrak. *Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana layanan konseling individu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif dapat mereduksi kecemasan dan ketegangan siswa (konseli) kelas X di SMA Islam Al Jabr ketika akan menghadapi ujian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling. Subjek dalam penelitian adalah 3 orang siswa kelas X Science. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Pendekatan yang digunakan dalam konseling individu adalah pendekatan behavioral dengan teknik relaksasi otot progresif. Dari layanan konseling individu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan adanya penurunan kecemasan dan ketegangan pada konseli ketika akan menghadapi ujian.*

Kata kunci: *Kecemasan, Pendekatan Behavioral, Teknik Relaksasi otot progresif*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri (UU RI No 20, 2003). Pendidikan adalah penentu perkembangan kemajuan suatu bangsa dimana melalui pendidikan dapat tercetak sumber daya yang berkualitas dan kompeten.

Dalam dunia pendidikan, ujian tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran karena merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh setiap sekolah untuk mengetahui ketercapaian siswa selama proses belajar. Tujuan diadakan ujian sebenarnya adalah sebagai bahan evaluasi yang dapat digunakan oleh sekolah untuk memperbaiki mutu pendidikan, akan tetapi ujian juga dapat menimbulkan kecemasan kepada peserta didik. Hal ini terjadi karena peserta didik takut mendapatkan nilai yang kecil dan merasa gagal dalam pembelajaran.

Banyaknya tekanan dari berbagai pihak membuat kecemasan siswa semakin meningkat seperti tuntutan orang tua, ketakutan mengecewakan orang lain dan juga diri sendiri serta ketakutan tidak akan berhasil dalam mencapai masa depan. Kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi ujian adalah hal yang sangat sering terjadi dimana pada saat menghadapi ujian beberapa siswa mengalami gejala-gejala kecemasan seperti siswa merasa tertekan, tegang, khawatir, takut yang disertai perubahan dalam tubuhnya seperti jantung berdebar, berkeringat, dan berperilaku tidak seperti biasanya.

Menurut Dalami, dkk (2005) kecemasan (*anxiety*) adalah suatu respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan diasumsikan sebagai salah satu faktor yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif yang dimiliki oleh seseorang sehingga dapat menghambat proses belajarnya, seperti dalam pemecahan masalah, pembentukan konsep, dan berkonsentrasi. Tingkat kecemasan seseorang dapat dibedakan menjadi kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik (Stuart, 2007).

Ada beberapa gejala yang timbul akibat dari kecemasan diantaranya:

1. Fisiologis (peningkatan frekuensi nadi, peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi pernafasan, gemetar, diare, insomnia, kelelahan, gelisah)
2. Emosional (menyatakan bahwa dirinya merasa ketakutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan rasa percaya diri, kehilangan kontrol, tegang, tidak dapat rileks)
3. Kognitif (tidak mampu berkonsentrasi, kurangnya orientasi lingkungan, pelupa, termenung, orientasi pada masa lampau saat ini dan akan datang, perhatian yang berlebihan)

Masalah kecemasan dapat muncul ketika seseorang terjebak dalam lingkaran ketakutan, stres dan kekhawatiran. Hal itu juga terjadi ketika seseorang terlalu sensitif terhadap ancaman sehingga saran sekecil apa pun sudah cukup untuk memicu kecemasan. Selain itu, dapat menjadi masalah jika respons kecemasan berlebihan dan tidak sesuai dengan kenyataan, pada saat-saat inilah respons kecemasan mulai bekerja melawan kita.

Turمودhi (2004) menyatakan bahwa kecemasan siswa yang kelewat tinggi dalam menghadapi ujian justru akan menurunkan kinerja otak peserta didik dalam belajar. Daya ingat, daya konsentrasi, maupun daya kritis siswa dalam belajar justru akan berantakan. Jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian justru semakin besar tapi juga kemungkinan siswa mengalami gangguan psikosomatik.

Berdasarkan hasil dari instrumen identifikasi masalah serta diperkuat dengan observasi secara langsung dan juga wawancara dengan wali kelas dan guru mata pelajaran, ditemukan bahwa ada tiga siswa kelas X Science di SMA Islam Al Jabr yang mengalami kecemasan dan ketegangan ketika akan menghadapi ujian. Ketiga siswa tersebut mengalami psikosomatis seperti berkeringat, gemetar dan tidak bisa fokus bahkan sampai menangis ketika menghadapi ujian.

