

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BERDASARKAN JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Maulidiya Firdausi Putri ¹

Evi Winingsih ²

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah utama individu dalam melakukan berbagai aktivitas. Dengan penanganan kecemasan melalui teknik relaksasi menjadi solusi utama dalam pembahasan penelitian. Penelitian menggunakan metode analisis isi yang mengutamakan pada hasil temuan dari berbagai kajian yang telah dipublikasikan. Penelusuran artikel melalui SINTA dan Google Scholar dengan kata kunci teknik relaksasi; kecemasan; jurnal bimbingan dan konseling. Kajian ini menggunakan analisis dari sejumlah artikel yang telah terpublikasi dengan kategori jurnal bimbingan dan konseling dalam rentang waktu 5 tahun terakhir. Dalam studi dari tahun 2018 hingga 2022, penggunaan metode penelitian cukup beragam. Berdasarkan hasil analisis jurnal, beberapa artikel menggunakan metode penelitian seperti kualitatif, kuantitatif dengan beberapa jenis penelitian, dan *research and development*. Selain itu, teknik pengambilan instrumen yang paling umum digunakan pertahunnya yakni skala. Faktor penyebab dari kecemasan pada umumnya yang terjadi di peserta didik berdasarkan *literature review* yakni target pencapaian yang harus dicapai dan sikap pesimis pada diri siswa yang membuat kepercayaan diri menurun. Berdasarkan dengan hasil analisis data dan temuan penelitian, beberapa rekomendasi telah disajikan untuk penelitian mendatang yang mendasari teknik relaksasi sebagai fokus utama. Beberapa saran tersebut di antaranya dengan meningkatkan keragaman jenis penelitian, teknik instrument yang lebih tepat, serta subjek penelitian pada guru atau dosen.

Kata Kunci: teknik relaksasi; kecemasan; jurnal bimbingan dan konseling.

EFFECTIVENESS OF USING RELAXATION TECHNIQUES IN OVERCOMING ANXIETY BASED ON GUIDANCE AND COUNSELING JOURNALS

Abstract

Anxiety is a major problem for individuals in carrying out various activities. Handling anxiety through relaxation techniques is the leading solution in research discussions. The research uses content analysis methods that prioritize the findings of various published studies. Search for articles through SINTA and Google Scholar with keywords of relaxation techniques; anxiety; guidance and counseling journals. This study analyzes some published articles in the guidance and counseling journal category in the last 5 years. In studies from 2018 to 2022, the use of research methods is quite diverse. Based on the results of journal analysis, several articles used research methods such as qualitative, and quantitative with several types of research, and research and development. In addition, the most common instrument-taking technique used annually is the scale. Factors that cause anxiety in general that occur in students based on the literature review are the achievement targets that must be achieved and the pessimistic attitude in students that makes self-confidence decrease. Based on the data analysis and research findings, several recommendations have been presented for future research that base relaxation techniques as the main focus. Some of these suggestions include increasing the diversity of types of research, more appropriate instrument techniques, and research subjects for teachers or lecturers.

Kata Kunci: relaxation techniques; anxiety; guidance and counseling journals.

¹ Universitas Negeri Surabaya, maulidiya.21028@mhs.unesa.ac.id

² Universitas Negeri Surabaya, eviningsih@unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Gejala kecemasan, baik akut (terjadi dalam jangka waktu singkat) maupun kronis (terjadi dalam jangka waktu yang lama), merupakan bagian penting dari semua gangguan kejiwaan. Gangguan kecemasan beberapa kelompok secara klinis, seperti gangguan kecemasan, gangguan kecemasan umum, gangguan fobia, gangguan panik dan gangguan obsesif-kompulsif (Hawari, 2011). Dampak dari gangguan kecemasan yang berlebih dapat menyebabkan terganggunya aktivitas karena ketidakmampuan individu untuk mengendalikan diri hingga gangguan kesehatan seperti jantung berdebar dan nyeri dada.

