

## Lampiran 9

Berikut adalah ringkasan narasi konseling yang dilakukan peneliti dengan salah satu siswa yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi dengan guru menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi. Konseling dilakukan setelah sebelumnya peneliti melakukan perjanjian dengan subjek penelitian.

### Pertemuan 1

Peneliti : “Assalamu’alaikum . . .”

Klien : ”Waalaikumsalam mbak”

Peneliti : ”Bagaimana kabar mu hari ini Miswari?”

Klien : ”alhamdulillah sehat mbak”

Peneliti : ”Alhamdulillah... begitu juga saya, sehingga bisa bertemu dengan Miswari hari ini. Begini Mis, pertemuan kita hari ini memang sudah melalui perjanjian sebelumnya. Dan sebenarnya mbak di sini ingin membantu Mis untuk menangani masalah yang dialami Mis”.

Klien : ”Masalah apa ya mbak? Saya merasa tidak ada masalah dan baik-baik saja di sekolah ini”

Peneliti : ”Iya . . . mungkin memang masalahnya belum kamu sadari, tapi jika dibiarkan dikhawatirkan akan memberikan dampak negatif terhadap hasil dari belajar. Setelah sebelumnya mbak bertemu dengan Ibu Anita guru mata pelajaran yang juga sebagai wali

kelasmu, beliau mengajukan Mis sebagai siswi yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi dengan guru”.

Klien : ”Mengapa saya bisa dikatakan mengalami kecemasan seperti itu mbak?”.

Peneliti : ”Iya, sebelum melakukan perjanjian dengan Mis kemarin, mbak dan Ibu Anita telah melakukan observasi. Dan saat melakukan observasi terlihat Mis memiliki kriteria sebagai siswi yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi dengan guru. Contohnya ketika bertemu dengan guru kamu terlihat sangat ragu untuk menyapa, bahkan kamu terlihat menghindar saat bertemu dengan guru. Selain itu juga saat harus berkomunikasi dengan guru di luar kelas, kamu juga selalu terlihat mengajak teman, dan jika sudah berkomunikasi dengan guru kamu terlihat berkeringat, gemetar dan terbata-bata saat menanggapi komunikasi dengan guru”.

Klien : ”Ah... ia mbak, benar sekali. Saya memang mengalami masalah saat saya harus berkomunikasi dengan guru. Entah mengapa saat harus berkomunikasi dengan guru saya selalu beranggapan bahwa apa yang hendak saya komunikasikan akan salah dan akan dimarahi guru, maka dari itu setiap harus berkomunikasi dengan guru tiba-tiba saya merasa gemetar, berkeringat, dan tidak berani melihat kearah guru”

Peneliti : "Lalu apakah Mis pernah dimarahi atau dibentak oleh guru ketika berkomunikasi dengan guru, bahkan jika jawaban Mis salah saat menanggapi percakapan dari guru?"

Klien : "Tidak mbak, saya belum pernah dimarahi atau dibentak oleh guru karena saya berkomunikasi meskipun saya salah saat menjawab atau menanggapi percakapan guru".

Peneliti : "Nah jika seperti itu apa yang harus kamu takuti?"

Klien : "Emmm.... Saya tidak tau mbak, tiba-tiba saja saya menjadi gemetar dan sangat gugup sekali saat berkomunikasi dengan guru".

Peneliti : "Oke, kalau seperti itu mbak sekarang bertanya pada Mis, apakah Mis ingin tidak cemas lagi saat berkomunikasi dengan guru?"

Klien : "Iya mau mbak... tapi bagaimana caranya?"

Peneliti : "Oke, disini nanti selama kurang lebih satu bulan ke depan kita akan bersama-sama melakukan latihan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik relaksasi yang tujuannya untuk mengurangi kecemasan saat berkomunikasi dengan guru".

Klien : "Bersama-sama setiap hari mbak?"

Peneliti : "Oh...tidak. Nanti kita akan latihan bersama setiap pertemuan konseling selama 4 kali, dan sisanya Mis akan melakukan sendiri latihan teknik relaksasi di rumah, nanti panduan pelaksanaan latihan akan mbak berikan".

(Dalam tahap 1, pelaksanaan teknik relaksasi peneliti menjelaskan kepada Miswari tentang tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta konfirmasi tentang kesediaan/kesungguhan Miswari menggunakan strategi ini).

Klien : "Oh....iya mbak. Lalu latihan teknik relaksasi itu seperti apa mbak?"