Melihat fenomena tersebut, maka bimbingan dan konseling memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu cara yang digunakan adalah dengan melakukan konseling individu dengan menerapkan konseling behavioral menggunakan teknik relaksasi. Konseling behavioral merupakan penerapan aneka ragam teknik dan

prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Corey (2003:197) menyatakan, modifikasi tingkah laku telah memberikan pengaruh yang besar kepada lapangan pendidikan, terutama pada area pendidikan khusus yang menangani anak-anak yang memiliki masalah-masalah belajar dan tingkah laku. Salah satu aspek yang paling penting dari gerakan modifikasi tingkah laku adalah penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur.

Langkah-langkah konseling behavioral adalah a) *Assesment*, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli; b) *Goal setting*, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah assesment konselor dan konseli menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling; c) *Technique implementation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling; d) *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling; dan f) *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling. Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling behavioral salah satunya adalah teknik relaksasi. Hakim (2004: 41) menyatakan "relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun". Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996:320) menambahkan relaksasi (otot) yaitu "usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki".

Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996:322) mengemukakan tujuh langkah relaksasi, yaitu a) rasional; b) instruksi tentang pakaian; c) menciptakan lingkungan yang nyaman; d) konselor memberi contoh latihan relaksasi; e) instruksi latihan relaksasi; f) penilaian setelah latihan; dan g) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Caplin (lilis ratna, 2012:12) menyebutkan relaksasi adalah kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah berkonstraksi. Selanjutnya kedua ahli Goldfried dan Davidson beranggapan bahwa dengan melemaskan otot dalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan yang berlebihan (Nursalim, 2014). Dari pendapat beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot adalah proses mengembalikan kondisi tubuh menjadi lebih tenang dengan cara melemaskan otot - otot tubuh dan perasaan-perasaan tegang yang tujuannya adalah mengubah pola pikir dan tingkah laku menjadi lebih adaptif.

Uraian di atas merupakan kondisi yang melatarbelakangi penelitian ini. Adapun tujuan penelitian ini adalah agar peserta didik tersebut dapat mereduksi kecemasan dan ketegangannya serta lebih rileks ketika akan menghadapi ujian dengan menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik relaksasi otot progresif.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dalam bentuk Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling melalui layanan konseling individu menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik relaksasi otot untuk mereduksi kecemasan dan ketegangan siswa ketika menghadapi ujian. Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 siklus dengan masing-masing tahapan di setiap siklusnya adalah perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif.

Subjek dalam penelitian ini adalah 3 siswa kelas X Science SMA Islam Al Jabr yang mengalami kecemasan dan ketegangan ketika menghadapi ujian yaitu:

Tabel 1. Siswi yang diberikan layanan

No	Kode Siswi	Kelas
1	C	X Science
2	NS	X Science
3	AS	X Science

Pada ketiga siswi tersebut diberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi otot untuk mereduksi kecemasan dan ketegangan ketika menghadapi ujian. Sumber data dari penelitian ini berasal dari hasil evaluasi dari pelaksanaan layanan klasikal, hasil wawancara dengan wali kelas dan guru mata pelajaran serta berasal dari hasil pengamatan (observasi) di kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan hasil bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan peserta didik (konseli) ketika akan menghadapi ujian. Konseli yang semula mengalami kecemasan dan ketegangan bahkan mengalami psikosomatis dan panik ketika akan menghadapi ujian, setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif terdapat perubahan yang signifikan. Konseli sudah bisa lebih rileks dan tenang serta lebih fokus dengan ujian yang akan dilakukan. Karena dalam pelaksanaan teknik ini, konseli diarahkan untuk melatih bagaimana mengontrol kecemasan dengan cara menegangkan dan merilekskan otot ketika mengalami ketegangan sehingga menjadi lebih tenang dan rileks.

