

Lampiran 10

Panduan Pelaksanaan Konseling Individual
Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior*
***Theraphy* Teknik Relaksasi dalam Upaya**
Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa saat
Berkomunikasi dengan Guru

Disusun oleh :

BERLINA

0913052015



Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lampung

KATA PENGANTAR

Dalam dunia pendidikan, sekolah adalah suatu lembaga yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat berkembang, dan dalam pelaksanaannya peran komunikasi sangatlah penting dan mutlak diperlukan sebagai penambah dan pengembang kemampuan siswa. Pendidikan dan komunikasi memiliki kaitan yang sangat erat, segala sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan tidak akan dapat berjalan dengan tanpa adanya komunikasi. Menurut Mailani (2011), ketika seseorang belajar, berpengalaman, maka orang tersebut melakukan dan membutuhkan komunikasi.

Namun pada kenyataannya terdapat beberapa siswa yang mengalami masalah dalam berkomunikasi. Setelah peneliti melakukan penelitian pendahuluan masalah yang dialami siswa dalam berkomunikasi adalah kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru. Dan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* teknik relaksasi.

Panduan Pelaksanaan penggunaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru ini dibuat sebagai pedoman untuk peneliti dalam pelaksanaan penelitian di lapangan.

Semoga pedoman yang sederhana ini dapat memberikan makna dan manfaat yang sebesar-besarnya bagi peneliti dalam rangka pelaksanaan penelitian di lapangan.

Bandarlampung, Mei 2013

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
A. Pendahuluan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Tujuan yang Ingin di Capai	3
B. Sasaran	3
1. Subjek Penelitian	3
2. Cara Memperoleh Subjek Penelitian	3
C. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	3
1. Rasional	4
2. Intruksi Tentang Pakaian	4
3. Menciptakan Lingkungan yang Nyaman	4
4. Konselor Memberi Contoh Latihan Relaksasi	4
5. Intruksi-intruksi untuk Melakukan Relaksasi Otot	4
6. Penilaian Setelah Latihan Relaksasi	4
7. Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut	5
D. Evaluasi	5
1. Sasran Evaluasi	5
2. Instrumen Penelitian	5
E. Penutup	8

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang Masalah

Sebuah proses belajar mengajar mengutamakan dialog antara siswa dan guru. Namun pada pelaksanaannya hanya guru saja yang aktif menjelaskan, sementara siswa hanya cenderung pasif. Agar kita dapat mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan, maka guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berkomunikasi secara langsung dengan guru.

Pemberian kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berkomunikasi secara lisan sangatlah besar artinya. Kesempatan ini juga dapat menjadi latihan untuk siswa dalam mengemukakan kritik yang konstruktif dan dapat juga digunakan untuk meningkatkan kemampuan bahasa lisan, dimana hal ini menuntut siswa untuk membuat dan mengajukan pendapat-pendapat mengenai suatu topik atau permasalahan. Berdasarkan pengetahuan dan pengalaman mereka, siswa dapat mengemukakan gagasan dari berbagai informasi dengan mendeskripsikan keputusan dan mengajukan permasalahan.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan Konseling disalah satu sekolah saat peneliti mengadakan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Way Lima, dapat diketahui ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi, contohnya saat siswa diminta untuk berkomunikasi dengan guru dan hal ini juga diperkuat oleh keterangan guru mata pelajaran bahwa siswa lebih cenderung pasif. Ketika guru memberikan latihan tertulis pada siswa, siswa mampu untuk mengerjakannya, namun ketika latihan tersebut diberikan dalam bentuk lisan, siswa lebih memilih untuk diam.

Respon yang juga ditunjukkan oleh siswa pada saat guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pendapat, ide dan gagasannya yaitu siswa masih merasa takut, gugup, gelisah, dan berkeringat dingin. Reaksi tersebut terjadi karena siswa beranggapan bahwa apa yang hendak ia komunikasikan akan salah dan akan dimarahi guru. Siswa takut dianggap

sebagai pembangkang, diremehkan oleh guru dan teman-temannya, serta malu dipandang ketinggalan dari siswa yang lain dalam hal merespon pernyataan yang diberikan oleh guru.