Peneliti : "Ya, disini akan mba jelaskan tentang teknik relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks, merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Jadi teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki. Bagaimana Mis apa dapat dimengerti?"

Klien : "Ia mba saya ngerti. Saya mau mba untuk latihan relaksasi supaya kecemasan aya ini bisa dikurangi".

Peneliti : "Oke, baik kalau seperti itu. Besok hari selasa tanggal 4, kita akan bertemu lagi di sini di jam yang sama. dan kita langsung berlatih bersama teknik relaksasi".

Klien : "Iya mbak. Terimakasih ya mba sebelumnya atas kesediaan mba membantu saya".

Peneliti : "Iya sama-sama Mis. Mba juga terimakasih karena kamu sudah mau mengikuti latihan ini. Kalau begitu mba permisi pulang dulu ya. Assalamualaikum...".

Klien : "Iya mba, Waalaikum salam..".

## **Pertemuan 2**

Peneliti : "Assalamu'alaikum . . ."

Klien : "Waalaikumsalam. . ."

Peneliti : "Apa kabar Miswari?"

Klien : "alhamdulillah sehat mbak"

Peneliti : "Alhamdulillah...kamu sudah lama menunggu mbak disini?"

Klien : "Oh...belum mbak, baru sekitar 5 menit saya menunggu"

Peneliti : "Oke, baik kalau seperti itu. Kita bisa lanjutkan ya dari apa yang sudah kita lakukan pada pertemuan pertama kemarin"

Klien : "Iya mbak,....."

(Dalam tahap 2, pelaksanaan teknik relaksasi sebelum session latihan sebenarnya, Miswari diberi petunjuk oleh peneliti mengenai pakaian yang layak dikenakan untuk relaksasi).

Peneliti : "Baik, kalau begitu sekarang mba akan memberi tahu pakaian yang layak dikenakan untuk relaksasi"

Klien : "Owh.... Ada pakaian khususnya ya mba untuk relaksasi?"

Peneliti : "Ya tidak, saat melakukan relaksasi tidak ada pakaian yang kusus. Tetapi hendaknya Mis dapat mengenakan pakaian yang nyaman atau pakaian yang tidak mengganggu saat proses relaksasi. Misalnya seperti pakaian yang terlalu ketat, Jam tangan, gelang dan kacamata dilepas dulu sementara. Agar latihan dapat lebih focus dan terasa nyaman".

Klien : "Iya mbak saya mengerti".

(Dalam tahap 3, pelaksanaan teknik relaksasi peneliti memberi pengertian pada Miswar bahwa lingkungan yang nyaman di perlukan agar latihan relaksasi menjadi efektif).

Peneliti : "Baik, selain pakaian ada juga hal lain yang harus kita perhatikan, yaitu suasana saat melakukan latihan relaksasi.

Klien : "Suasana..... maksudnya???"

Peneliti : "Iya, saat melakukan latihan teknik relaksasi kita memerlukan lingkungan yang nyaman agar latihan relaksasi menjadi efektif. Lingkungan latihan kita buat tenang dan bebas suara-suara bising yang mengganggu seperti suara *hand phone*, tv dan juga kebisingan-kebisingan yang lainnya".

Klien : "Iya mbak saya mengerti..."

(Dalam tahap 4, pelaksanaan teknik relaksasi peneliti memberi permodelan latihan beberapa latihan otot yang akan dipakai dalam relaksasi).

Peneliti : "Oke, sekarang Miswari sudah mengetahui pakaian yang layak untuk dikenakan dan suasana yang nyaman saat latihan relaksasi. Selanjutnya mbak akan member contoh bagaimana latihan relaksasi itu".

Klien : "Iya mbak ... "

Peneliti : "Oke, baik kalau seperti itu. Kita bisa mulai latihan ini dari salah satu kelompok otot. Contohnya dari otot tangan. Ya... kita bisa mengepalkan tangan kita dengan kencang, lalu merasakan ketegangannya, setelah kita hitung sampai hitungan ke delapan (peneliti berhitung dari satu ampai delapan), kita bisa melapaskan kepalan tangan dan merasakan perbedaannya. Antara ketegangan otot yang kita rasa dan ketika otot kita kendorkan. Saat otot kita kendorkan terasa otot tangan terbebas dari tegangan, hal ini yang perlu kita ketahui. Yaitu rasa bebas dari ketegangan jauh lebih nyaman dari pada terus merasakan ketegangan. Apakah ada pertanyaan miswari dari permodelan ini?".