Berikut adalah rincian permasalahan yang dialami oleh subyek (konseli):

Tabel 2. Hasil Asesmen Awal

Subyek	Perilaku yang Muncul
C	Ketika akan menghadapi ujian, konseli menjadi tidak percaya diri, cemas tidak bisa mengerjakan soal, pusing, gemetar, bahkan sampai menangis.
NS	Konseli mengalami serangan panik ketika melihat soal ujian sehingga menjadi tegang, gemetar, pusing dan menjadi tidak fokus.
AS	Ketika akan menghadapi ujian, konseli justru menjadi tidak bisa berkonsentrasi, sesak nafas, bahkan sempat tidak lanjut ujian karena pusing dan sesak nafas ketika masuk ke ruang ujian.

Berdasarkan asesmen awal tersebut, penulis menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling individu untuk Subyek C di siklus I dengan dua kali pertemuan dengan masing-masing 60 menit. Kegiatan konseling dilaksanakan di Ruang Bimbingan dan Konseling dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Awal (Strukturing), dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2021. Kegiatan ini adalah keterampilan dalam menerima konseli (*Attending Skills*) yaitu:
 - a. Konselor menerima kedatangan konseli dan mengawali kegiatan konseling individu dengan doa
 - b. Konselor membina hubungan yang baik dan menerima konseli dengan penuh rasa empati
 - c. Konselor menjelaskan azas konseling diantaranya azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan
 - d. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melaksanakan konseling
2. Esplorasi masalah
Konselor menggali informasi tentang masalah konseli menggunakan analisis ABC.
A = *Antecedent* (pencetus perilaku)
B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan), meliputi:
 - (1) Tipe tingkah laku
 - (2) Frekuensi tingkah laku
 - (3) Durasi tingkah laku
 - (4) Intensitas tingkah lakuData tingkah laku ini menjadi data awal (*baseline data*) yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi
C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)
3. Goal Setting
 - a. Konselor dan Konseli merumuskan tujuan konseling yaitu agar konseli dapat mereduksi kecemasan dan ketegangan ketika akan menghadapi ujian.
 - b. Initiating (Integrasi Teknik)
Tahapan Pendekatan Relaksasi
 - 1) Konselor memberikan rasional kepada konseli mengenai penggunaan teknik relaksasi otot progresif.
 - 2) Konselor menanyakan tentang kenyamanan pakaian yang digunakan serta melepas semua aksesoris yang dapat memberikan ketidaknyamanan selama proses pelaksanaan relaksasi.
 - 3) Konselor menyiapkan suasana yang nyaman dengan membuat suasana yang rileks yaitu seperti memutar musik *mindfulness*, memastikan alas yang akan dipakai nyaman. Konselor perlu menanyakan pendapat konseli tentang suasana tersebut apakah nyaman atau tidak karena yang menjadi fokus adalah kenyamanan konseli.
 - 4) Konselor meminta konseli untuk duduk dengan nyaman
 - 5) Konselor meminta konseli untuk menarik nafas dalam (*deep breathing*) lalu hembuskan secara perlahan (3-5 kali) dan katakan rileks (suara dalam menginstruksikan jelas dan lembut)
 - 6) Konselor mulai memberi contoh relaksasi otot untuk konseli yaitu mulai proses kontraksi dan relaksasi otot diiringi dengan menarik nafas dan menghembuskan secara perlahan. Contoh ini menunjukkan pada konseli untuk bagaimana melakukan relaksasi otot dan memungkinkan konseli dapat mengurangi rasa cemas dan tegangnya.
 - 7) Konselor memberikan informasi lebih lanjut tentang relaksasi otot mendeskripsikan sensasi-sensasi yang mungkin dirasakan konseli dan mengecek apakah konseli telah mengerti prosedur relaksasi ini sebelum berlanjut.
 - 8) Konselor meneruskan instruksi-instruksi untuk secara bergantian menegangkan dan merilekskan setiap kelompok otot.
 - 9) Konselor melakukan penilaian terhadap hasil latihan, dengan menanyakan sesi pertama dari latihan relaksasi itu, masalah-masalah apa yang dialami dan sebagainya.