Jika rasa cemas muncul saat siswa berkomunikasi dengan guru, maka proses komunikasi antara siswa dengan guru akan terganggu dan pesan yang disampaikan siswa belum bisa sempurna diterima oleh guru. Menurut Rochaini dan Indah (2010), siswa yang mengalami kecemasan dalam komunikasi cenderung mengalami gangguan psikis seperti: perasaan takut, sulit konsentrasi, *panic*, tegang, dan gelisah.

Berdasarkan beberapa dampak yang muncul akibat kecemasan yang dihadapi siswa, maka peran Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi tersebut.

Kecemasan bagi sebagian besar orang mungkin dianggap tidak bermasalah, padahal jika perasaan cemas berkepanjangan dan seseorang tidak mampu mengatasi kecemasannya, maka hal ini dikhawatirkan akan memberikan dampak negatif terhadap hasil dari belajar. Dalam hal ini diperlukan sebuah pendekatan khusus yang dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut.

Salah satu strategi yang dapat mengurangi kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* teknik relaksasi.

Markman dalam Kanfer dan Goldstein (Sudrajat, 2008), “Modifikasi perilaku-kognitif efektif untuk mengatasi individu yang mengalami kecemasan komunikasi antar pribadi”. Komunikasi antar pribadi adalah interaksi orang ke orang, dua arah, verbal dan non verbal. Saling berbagi informasi dan perasaan antara individu dengan individu atau antar individu di dalam kelompok kecil (Changara, 2003).

2. Tujuan

Tujuan penelitian ini untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa saat berkomunikasi dengan guru pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Way Lima Tahun Ajaran 2012-2013.

B. Sasaran

1. Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kecemasan tinggi saat berkomunikasi dengan guru, baik di kelas maupun di luar kelas.

2. Cara Memperoleh Subjek Penelitian

Penjaringan subyek melalui wawancara dengan guru BK, Wali Kelas dan Guru Matapelajaran Matematika. Setelah guru merekomendasikan siswa yang mengalami kecemasan tinggi saat berkomunikasi, peneliti melakukan observasi pada siswa, untuk membuktikan siswa yang direkomendasikan oleh guru benar memiliki kecemasan yang tinggi saat berkomunikasi.

C. Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* Teknik Relaksasi.

Cormier dan Cormier, 1985 (Abimanyu & Manrihu: 1996) memberi pengertian relaksasi (otot) sebagai 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, dan perut, dan kaki. Dengan cara itu seseorang mengalami dan menyadari tentang perasaan-perasaan tersebut untuk beberapa saat lamanya. Dengan adanya perubahan perasaan tegang ke perasaan rileks itu dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, kecepatan jantung, kecepatan pernafasan, dan juga mempengaruhi proses-proses di dalam tubuh serta cara-cara seseorang berbuat atau merespon secara lahiriah. Tujuan jangka panjang dari relaksasi otot adalah agar tubuh dapat memonitor sesegera mungkin semua sinyal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan tegangan yang tidak diinginkan.

Berikut adalah tahapan relaksasi menurut Cormier & Cormier: 1985 dalam Subandi, dkk.

Tahapan Relaksasi

➤ Pertemuan pertama

Tujuan :

1. Konselor dan siswa (klien) saling mengenal dan terbuka.
2. Siswa mengenal diri, serta mampu memahami kelebihan dan kekurangan dirinya saat berkomunikasi.
3. Siswa memahami tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi (rasional penggunaan relaksasi), serta konfirmasi tentang kesediaan/kesungguhan klien menggunakan strategi ini.