Banyak faktor yang menyebabkan kecemasan pada siswa di lingkungan sekolah. Faktor tersebut seperti target pencapaian kurikulum yang tidak sesuai dengan kemampuan siswa, pemberian tugas yang sering, lingkungan belajar yang terlalu kompetitif, dan penerapan sistem penilaian yang cukup ketat termasuk kedalam faktor yang menimbulkan kecemasan akibat faktor kurikulum. Faktor lain yang menyebabkan kecemasan di kalangan siswa adalah rendahnya harga diri mereka tentang masa depan (Yulastini, 2020).

Dalam mengatasi hal tersebut dibutuhkan peran guru bimbingan dan konseling. Salah satu teknik yang dapat diterapkan yakni teknik relaksasi. Teknik ini bertujuan mengembalikan keadaan tegang pada diri individu menjadi lebih rileks. Dengan keadaan rileks, individu berhasil mengendalikan dirinya

Penelitian menunjukkan kemampuan luar biasa orang untuk mengendalikan tubuh mereka melalui hal-hal seperti meditasi, *self-hypnosis*, bio-umpan balik (gelombang otak), dan relaksasi. Penggunaan teknik relaksasi secara konsisten dapat mengurangi ritme detak jantung yang tidak beraturan, mengatasi masalah kesehatan fisik dan psikologis (Putri Ningsih et al., 2018). Relaksasi adalah salah satu teknik terapi perilaku. Berdasarkan sudut pandang ilmiah, relaksasi adalah peregangkan serat otot rangka, sedangkan ketegangan adalah perpindahan serat otot dengan kontraksi. Relaksasi kemudian dapat didefinisikan sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahatnya setelah berkontraksi (Nurhidayati & Firmanto, 2017). Dalam hal ini, penerapan relaksasi berdampak baik pada kesehatan, pikiran sehat, serta pengendalian diri.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti mengambil judul “Efektivitas Penggunaan Teknik Relaksasi dalam Mengatasi Kecemasan Berdasarkan Jurnal Bimbingan dan Konseling.” Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan pengetahuan tingkat keberhasilan teknik relaksasi.

METODOLOGI

Desain Penelitian

Kajian ini menganut prinsip analisis isi yang berfokus pada analisis data dan hasil temuan dari berbagai kajian yang terpublikasi di jurnal ilmiah di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan berpedoman pada penelitian yang dilakukan oleh Fauzi & Pradipta (2018)

Sumber Data

Data dikumpulkan dari hasil analisis beberapa artikel bimbingan dan konseling. Seluruh artikel diambil dari kumpulan jurnal bimbingan konseling yang terakreditasi. *Science and Technology Index* (SINTA) adalah platform yang digunakan untuk mengukur perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dikembangkan oleh Kementerian Riset dan Teknologi Republik Indonesia. Pada database SINTA terdaftar total 23 jurnal kategori bimbingan dan konseling. Selain itu, semua artikel yang mengulas teknik relaksasi dan pola tidur berkualitas dikumpulkan dari masing-masing jurnal. Dari beberapa artikel yang terkumpul, terdapat beberapa artikel yang diambil sebagai bahan kajian pembuatan artikel ini.

HASIL PENELITIAN

Penggunaan Instrumen penelitian bertujuan sebagai panduan dalam mengkaji dan menganalisis beberapa hasil penelitian yang telah dikumpulkan (Tabel 1). Dalam instrument ini, terdapat beberapa aspek seperti (1) jenis jurnal artikel; (2) tahun publikasi artikel; (3) metode penelitian; (4) subjek penelitian; (5) instrumen yang digunakan dalam penelitian; (6) analisis data; (7) temuan atau hasil data penelitian. Dalam tabel di bawah hanya mendefinisikan poin 3, 4, dan 5. Pengecualian aspek pada poin 1, 2, 6 dan 7 tidak dicantumkan ke dalam tabel dikarenakan tidak ada studi sebelumnya untuk penentuan kategori yang dapat dijadikan pedoman. Instrument penelitian yang tercantum pada tabel 1 berdasarkan penelitian dari (Susetyarini & Fauzi, 2020).