Klien : "Tidak mbak,..... hanya saja saya merasa kalau latihan relaksasi ini mirip seperti kegiatan olah raga di lapangan ya".

Peneliti : "Iya benar. . . memang hampir mirip dengan kegiatan peregangan otot sata kita berolahraga dilapangan agar tidak cidera saat berolahraga. Tapi disini berbeda, kita lakukan relaksasi ini untuk menurunkan tingkat kecemasan yang kamu alami Miswari..."

Klien : "Iya mbak saya mengerti..."

(Dalam tahap 5, pelaksanaan teknik relaksasi peneliti memberi instruksi-instruksi untuk relaksasi otot. Peneliti melaksanakan bersama-sama Miswari selama permulaan latihan, agar Miswari tidak merasa janggal saat melakukan relaksasi).

Peneliti : "Baik kalau begitu ayo sama-sama kita mulai latihan relaksasi ini dengan awal duduk dengan posisi yang nyaman mungkin (Memberi miswari kesempatan untuk duduk secara nyaman dikursinya). Oke... sekarang tarik nafas dari hidung secara perlahan...terus sampai dada terasa penuh. Lalu hembuskan secara perlahan juga dari mulut... ya, kita ulang sebanyak tiga kali. Tarik nafas dari hidung....buang perlahan dari mulut dan rasakan kenyamanannya. Sekali lagi, tarik nafas dari hidung dan hembuskan perlahan dari mulut... (peneliti melakukan bersama dengan Miswari)"

(1) Baik, pertama kita akan menggunakan tangan. Kepalkan tangan kanan dan kiri dengan kuat seperti petinju, lalu coba pelajari dan rasakan tegang di bagian lengan bawah (berhenti sejenak). Sekarang buka dan kendorkan tanganmu, biarkan ia santai. Coba perhatikan dan rasakan antara keadaan otot tegang dan kendor. (berhenti 10 detik).

(2) Sekarang lebarkan telapak tangan, lalu bengkokkan tangan kebelakang pergelangan tangan, sehingga seluruh jari-jari menunjuk kelangit. Rasakan ketegangan otot-otot di belakang tangan itu dan dilengan bagian bawah. Rasakan tegangnya



(berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. (istirahat sebentar). Rasakan perbedaan antara otot yang tegang dan yang kendor. (10 detik istirahat).

(3) Sekarang, kepalkan tangan lagi dan bawa kearah bahu. Seperti poppay yang sedang menunjukkan ototnya. Dan kita keras otot bisep, yaitu otot pada bagian atas tangan. Kita rasakan tegang di bagian otot ini (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. (istirahat sebentar).sekarang kendorkan tangan dan rasakan perbedaan antara otot yang kendor dan tegang. (10 detik istirahat).

(4) Sekarang kita pindah kearah bahu, ya.... Angkat bahu kearah telinga lalu rasakan dan tahan tahan tegang dalam bahu kita (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Biarkan bahu kita mengendor dan terasa nyaman. Perhatikan rasa tegang dan rileks yang ada pada bahu. (istirahat 10 detik). Apakah bahu Miswari sudah terasa rileks seperti tangan?

Klien : "Iya mbak..... (mengangguk)"

Peneliti : "Sekarang kita akan melanjutkan dengan mengendorkan otot-otot muka".

(1) Pertama kerutkan dahi dan alis (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Biarkan dahi dan alis rata seperti semula. (istirahat 10 detik).

- (2) Sekarang pejamkan mata kuat-kuat dan rasakan tegang di sekeliling mata (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara otot mata yang tegang dan rileks. (istirahat 10 detik).
- (3) Sekarang rapatkan rahang atas dan bawah dengan menggigitkan gigi bersama-sama lalu tarik sudut mulut kebelakang. Rasakan tegang pada bagian rahang (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Miswari bisa mengetahui perbedaannya antara tegang dan rileks didaerah rahang? (istirahat 10 detik).

Klien : ”(Mengangguk)”.

Peneliti : “Kalau begitu bisa kita lanjutkan..”