- 10) Konselor memberi tugas pekerjaan rumah yaitu dengan melatih teknik relaksasi dan mencatat perasaan dan hasil yang dirasakan dalam buku.
4. Tahap Terminasi
 - a. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli tentang perasaan konseling setelah melakukan relaksasi otot progresif
 - b. Konselor memberikan umpan balik simpulan, dan memberikan *reinforcement*
 - c. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri
 - d. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan
 - e. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam

Pertemuan kedua pada tanggal 30 Oktober 2021 tahapan yang dilakukan sama dengan pertemuan pertama, namun pada pertemuan kedua lebih membahas tentang evaluasi dari hasil kegiatan relaksasi otot yang sudah dilaksanakan oleh konseli selama kurang lebih satu minggu untuk melihat keberhasilan dan kesulitan yang dialami selama melakukan proses tersebut. Pada pertemuan kedua ini, C menunjukkan *homework* yang diberikan dipertemuan pertama. Dari hasil pelaksanaan teknik relaksasi otot selama kurang lebih 1 minggu, C sudah memperlihatkan perubahan perilakunya. C lebih tenang dan tidak tegang lagi ketika akan menghadapi ujian mingguan.

Refleksi yang penulis lakukan pada siklus I terdapat kekurangan dalam pelaksanaan teknik relaksasi otot yaitu suasana yaitu tempat yang dipakai dalam melakukan teknik relaksasi masih belum cukup tenang karena masih ada beberapa suara di luar yang bisa mengganggu konsentrasi. Selain itu alas duduk yang dipakai masih belum terlalu nyaman karena menggunakan kursi sehingga konseli merasa kurang nyaman dalam melakukan semua gerakan dalam pelaksanaan teknik. Oleh karena itu untuk pelaksanaan siklus 2 dan 3, konselor perlu memastikan suasana yang tenang dan nyaman untuk melaksanakan teknik relaksasi otot.

Pada siklus kedua, konselor juga membuat Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) untuk siklus 2. Pada pelaksanaan Siklus kedua yang dilaksanakan selama dua kali pertemuan yang terdiri dari pertemuan pertama selama 60 menit, dan pertemuan kedua selama 45 menit, kepada konseli NS dapat diuraikan dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Awal (Strukturing), dilaksanakan pada tanggal 4 November 2021. Kegiatan ini adalah keterampilan dalam menerima konseli (*Attending Skills*) yaitu
 - a. Konselor menerima kedatangan konseli dan mengawali kegiatan konseling individu dengan doa
 - b. Konselor membina hubungan yang baik dan menerima konseli dengan penuh rasa empati
 - c. Konselor menjelaskan azas konseling diantaranya azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan
 - d. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melaksanakan konseling
2. Esplorasi masalah

Konselor menggali informasi tentang masalah konseli menggunakan analisis ABC.

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan), meliputi:

- (1) Tipe tingkah laku
- (2) Frekuensi tingkah laku
- (3) Durasi tingkah laku
- (4) Intensitas tingkah laku

Data tingkah laku ini menjadi data awal (*baseline data*) yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi

C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)

3. Goal Setting

- a. Konselor dan Konseli merumuskan tujuan konseling yaitu agar konseli dapat mereduksi kecemasan dan ketegangan ketika akan menghadapi ujian.
- b. Initiating (Integrasi Teknik)