| Aspek | Kategori |
|------------------------------|--|
| Metode Penelitian | A.1-Penelitian Kualitatif A.2-Penelitian Kuantitatif A.3-R and D A.4-CAR |
| Jenis Penelitian Kuantitatif | B.1-Penelitian Komparatif B.2-Penelitian Deskriptif B.3-Penelitian Korelasi B.4-Penelitian Survei B.5-Penelitian Eksperimen B.6-Penelitian Tindakan |
| Subjek Penelitian | C.1-SD C.2-SMP C.3-SMA/SMK C.4-Mahasiswa C.5-Guru/Dosen |
| Instrumen Pengumpulan Data | D.1-Lembar Kuesioner D.2-Lembar Observasi D.3-Lembar tes D.4-Lembar Wawancara D.5-Tidak teridentifikasi |

Tabel 1. Instrumen Penelitian

Berdasarkan jurnal yang telah dikumpulkan melalui *Google Scholar* sebanyak 25 jurnal dan *Science and Technology Index* (SINTA) berjumlah 23 jurnal untuk kategori jurnal bimbingan dan konseling. Jumlah penelitian tersebut diskroning dan didapatkan 5 jurnal pertahunnya yang relevan dengan judul penelitian yang akan dianalisis (Tabel 2).

| Penulis | Tahun | Subjek Penelitian |
|---------------------------------|-------|-------------------|
| Arizona, Nurlela, & Jannati, Z. | 2018 | SMP |
| Mubarok, H. | 2019 | SMA |
| Yuliastini, N. K. S. | 2020 | SMK |
| Arizona, A., & Intika, T. | 2021 | Mahasiswa |
| Islami, C. | 2022 | SMA |

Tabel 2. Hasil Pengolahan Instrumen

Analisis Pengolahan Hasil Instrumen

Hasil pengolahan instrumen menunjukkan bahwa peneliti (Arizona et al., 2018) memilih metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan instrument lembar tes sebagai alat pengumpulan data responden. Berdasarkan jurnal, peneliti menganalisis keefektifan layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan pada siswa SMP PGRI 1 menjelang ujian. Hasil temuan menunjukkan bahwa analisis penelitian ini dilakukan dengan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* lapangan, tingkat kecemasan siswa SMP menghadapi ujian terlihat menurun setelah mengikuti konseling kelompok teknik relaksasi.

Pada penelitian (Mubarok, 2019) menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan. Peneliti memilih siswa SMA sebagai responden untuk subjek penelitian. Sehubungan dengan hasil analisis jurnal peneliti menunjukkan bahwa tujuan dari penelitian untuk meningkatkan ketidakmampuan dalam mengontrol diri dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan PMRT (*Progressive Muscle Relaxation Training*) bagi siswa SMAN 2 Brebes. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kontrol diri pada siklus pertama namun belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Pada siklus kedua belum menunjukkan perkembangan merata dan siklus ketiga menunjukkan perkembangan yang lebih baik. Berdasarkan indikator kinerja, penelitian ini menunjukkan keberhasilan baik pada rata-rata keseluruhan maupun indikator.

Berdasarkan hasil penelitian oleh (Yuliastini, 2020) dapat diketahui bahwa peneliti memilih metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan kualitatif. Instrumen penelitian yang digunakan yakni skala likert. Dalam jurnal, peneliti menganalisis dan meninjau efektivitas pelaksanaan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan siswa SMK PGRI 4 Denpasar dalam menghadapi matematika. Berikutnya mendapatkan hasil bahwa penerapan teknik relaksasi dan instrumen pengukuran, kecemasan pada siswa selama pelajaran matematika menurun dari 166,3% skor rata-rata *pre-tes* menjadi 118,5% skor rata-rata *pre-tes*.