- (1) Sekarang rapatkan kedua bibir dengan kuat dan perhatikan tegang di sekitar mulut (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Rasakan rileksasi didaerah mulut dan seluruh muka. (istirahat 10 detik).
- (2) Sekarang kita akan pindah ke otot leher. Tekan kepala ke belakang dan rasakan tegang pada bagian belakang leher dan punggung atas. Tahan tegangan itu (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Biarkan kepala benar-benar rileks. Rasakan perbedaan antara tegang dan rileks. (istirahat 10 detik).
- (3) Ya.. kita masih konsentrasi pada daerah leher. Sekarang tundukkan kepala dan tempelkan pada bagian dada. Rasakan

ketegangan di leher bagian depan (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang dan rileks. (istirahat 10 detik).

(4) Sekarang kita berpindah ke daerah punggung. Busungkan dada dan perut, sehingga punggung belakang menjadi membungkuk. Rasakan tegang pada bagian punggung (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang dan rileks. (istirahat 10 detik).

(5) Sekarang ambil nafas dalam-dalam dari hidung, sampai paru-paru terasa penuh dan tahan nafas. Rasakan tegang di daerah dada dan perut (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang dan rileks. (istirahat 10 detik).

(6) Sekarang kita pindah pada bagian perut. Kencangkan otot perut, dan tahan (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang dan rileks. (istirahat 10 detik).

(7) Sekarang kita berpindah pada bagian kaki. Rentangkan kedua kaki dan rasakan tegang pada bagian yang keras (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang dan rileks. (istirahat 10 detik).

(8) Sekarang pusatkan perhatian pada kaki bagian bawah. Keraskan otot betis dengan menegangkan jari-jari ke kakimu

keatas. Miswari bisa merasakan tarikan dan tegangannya? (berhitung perlahan dari satu sampai delapan) dan sekarang kendorkan. Rasakan perbedaan antara tegang dan rileks. (istirahat 10 detik).

- (9) Sekarang saya akan mengulangi lagi kelompok otot yang berbeda yang telah kita kerjakan. Jika saya sebutkan setiap kelompok otot, coba untuk perhatikan apakah ada tegangan otot-otot itu. Jika ada, coba pusatkan perhatianmu pada otot itu dan katakan pada otot itu untuk rileks. Pikirkan untuk menuntaskan sisa-sisa ketegangan agar keluar dari tubuhmu kendorkan otot-otot dikakimu, pergelangan kaki, dan betis. (istirahat). Terus ke lututmu dan rileksan otot-ototnya. (istirahat). Kendorkan pantatmu. (istirahat). Kendorkan otot-otot bawah badanmu (istirahat). Kendorkan semua otot perutmu, pinggang, dan punggung bawah (istirahat). Hilangkan semua tegangan pada otot punggung, dada dan bahu (istirahat). Kendorkan lengan atasmu tangan belakang, dan telapak tangan. (istirahat). Kendorkan mukamu (istirahat). Kendorkan semua otot badanmu. Hilangkan semua tegangan dari badanmu (istirahat). Sekarang duduklah dengan tenang dan rileks lalu pejamkan matamu.

“baik Mis saya rasa cukup untuk latihan rileksasi kita pada hari ini. Saya harap kamu dapat melakukan latihan ini dirumah. Mbak akan memberikan lembar pelaksana latihan teknik

relaksasi (memberi lembar latihan) sebagai pengontrol kegiatan relaksasi kita”.

Klien : ”Ia mba.....”

Peneliti : ”Apa kamu mengerti bagaimana cara mengisi lembar ini (menunjukkan lembar latihan)?”

Klien : ”Mengerti mba, nanti kalau ada yang kurang saya mengerti akan langsung saya tanyakan pada mba”

Peneliti : ”Baik kalau seperti itu, mba pamit dulu ya Mis, pertemuan kita selanjutnya minggu depan pada hari selasa 11 juni di jam yang sama seperti hari ini ya...”.

Klien : ”Oke mbak....”

Peneliti : ”Assalammualaikum.....”.

Klien : ”Waalaikumsalam.....”.

### **Pertemuan 3**

Peneliti : “Assalamu’alaikum . . .”

Klien : ”Waalaikumsalam. . .”

Peneliti : ”Sudah lama menunggu Miswari?”

Klien : ”Lumayan mbak, sudah 10 menit”

Peneliti : ”Oh ya... maaf ya mba agak telat, karena tadi di perjalanan dari Bandar lampung agak hujan jadi mbak harus berteduh dulu”.

Klien : ”Ia mbak, gak apa-apa. Saya ngerti kok, kalau saya jadi mbak juga pasti saya berteduh kalau hujan”

Peneliti : ”Terimakasih ya Mis untuk pengertiannya...”

Klien : "Iya mbak sama-sama,....."