Waktu : 60 Menit

Pelaksanaan :

1. Konselor dan siswa saling memperkenalkan diri. (15 menit)
2. Identifikasi keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
Klien diminta untuk menceritakan kelemahan & kelebihanannya saat berkomunikasi, kemudian menjelaskan apa yang ia rasakan ketika dihadapkan pada situasi atau keadaan yang ia alami tersebut. (25 Menit)
3. Konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi. (15 menit)
4. Konfirmasi tentang kesediaan/kesungguhan klien menggunakan strategi ini. (5 menit)

➤ **Pertemuan Kedua**

Tujuan :

1. Siswa mengetahui pakaian yang layak dikenakan untuk relaksasi.
2. Siswa memahami suasana yang nyaman untuk relaksasi.
3. Siswa mengerti perbedaan antara tegang dan relaksasi dengan permodelan oleh konselor.
4. Siswa mengetahui cara untuk melakukan relaksasi dengan instruksi konselor.

Waktu : 60 Menit

Pelaksanaan :

1. Konselor memberi petunjuk baju yang layak dikenakan klien untuk relaksasi. Klien hendaknya mengenakan baju yang nyaman atau pakaian apa saja yang tidak mengganggu saat relaksasi. (5 Menit)
2. Konselor memberi pengertian pada klien bahwa lingkungan yang nyaman di perlukan agar latihan relaksasi menjadi efektif. Lingkungan latihan dibuat tenang dan bebas dari suara mengganggu seperti suara *hand phone*, tv, dan kebisingan lainnya. (5 Menit)
3. Konselor memberi permodelan latihan relaksasi secara singkat. Sebelum latihan relaksasi dimulai konselor memberi contoh beberapa latihan otot yang akan dipakai dalam relaksasi. (15 Menit)
4. Konselor memberi instruksi-instruksi untuk menegangkan dan merelaksasi (mengendorkan) secara bergantian setiap 17 kelompok otot.

Ketujuh belas kelompok otot itu adalah: kepalan tangan kanan dan kiri, pergelangan tangan, otot bisep, bahu, dahi, mata, rahang dan bibir, kepala belakang, leher, punggung, dada, perut, pantat, kaki, dan jari kaki. Konselor melaksanakan bersama-sama klien selama permulaan latihan, agar klien tidak merasa janggal saat melakukan relaksasi. (30 Menit)

5. Konselor menugaskan pekerjaan rumah meminta klien untuk melakukan latihan di rumah dua kali sehari sekitar 15-20 menit setiap latihan, dan meminta klien untuk mengisi lembar latihan relaksasi di rumah. (5 Menit)

➤ **Pertemuan Ketiga**

Tujuan :

1. Penilaian klien pasca latihan relaksasi 1
2. Siswa melakukan latihan relaksasi kedua dengan instruksi konselor.
3. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Waktu : 60 menit

Pelaksanaan :

1. Konselor menanyakan klien tentang session pertama latihan relaksasi, serta mendiskusikan masalah-masalah jika selama latihan klien mengalaminya. (15 Menit)
2. Konselor melakukan latihan relaksasi kembali bersama klien dengan memberi instruksi-instruksi untuk relaksasi otot. Konselor melaksanakan

bersama-sama klien, agar klien lebih dapat merasa berhasil membuat otot-ototnya rileks. (30 Menit)

3. Konselor meminta klien untuk melakukan latihan di rumah dua kali sehari sekitar 15-20 menit setiap latihan, dan meminta klien untuk mengisi lembar latihan relaksasi di rumah. (10 Menit)
4. Konselor mengatur pertemuan ke 4 sebagai tindak lanjut. (5 Menit)

➤ **Pertemuan Keempat**

Tujuan :

1. Penilaian klien pasca latihan relaksasi 2
2. Melatih siswa untuk bersikap tenang dan rileks saat berkomunikasi dengan guru.
3. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Waktu : 60 menit

Pelaksanaan :

1. Konselor menanyakan klien tentang session kedua latihan relaksasi, serta mendiskusikan masalah-masalah jika selama latihan klien mengalaminya. (20 Menit)
2. Klien diminta untuk menceritakan perasaannya saat berkomunikasi, apakah klien mengalami penurunan kecemasan saat berkomunikasi dengan guru atau tidak. (35 Menit)
3. Konselor meminta klien untuk melakukan latihan di rumah dua kali sehari sekitar 15-20 menit setiap latihan, dan meminta klien untuk mengisi lembar latihan relaksasi di rumah. (10 Menit)

4. Konselor mengatur pertemuan ke 5 sebagai tindak lanjut. (5 Menit)

➤ **Pertemuan Kelima**

Tujuan :

Mengetahui pendapat siswa tentang manfaat teknik relaksasi yang telah diberikan.

