

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendekatan Konseling Behavioral dan Relaksasi

1. Pengertian Pendekatan Konseling Behavioral

Dalam konsep behavioral, terapi ini adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Corey (2005:196) menyatakan bahwa berdasarkan teori belajar, modifikasi tingkah lakudan terapi tingkah laku adalah pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku.

Pendekatan konseling behavioral merupakan terapi tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Pendekatan ini telah memberikan penerapan yang sistematis tentang prinsip-prinsip belajar dan pengubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan tingkah laku.

Menurut Corey (2005:199) terapi tingkah laku berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, yang ditandai oleh :

- a. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik,
- b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment,
- c. Perumusan prosedur treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah,
- d. Penaksiran objektifitas hasil-hasil terapi.

Terapi tingkah laku tidak berlandaskan sekumpulan konsep yang sistematis, juga tidak berakar pada suatu teori yang dikembangkan dengan baik. Sekalipun memiliki banyak teknik, terapi tingkah laku hanya memiliki sedikit konsep. Ia adalah suatu pendekatan induktif yang berlandaskan eksperimen-eksperimen dan menerapkan metode eksperimental pada proses terapeutik.

2. Tujuan Pendekatan Konseling Behavioral

Konselor yang menggunakan pendekatan behavioral dapat menggunakan berbagai macam teknik dan prosedur yang berakar pada teori tentang belajar. Pendekatan ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku neurotik *learned*, maka ia bisa *unlearned* (dihapus dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh.

Corey (2005: 197) mengatakan bahwa pendekatan behavioral bertujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Terapi behavioral menurut Corey (2005: 196) memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik
- b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*
- c. Perumusan prosedur *treatment* yang spesifik dan sesuai dengan masalah
- d. Penaksiran obyektif atas hasil-hasil terapi

Dari uraian mengenai pendekatan behavioristik dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dalam pendekatan behavioristik adalah untuk mengubah tingkah laku klien agar sesuai dengan tingkah laku yang diharapkan seperti pada saat klien sedang mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian nasional. Rasa cemas tersebut dapat berpengaruh terhadap perilaku siswa saat akan menghadapi ujian nasional. Oleh karena itu, rasa cemas tersebut harus segera diatasi dengan menggunakan pendekatan behavioristik agar perlahan kecemasan siswa semakin berkurang dan dapat melaksanakan ujian nasional dengan perasaan yang lebih tenang.

Dalam pendekatan behavioristik, perilaku yang akan diubah pun harus jelas dengan menggunakan *treatment* yang sesuai dengan

permasalahan yang dihadapi klien dan hasil terapi dapat dijelaskan secara obyektif misalnya setelah siswa diberi *treatment* berupa latihan relaksasi dapat membantu siswa dalam mengurangi rasa cemasnya menghadapi ujian nasional. Perubahan tersebut dapat ditunjukkan melalui perubahan tingkah laku siswa berupa penurunan perasaan cemas setelah diberikan *treatment* yaitu relaksasi.

3. Teknik Pendekatan Konseling Behavioral

Selama pertemuan terapiutik pertama klien diberi latihan relaksasi yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai keadaan santai penuh. Sebelum latihan relaksasi dimulai, klien diberi tahu tentang cara relaksasi digunakan, cara menggunakan relaksasi itu dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu (Corey, 2005:209).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam latihan relaksasi klien terlebih dahulu diajari tentang bagaimana mengendurkan segenap otot dan bagian tubuh dengan titik berat pada otot-otot wajah. Otot-otot tangan dikendurkan terlebih dahulu, diikuti oleh kepala, kemudian leher dan pundak, punggung, perut dan dada, dan kemudian anggota-anggota badan bagian bawah. Klien diminta untuk mempraktekkan relaksasi di luar pertemuan terapiutik, sekitar 30 menit lamanya setiap hari hingga klien dapat belajar untuk santai dengan cepat.

Dalam pendekatan konseling behavioural terdapat teknik-teknik yang dipakai dalam proses konseling dalam membantu memecahkan masalah klien.