Peneliti : "Baik kalau seperti itu langsung saja saya bertanya apakah kamu mengalami kesulitan dalam 7 hari ini untuk melakukan rileksasi di rumah?"

Klien : "Ia, saya merasa setiap hari seperti berolahraga melakukan peregangan otot di rumah"

Peneliti : "Ya perasaan Miswari memang ada benarnya karena ini baru minggu pertama kamu melakukannya. Nanti kalau sudah lebih sering lagi kamu akan merasakan perbedaannya antara tegang dan benar-benar rileks"

Klien : "(Mengangguk)"

(Dalam tahap 6, Konselor melakukan penilaian terhadap hasil latihan, dengan menanyakan skala antara 0-5, klien menempatkan diri pada keadaan mana, dimana 0 adalah benar-rileks dan 5 adalah benar-benar tegang).

Peneliti : "Sekarang saya ingin Miswari melakukan penilaian dari session pertama latihan rileksasi selama satu minggu ini. Beri penilaian antara 0-5, dimana 0 adalah benar-benar merasa rileks dan 5 adalah benar-benar tegang. Coba beritahu saya dimana kamu menilai dirimu sekarang...".

Klien : "Saya merasa berada di nomor 3 mbak, masih banyak bagian-bagian yang dimana saya masih belum merasa benar-benar rileks"

Peneliti : "Ya... yang kamu capai itu sudah cukup bagus. Sekarang mari kita lakukan latihan rileksasi bersama-sama...."

(peneliti melakukan latihan rileksasi bersama-sama klien untuk yang ke dua kali. Peneliti member instruksi-instruksi untuk relaksasi otot, agar klien benar-benar mengetahui cara-cara melakukan relaksasi otot).

“Oke... Miswari saya rasa cukup untuk latihan rileksasi kita pada hari ini. Saya harap kamu sudah bisa lebih memahami lagi perbedaan antara tegang dan rileks dan dapat melakukan latihan ini dirumah. Sehingga saat pertemuan kita minggu depan, dari angka penilaian 0-5, kamu sudah dapat member peningkatan penilaian dirimu agar lebih rileks lagi”.

Klien : ”Iya mbak terimakasih untuk hari ini,....“

Peneliti : “Iya Miswari, sama-sama. kita bertemu lagi minggu depan hari selasa tanggal 18 juni ya, jamnya sama seperti hari ini. Mbak pamit dulu ... Assalamu’alaikum . . .”

Klien : ”Waalaikumsalam. . .”

#### **Pertemuan 4**

Peneliti : “Assalamu’alaikum . . .”

Klien : ”Waalaikumsalam mbak”

Peneliti : ”Bagaimana kabar mu hari ini Miswari?”

Klien : ”Alhamdulillah sehat mbak”

Peneliti : ”Alhamdulillah kita hari ini sama-sama diberi kesehatan, sehingga bisa hari ini”.

Klien : “Alhamdulillah . . . iya mbak...”

Peneliti : "Bagaimana latihan relaksasimu di rumah pada minggu ke dua ini? Apakah sejauh ini kamu masih mengalami kendala atau masalah-masalah untuk melaksanakan latihan rileksasi dirumah?"

Klien : "Sudah tidak ada mbak, sekarang saya sudah bisa latihan dengan fokus dan baik dirumah. Sudah bisa membuat diri saya lebih rileks rileks ?"

Peneliti : "Oke, kalau seperti itu mbak nilai baik sekali, sekarang jika mbak ajukan pertanyaan mengenai penilaian antara 0-5, dimana 0 adalah benar-benar merasa rileks dan 5 adalah benar-benar tegang. Coba beritau saya minggu ini dimana kamu menilai dirimu sekarang...".

Klien : "Sekarang saya merasa berada di nomor 1 mbak, ada satu bagian dari otot saya yang masih kesulitan untuk merilekskannya"

Peneliti : "Bagian otot mama yang kamu kesulitan untuk merilekskannya ..."

Klien : "Pada bagian dada dan perut mbak,..... saat saya menggencangkan otot dada dan perut, saya terkadang sulit mendapatkan rileks kembali"

Peneliti : "Baik kalau seperti itu, mari kita latihan bersama lagi. Mbak akan mengajarkan bagaimana cara untuk mendapatkan keadaan yang benar-benar rileks dibagian dada dan perut."