Tahapan Pendekatan Relaksasi

- 1) Konselor memberikan rasional kepada konseli mengenai penggunaan teknik relaksasi otot
 - 2) Konselor menanyakan tentang kenyamanan pakaian yang digunakan serta melepas semua aksesoris yang dapat memberikan ketidaknyamanan selama proses pelaksanaan relaksasi.
 - 3) Konselor menyiapkan suasana yang nyaman dengan membuat suasana yang rileks yaitu seperti memutar musik mindfulness, memastikan alas yang akan dipakai nyaman. Konselor perlu menanyakan pendapat konseli tentang suasana tersebut apakah nyaman atau tidak karena yang menjadi fokus adalah kenyamanan konseli.
 - 4) Konselor meminta konseli untuk duduk dengan nyaman
 - 5) Konselor meminta konseli untuk menarik nafas dalam (*deep breathing*) lalu hembuskan secara perlahan (3-5 kali) dan katakan rileks (suara dalam menginstruksikan jelas dan lembut)
 - 6) Konselor mulai memberi contoh relaksasi otot untuk konseli yaitu mulai proses kontraksi dan relaksasi otot diiringi dengan menarik nafas dan menghembuskan secara perlahan. Contoh ini menunjukkan pada konseli untuk bagaimana melakukan relaksasi otot dan memungkinkan konseli dapat mengurangi rasa cemas dan tegangnya.
 - 7) Konselor memberikan informasi lebih lanjut tentang relaksasi otot mendeskripsikan sensasi-sensasi yang mungkin dirasakan konseli dan mengecek apakah konseli telah mengerti prosedur relaksasi ini sebelum berlanjut.
 - 8) Konselor meneruskan instruksi-instruksi untuk secara bergantian menegangkan dan merilekskan setiap kelompok otot.
 - 9) Konselor melakukan penilaian terhadap hasil latihan, dengan menanyakan sesi pertama dari latihan relaksasi itu, masalah-masalah apa yang dialami dan sebagainya.
 - 10) Konselor memberi tugas pekerjaan rumah yaitu dengan melatih teknik relaksasi dan mencatat perasaan dan hasil yang dirasakan dalam buku.
4. Tahap Terminasi
- a. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli tentang perasaan konseling setelah melakukan relaksasi otot
 - b. Konselor memberikan umpan balik simpulan, dan memberikan *reinforcement*
 - c. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri
 - d. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan
 - e. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam

Pada pertemuan kedua tanggal 10 November 2021 tahapan yang dilakukan sama dengan pertemuan pertama, pada pertemuan kedua lebih membahas tentang evaluasi dari pelaksanaan kegiatan teknik relaksasi yang dilakukan NS di rumah selama kurang lebih 1 minggu. Pada pertemuan kedua ini, terlihat bahwa konseli telah lebih rileks setelah melakukan teknik relaksasi selama kurang lebih satu minggu terlihat ketika akan menghadapi ujian Unit 2, konseli lebih tenang dan fokus. Konseli menjelaskan selama melaksanakan relaksasi dia lebih merasa tenang tetapi konseli mengatakan bahwa untuk otot kaki tidak bisa dilakukan di hari ketiga karena konseli habis olahraga sehingga mengalami kram. Tetapi selebihnya konseli dapat melaksanakan teknik relaksasi otot dengan baik.

Refleksi dari siklus kedua adalah pelaksanaan teknik relaksasi otot sudah lebih baik. Suasana dan juga alas yang dipakai

selama pelaksanaan teknik yang di siklus pertama kurang nyaman, maka di siklus kedua lebih nyaman dan konseli lebih merasa nyaman dan merasakan manfaat yang positif.

Siklus ketiga dimulai dengan membuat RPL untuk konseling individu dengan AS. Dalam pelaksanaan Siklus ketiga yang dilaksanakan selama dua kali pertemuan yang terdiri dari masing-masing selama 60 menit dapat diuraikan dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap Awal (Strukturing), dilaksanakan pada tanggal 18 November 2021. Kegiatan ini adalah keterampilan dalam menerima konseli (*Attending Skills*) yaitu:
 - a. Konselor menerima kedatangan konseli dan mengawali kegiatan konseling individu dengan doa
 - b. Konselor membina hubungan yang baik dan menerima konseli dengan penuh rasa empati
 - c. Konselor menjelaskan azas konseling diantaranya azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan
 - d. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melaksanakan konseling

2. Esplorasi masalah

Konselor menggali informasi tentang masalah konseli menggunakan analisis ABC.

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan), meliputi:

- (1) Tipe tingkah laku
- (2) Frekuensi tingkah laku
- (3) Durasi tingkah laku
- (4) Intensitas tingkah laku

Data tingkah laku ini menjadi data awal (*baseline data*) yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi

C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)

3. Goal Setting

- a. Konselor dan Konseli merumuskan tujuan konseling yaitu agar konseli dapat mereduksi kecemasan dan ketegangan ketika akan menghadapi ujian.
- b. Initiating (Integrasi Teknik)