Waktu : 45 menit

Pelaksanaan :

Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti latihan relaksasi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan saat berkomunikasi dengan guru.

D. Evaluasi

1. Sasaran Evaluasi

Sasaran evaluasi dalam penelitian ini adalah siswa yang telah diberikan teknik relaksasi. Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti latihan relaksasi.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi. Observasi yaitu suatu metode pengumpulan data yang diperlukan dengan melakukan pengamatan terhadap obyek tertentu dalam penelitian. Observasi dilakukan dengan sistematis, dengan menggunakan pedoman sebagai instrumentasi pengamatan. Pedoman observasi berisi daftar jenis kegiatan yang mungkin timbul dan akan diamati. Dalam proses observasi, observer (pengamat) tinggal memberikan tanda checklist (✓) pada kolom tempat munculnya peristiwa.

Lembar Observasi

No	Aspek yang dinilai	Kriteria	
		Ya	Tidak
1	Siswa terlihat ragu untuk menyapa guru		
2	Siswa terlihat mau tak mau menghampiri guru untuk berkomunikasi		
3	Siswa menghindari saat bertemu dengan guru karena takut diajak berkomunikasi		
4	Siswa enggan menyapa guru saat berpapasan dengan guru		
5	Siswa terlihat terlalu lama berfikir untuk menanggapi percakapan guru		
6	Tidak bisa menanggapi percakapan dari guru		
7	Tidak melihat ke arah guru ketika berkomunikasi dengan guru		
8	Sibuk dengan kegiatannya sendiri saat diajak berkomunikasi		
9	Siswa mengajak teman saat harus berkomunikasi dengan guru		
10	Siswa tegesa-gesa saat berkomunikasi dengan guru		
11	Siswa hanya diam saja saat ditanya oleh guru		
12	Siswa hanya menjawab pertanyaan guru dengan singkat		
13	Siswa terlihat berkeringat saat berkomunikasi		
14	Siswa sibuk mengelap keringat saat berkomunikasi		
15	Siswa terbata-bata saat berkomunikasi dengan guru		
16	Siswa terlihat gemetar saat berkomunikasi dengan guru		
17	Siswa mengulang-ngulang kalimat saat menjawab pertanyaan dari guru		
18	Siswa berbelit-belit dengan makna yang tidak jelas saat menyampaikan pendapat pada guru		
19	Siswa sibuk melihat ke arah lain saat guru sedang berbicara		
20	Siswa menghela nafas panjang saat akan menjawab pertanyaan dari guru		

E. Penutup

Secara khusus pelayanan Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir. Bimbingan pribadi-sosial dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi-sosial dalam mewujudkan pribadi, yang takwa, mandiri, dan bertanggung jawab. Bimbingan belajar dimaksudkan untuk memncapai tujuan dan tugas perkembangan pendidikan.

Bimbingan karir dimaksudkan untuk mewujudkan pribadi pekerja yang produktif.

Berdasarkan beberapa dampak yang muncul akibat kecemasan berkomunikasi yang dihadapi siswa, maka peran Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi tersebut agar tujuan dari Bimbingan Konseling dapat tercapai. Dalam hal ini diperlukan sebuah pendekatan Konseling khusus yang dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut. Salah satu strategi yang dapat mengurangi kecemasan siswa saat berkomunikasi adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*. Untuk itu dengan dilakukannya konseling individual dengan Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* teknik relaksasi diharapkan siswa dapat menurunkan tingkat kecemasan saat berkomunikasi dengan guru baik di kelas maupun di luar kelas.