(Peneliti melakukan latihan rileksasi bersama-sama klien untuk yang ke tiga kali. Peneliti member instruksi-instruksi untuk relaksasi otot, agar klien benar-benar mengetahui cara-cara melakukan relaksasi otot terutama pada bagian dada dan perut dimana klien



masih mengalami kesulitan untuk mendapatkan rasa rileks pada bagian itu).

“Baik... Miswari saya rasa untuk latihan kita pada hari ini sudah cukup. Saya harap kamu sudah bisa merasakan rileks yang lebih bagian dada dan perutmu. Sehingga saat pertemuan kita minggu depan, dari angka penilaian 0-5, kamu sudah dapat member peningkatan penilaian dirimu agar lebih rileks lagi”.

Klien :”Iya mbak terimakasih,.....“

Peneliti : “Sama-sama... Mbak pamit dulu ya, kita bertemu minggu depan hari selasa tanggal 25 juni untuk mengevaluasi hasil latihan relaksasi ini... assalamu’alaikum . . .”

Klien : ”Waalaikumsalam. . .”

### **Pertemuan 5**

Klien : “Assalamu’alaikum . . .”

Peneliti : ”Waalaikumsalam Miswari. . .”

Klien : ”Mabk... sudah lama menunggu disini?”

Peneliti : ”Oh, tidak.. mbak juga baru sampai kok..”

Klien : ”Oh ya... saya agak telat mbak, karena tadi di depan berpapasan dengan Pak Jumono, Guru kesenian. Lalu saya menyapa Bapak dan kami sedikit ngobrol soal ujian kemarin ”.

Peneliti : ”Siapa yang menyapa terlebih dahulu, kamu atau Pak Jumono...?”

Klien :”Saya mbak,.....“

Peneliti : “Wah... Alhamdulillah, berarti kamu sudah tidak takut lagi dong untuk menyapa guru?”

Klien : ”Oh ia ya mbak.... Ia, tidak takut... tadi waktu saya berpapasan dengan Pak Jumono seponatan saya langsung saja menyapa. Padahal biasanya saya gemetar dan agak takut”.

Peneliti : ”Alhamdulillah, sekarang kalau begitu jika harus di nilai dari 0-5 dimana 0 benar-benar rileks dan 5 benar-benar tegang, kamu menempatkan dirimu pada nilai berapa?”

Klien : ”Sekarang saya merasa pada nomor 0 kak. Saat latihan relaksasi saya sudah bisa membuat bagian-bagian otot saya tegang dan kemudian benar-benar rileks.

(Dalam tahap 7, Konselor melakukan evaluasi terhadap hasil latihan relaksasi yang telah dijalani Miswari selama duapuluh satu hari).

Peneliti : ”Oke, kalau begitu kita akan mengevaluasi hasil latihan relaksasi yang telah kita jalani selama dua puluh satu hari ini dengan menuliskan manfaat apa yang Miswari rasakan setelah mengikuti latihan relaksasi ini. Ini bisa di tulis pada lembar pelaksanaan latihan teknik relaksasi yang saya berikan”

Klien : ”Iya mbak... saya tulis sekarang.”

(Miswari menuliskan manfaat yang ia rasakan setelah mengikuti latihan relaksasi ini pada lembar pelaksanaan latihan teknik relaksasi)

“Ini mbak, saya sudah selesai menuliskannya...”

- Peneliti : "Alhamdulillah dari hasil evaluasi yang mbak baca di lembar ini, meskipun kamu masih mengalami kecemasan saat harus berkomunikasi dengan guru, tapi sekarang sudah mengalami penurunan yang cukup baik...."
- Klien : "Iya mbak, saya juga sangat merasakan perbedaannya, saya ucapkan banyak terimakasih ya mbak atas bantuannya pada saya.. ."
- Peneliti : "Iya, sama-sama. mbak juga terimakasih karena kamu sudah mau mengikuti latihan ini dari awal pertemuan sampai akhir pertemuan ini"
- Klien : "Ya, jelas sayaa mau mbak, karena kecemasan yang saya alami memang tidak saya sadari, tapi cukup mengganggu saya disekolah. Mbak kalau semua sudah beres saya mau pamit ya mbak.. karena sebentar lagi saya ada kegiatan ekstrakurikuler paskibra...."
- Peneliti : "Oh ya, sudah beres semua. Sekalilagi mbak ucapkan terimakasih ya Mis atas partisipasinya"
- Klien : "Iya mbak sama-sama. Assalamualaikum..."
- Peneliti : "Waalaikumsalam...."