Tahapan Pendekatan Relaksasi

- 1) Konselor memberikan rasional kepada konseli mengenai penggunaan teknik relaksasi otot
- 2) Konselor menanyakan tentang kenyamanan pakaian yang digunakan serta melepas semua aksesoris yang dapat memberikan ketidaknyamanan selama proses pelaksanaan relaksasi.
- 3) Konselor menyiapkan suasana yang nyaman dengan membuat suasana yang rileks yaitu seperti memutar musik mindfulness, memastikan alas yang akan dipakai nyaman. Konselor perlu menanyakan pendapat konseli tentang suasana tersebut apakah nyaman atau tidak karena yang menjadi fokus adalah kenyamanan konseli.
- 4) Konselor meminta konseli untuk duduk dengan nyaman
- 5) Konselor meminta konseli untuk menarik nafas dalam (*deep breathing*) lalu hembuskan secara perlahan (3-5 kali) dan katakan rileks (suara dalam menginstruksikan jelas dan lembut)
- 6) Konselor mulai memberi contoh relaksasi otot untuk konseli yaitu mulai proses kontraksi dan relaksasi otot diiringi dengan menarik nafas dan menghembuskan secara perlahan. Contoh ini menunjukkan pada konseli untuk bagaimana melakukan relaksasi otot dan memungkinkan konseli dapat mengurangi rasa cemas dan tegangnya.
- 7) Konselor memberikan informasi lebih lanjut tentang relaksasi otot mendeskripsikan sensasi-sensasi yang mungkin dirasakan konseli dan mengecek apakah konseli telah mengerti prosedur relaksasi ini sebelum

- berlanjut.
- 8) Konselor meneruskan instruksi-instruksi untuk secara bergantian menegangkan dan merilekskan setiap kelompok otot.
 - 9) Konselor melakukan penilaian terhadap hasil latihan, dengan menanyakan sesi pertama dari latihan relaksasi itu, masalah-masalah apa yang dialami dan sebagainya.
 - 10) Konselor memberi tugas pekerjaan rumah yaitu dengan melatih teknik relaksasi dan mencatat perasaan dan hasil yang dirasakan dalam buku.
4. Tahap Terminasi
- a. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli tentang perasaan konseling setelah melakukan relaksasi otot
 - b. Konselor memberikan umpan balik simpulan, dan memberikan *reinforcement*
 - c. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri
 - d. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan
 - e. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam

Pada pertemuan kedua tanggal 24 November 2021 tahapan yang dilakukan sama dengan pertemuan pertama, pada pertemuan kedua lebih membahas tentang evaluasi dari pelaksanaan kegiatan teknik relaksasi yang dilakukan konseli di rumah selama kurang lebih 1 minggu. Pada pertemuan kedua ini, terlihat bahwa konseli telah lebih rileks setelah melakukan teknik relaksasi selama kurang lebih satu minggu terlihat ketika akan menghadapi ujian Unit 2 konseli lebih tenang dan fokus, ketika ketegangan muncul AS langsung bisa mengendalikan situasi dengan menegangkan salah satu otot dan merilekskannya.

Refleksi dari siklus ketiga setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif, AS yang mengalami kecemasan dan ketegangan sebelumnya ketika akan menghadapi ujian sekarang lebih rileks dan lebih fokus. Berdasarkan ketiga siklus yang telah dilakukan kepada tiga konseli yang sebelumnya mengalami psikosomatis dengan melakukan konseling individu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif sekarang sudah bisa mengontrol emosi dan juga kecemasan dan ketegangannya

Pembahasan

Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah yang dialami konseli. Ada beberapa pendapat mengenai konseling individu menurut para ahli:

1. Menurut Yusi Riska Yustiana, Konseling individu adalah Proses komunikasi antara konselor (seseorang yang terlatih) dengan Konseli (remaja-orang tua remaja) dalam hubungan yang membantu sehingga konseli remaja dan atau orang tua dapat mengambil keputusan, merubah perilaku dan mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil.
2. Menurut Robikan Wardani, Layanan konseling individu merupakan bentuk layanan bimbingan dan konseling khusus antara peserta didik (konseli) dengan konselor dan mendapat layanan langsung dengan tatap muka (secara perorangan) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang diderita peserta didik (konseli).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Konseling Individu adalah proses pemberian bantuan secara profesional yang dilakukan oleh konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) secara tatap muka yang bertujuan agar konseli dapat meningkatkan pemahaman tentang dirinya, merubah perilaku, mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil serta membantu mengentaskan masalah yang sedang dialaminya.