Hasil penelitian yang dilakukan (Arizona & Intika, 2021) dengan metode

kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Instrumen yang dipilih peneliti untuk pengambilan data responden yakni observasi, kuesioner, dan soal tes. Mahasiswa PGSD sebagai subjek penelitian atau responden. Peneliti menganalisis penggunaan teknik relaksasi pada mahasiswa untuk meningkatkan kepercayaan diri selama proses pembelajaran matematika dengan hasil temuan sebelum diterapkan teknik relaksasi pada mahasiswa, hasil hipotesis mendapat rata-rata 46,00 yang menunjukkan masih tidak percaya dengan kemampuan dirinya. Kemudian setelah dilakukan perlakuan teknik relaksasi terdapat peningkatan yang signifikan pada kepercayaan diri mahasiswa dengan hipotesis 90,16.

Pada penelitian (Islami, 2022) yang menggunakan metode *research and development* dengan instrument penelitian skala kecemasan menunjukkan beberapa perbedaan hasil sebelum dan sesudah diterapkan teknik relaksasi. Tujuan penelitiannya yakni menganalisis pengaruh penggunaan teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan menjelang seleksi masuk perguruan tinggi pada siswa SMAN 1 Kadipaten. Berdasarkan perbedaan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir, di mana skor rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah konseling perilaku teknik relaksasi adalah 9,75 poin. Hasil tersebut didukung oleh data dari perhitungan uji Wilcoxon yang memperoleh nilai 0,028 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hal tersebut terbukti efektif dalam meminimalisir perilaku cemas siswa.

Data pada tabel 1 yang telah dikelompokkan dalam tabel 2 sesuai jurnal menunjukkan bahwa terdapat beberapa aspek setiap tahunnya dari 2018 hingga tahun ini. Pada aspek jenis penelitian, beberapa peneliti menggunakan jenis kuantitatif, kualitatif, dan *research and development*. Namun peneliti belum banyak menggunakan jenis penelitian *Classroom Action Research* (CAR). Kemudian pada aspek subjek penelitian lebih banyak memilih SMP, SMA, dan Mahasiswa sebagai responden yang dibutuhkan untuk data informasi. Pada subjek guru ataupun dosen sejauh ini belum ditemukan penelitiannya. Selanjutnya instrument yang digunakan beragam seperti skala, observasi, dan tes. Penggunaan instrument wawancara jarang sekali digunakan karena membutuhkan waktu

yang cukup lama. Lalu melalui analisis data dan hasil temuan dari jurnal tersebut membuktikan bahwa teknik relaksasi dari tahun ke tahun masih relevan untuk diterapkan pada subjek penelitian dan dinyatakan berhasil dalam mengatasi kecemasan.

Faktor Penyebab Kecemasan

Faktor-faktor penyebab berdasarkan *literature review* sebagai berikut:

- a) Dalam penelitian (Arizona et al., 2018), faktor penyebab kecemasan siswa SMP PGRI 1 menjelang ujian yakni target pencapaian nilai pada kurikulum cukup sulit bagi siswa, sistem pembelajaran dibuat cukup kompetitif, penugasan pada siswa sering diberikan, dan sistem penilaian yang ketat.
- b) Pada penelitian yang dilakukan oleh (Mubarok, 2019), faktor penyebab kecemasan pada siswa SMAN 2 Brebes yakni ketimpangan kondisi ekonomi, gaya hidup individu tidak sesuai dengan keadaan diri sebenarnya, pornografi, sikap egois, perilaku melanggar aturan secara terbuka, konsentrasi yang buruk, nilai akademik menurun, keinginan untuk mencapai sesuatu dengan cara tidak sehat, dan sikap ketergantungan terhadap hal tertentu (adiktif).
- c) Menurut (Yuliastini, 2020), faktor penyebab kecemasan pada siswa SMK PGRI 4 Denpasar dalam menghadapi matematika yakni guru mata pelajaran cenderung kurang ramah saat mengajar sehingga membuat siswa takut, pemberian tugas yang tidak proporsional sebab target kurikulum yang harus dicapai sehingga membuat siswa kewalahan dalam belajar, dan lingkungan sekitar baik di dalam sekolah atau di luar yang masih kurang aman sehingga mengakibatkan siswa terganggu saat belajar.
- d) Berdasarkan penelitian (Arizona & Intika, 2021), faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa PGSD dalam pembelajaran matematika yakni masih banyak mahasiswa yang merasa ragu dan tidak percaya diri dengan kemampuan diri,

pasif dalam belajar, tidak berani mengeluarkan pendapat (pasif) dan tampak pesimis. Hal tersebut yang membuat mahasiswa tidak mampu mengembangkan dan potensi yang mereka miliki.