Teknik Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) didefinisikan sebagai suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Corey, 2005). Batasan lain menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif merupakan teknik untuk mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan otot dan merilekskannya secara bergantian (Miltenberger, 2004).

Soewondo (2012) menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek di luar dirinya. Relaksasi progresif dipandang cukup praktis dan ekonomis karena tidak memerlukan imajinasi yang rumit, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang, rileks dan lebih mudah untuk tidur (Davis & McKay, 2001).

Menurut Purwanto (2013), Teknik relaksasi otot adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot, pikiran dan mental dan bertujuan untuk mengurangi kecemasan (Ulya & Faidah, 2017).

Teknik relaksasi otot dianggap dapat mereduksi kecemasan dan ketegangan yang dialami konseli dalam menghadapi ujian. Sri Wahyuni (2012) dalam penelitiannya membuktikan bahwa penerapan strategi relaksasi melalui konseling kelompok mampu mengurangi kecemasan konseli dalam mengikuti ujian nasional.

Selain dengan hal tersebut, (Nurnaningsih, 2020) menemukan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif kepada peserta didik (konseli) dapat mereduksi kecemasan dan ketegangannya ketika menghadapi ujian. Hal ini ditandai dengan adanya perubahan perilaku konseli ketika akan menghadapi ujian dari cemas menjadi lebih tenang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada ketiga peserta didik (konseli) di SMA Islam Al Jabr, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan juga ketegangan yang dirasakan ketika akan menghadapi ujian dapat berkurang dengan diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif.

Penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan dianggap efektif karena dapat mengurangi kecemasan serta ketegangan konseli karena dapat menekan saraf simpatis sehingga mengurangi rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan). Sebelum mendapatkan layanan konseling dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif, konseli sering mengalami ketegangan dan kecemasan ketika akan menghadapi ujian. Konseli selalu menjadi *overthinking* dan mengalami psikosomatis sehingga menjadi tidak fokus pada ujian yang harus dilakukan. Setelah diberikan layanan, konseli akhirnya bisa mengendalikan kecemasan dan ketegangannya ketika akan menghadapi ujian. Konseli bisa lebih tenang dan fokus pada ujian yang akan dilakukan.

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penulisan penelitian ini banyak kekurangan, untuk itu penulis mengaharapkan kritik dan saran dari pembaca demi perbaikan dari penelitian ini serta dapat meningkatkan mutu pelayanan bimbingan konseling yang penulis berikan kepada peserta didik (konseli).

DAFTAR RUJUKAN

- Abimanyu, S. & Thayeb M. 1996. Teknik dan Laboratorium Konseling. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
Corey, G. 2003. Theory and practice of counseling and psychotherapy. Terjemahan oleh E.Koeswara. 2003. Bandung: PT. Refika Aditama

- Nurnaningsih. 2020. Teknik Relaksasi Progressive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer". *Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*. Vol. 1, No. 1
- Riska Yustiana Yusi, *Konseling Individual Penanggulangan Napza* (Yogyakarta: Penerbit Kencana Press, 2011), hlm. 30.
- Soewondo, S. (2012). *Panduan dan instruksi latihan relaksasi progresif*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi UI.
- Stuart, Gail W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : EGC. UU RI No. 20. (2003).
- Sudrajat Akhmad, *Proses Layanan Konseling Individual* (Semarang: Penebit Semarang Press, 2009), hlm.12.
- Turmuhi,A.M. 2004. Kecemasan Menghadapi ujian Sekolah Dimuat di koran "Kedaulatan Rakyat", 26 Maret 2004. UU RI No. 20 (2003). Definisi pendidikan <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2010/12/04/definisi-pendidikan-menurut-uu-20-tahun-2003-tentang-sisdiknas/>. Diakses 20 Desember 2021
- Wahyuni, Sri. 2012. "Mengurangi Kecemasan Konseli Mengikuti Ujian Nasional Melalui Konseling Kelompok Dengan Strategi Relaksasi". *Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Vol. 13.No. 1.
- Wardani Robikan, *Layanan Konseling Individual* (Jakarta: Penerbit Gramedia, 2012), hal. 12