- e) Kemudian penelitian (Islami, 2022) mengungkapkan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan pada siswa SMA saat menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi lebih berisiko daripada ujian nasional. Penyebab tersebut karena ujian nasional tidak memiliki kategori lulus atau gagal, sedangkan pada seleksi masuk perguruan tinggi membuat siswa menjadi tidak lulus jika nilai siswa tidak memenuhi syarat.

KESIMPULAN

Sehubungan dengan literature review yang dilakukan pada 5 jurnal yang terbilang relevan dengan inti pembahasan penelitian dapat diperoleh hasil seperti analisis data, temuan penelitian yang menghasilkan kesimpulan bahwa penggunaan teknik relaksasi masih relevan diterapkan pada siswa hingga saat ini, faktor penyebab kecemasan yang penting untuk diketahui agar penerapan teknik relaksasi berjalan dengan maksimal.

Konselor atau Guru BK

Melalui penelitian ini, diharapkan guru BK dapat menerapkan teknik relaksasi tidak hanya pada peserta didik saja mengingat subjek penelitian kebanyakan hanya dari rentang SD hingga Mahasiswa sedangkan untuk guru atau dosen sejauh ini belum ada.

Pihak Sekolah

Hasil penelitian diharapkan menjadi tambahan informasi untuk memperhatikan peserta didik melalui faktor penyebab kecemasan yang telah dipaparkan. Dalam hal ini, dengan bantuan pihak sekolah dan guru BK dapat melaksanakan program bimbingan konseling dengan tepat sesuai kebutuhan.

Peneliti Lain

Berdasarkan instrumen penelitian serta kajian penelitian yang telah dianalisis diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian, instrument penelitian, serta subjek penelitian yang beragam. Terutama dalam hal subjek penelitian yang belum banyak menggunakan guru atau dosen sebagai

responden untuk mendapat informasi dan penerapan teknik relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizona, A., & Intika, T. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD dalam Pembelajaran Matematika. *Bikotetik*, 5, 1–4.
- Arizona, Nurlela, & Jannati, Z. (2018). Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp Pgr 1 Palembang. *Jurnal Bikotetik*, 2, 125–130.
- Fauzi, A., & Pradipta, I. W. (2018). Research methods and data analysis techniques in education articles published by Indonesian biology educational journals. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 4(2), 123–134. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v4i2.5889>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stress, cemas, dan depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Islami, 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, 1–24.
- Mubarok, H. (2019). Peningkatan Pengendalian Diri melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Teknik PMRT (Progresive Muscle Relaxation Training) terhadap Peserta Didik Kelas X MIPA 3 SMA Negeri 2 Brebes Semester Gasal Tahun Pelajaran 2018/2019. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 11–18. <https://doi.org/10.24905/jcose.v2i1.48>
- Nurhidayati, E., & Firmanto. (2017). Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta dalam Menghadapi Ujian. *GUIDANCE : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14 (02), 30–38.
- Putri Ningsih, A., Muhammadiyah Palangkaraya, U., Raya, J., Raya, P., & Tengah, K. (2018). Counseling Group

With Relaxation Techniques To Increase Awareness Of The Senses On Emotional Self-Control In Adolescent Angry Elderly Social Development Of Youth Palangkaraya. *SULUH: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 12–18.

Susetyarini, E., & Fauzi, A. (2020). Trend of critical thinking skill researches in biology education journals across Indonesia: From research design to data analysis. *International Journal of Instruction*, 13(1), 535–550. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13135a>

Yuliastini, N. K. S. (2020). Efektivitas Model Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 1–5.