Menurut Abimanyu (1996:256) mengategorikan metode konseling menjadi empat teknik yaitu:

- a) Teknik modeling
- b) Teknik relaksasi
- c) Teknik desensitisasi sistematis
- d) Teknik meditasi”.

Dari keempat teknik tersebut dapat diuraikan lebih jelas dibawah ini :

a) Teknik Modeling

Dalam beberapa hal, teknik modeling digunakan konselor sebagai strategi terapi untuk membantu klien memperoleh respon atau menghilangkan rasa takut. modeling adalah suatu komponen dari suatu strategi konselor untuk menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Model disini dapat menggunakan model yang sesungguhnya maupun simbolis.

b) Teknik Relaksasi

Relaksasi adalah kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Teknik relaksasi adalah suatu bentuk terapi yang dilakukan konselor untuk menenkankan pada klien tentang bagaimana rileks. Relaksasi ini berguna untuk mencegah dan menyembuhkan gejala-gejala yang

berkembang dengan stress, seperti klien mengalami gangguan tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi, kecemasan, asma, peminum berat, hiperaktif, dan kesulitan mengontrol amarah.

c) Teknik Desensitisasi Sistematis

Pada umumnya, penggunaan desensitisasi sistematis dibenarkan jika klien mempunyai kemampuan atau keterampilan menangani situasi atau perfomansi atau kegiatan tetapi menghindari situasi tetapi kurang memadai karena klien merasa cemas. Desensitisasi merupakan pendekatan yang dilakukan konselor untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, rileks dan membayangkan sesuatu agar klien dapat mengurangi ketakutan atau ketegangan dalam suasana tertentu.

d) Teknik Meditasi

Meditasi merupakan suatu bentuk teknik yang digunakan konselor untuk menguasai stress, menurunkan darah tinggi yang dialami klien dan menghilangkan kecemasan dengan duduk rileks ditempat duduk yang enak, dan diruangan yang tenang, dengan memerintahkan klien untuk memejamkan mata dan menyuarakan bunyi atau kata yang kurangberarti dan tidak ada pengaruhnya pada perasaan yang dialami klien.

Dalam terapi tingkah laku, teknik-teknik spesifik yang beragam bisa digunakan secara sistematis dan hasil-hasilnya bisa dievaluasi. Teknik-

teknik ini digunakan dan harus tepat pada klien yang memang membutuhkan penyelesaian masalah dengan teknik tersebut.

B. Relaksasi

1. Pengertian Relaksasi

Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot (Nursalim, 2013: 86). Jadi, relaksasi merupakan perpanjangan otot skeletal, yaitu otot yang dapat mengkerut dan memanjang (melebar), sedangkan ketegangan merupakan kondisi otot ketika sedang kontraksi.

Beech (Nursalim, 2013: 85) mengatakan bahwa ketika otot dalam keadaan relaks, asam laktat akan dibuang melalui aliran darah. Akan tetapi jika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang, sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat. Penimbunan ini mengarah pada ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu, dan sebagainya. Ketegangan otot-otot dapat dikurangi dengan latihan relaksasi. Jadi, menurut Beech ketika otot seseorang sedang kontraksi, maka akan menimbulkan ketegangan dan menghambat sirkulasi darah sehingga memicu terjadinya kelelahan dan menimbulkan terjadinya rasa sakit pada otot-otot di beberapa bagian tubuh akibat adanya ketegangan seperti pada otot leher dan bahu. Ketegangan tersebut dapat dikurangi dengan latihan relaksasi, sebab dengan latihan relaksasi, otot-

otot yang semula tegang akan menjadi relaks karena dalam kondisi relaks, asam laktat yang terdapat pada otot akan dibuang melalui aliran darah.

Benson dan Proktor (Anwar, 2012:254) mengatakan bahwa relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan badan. Seseorang yang sedang menghadapi ujian identik dengan perasaan yang menimbulkan ketegangan karena diselimuti oleh perasaan takut akan kemungkinan-kemungkinan yang akan ia hadapi. Seseorang yang tegang biasanya kemampuannya dalam berkonsentrasi akan terganggu sebab fisik menunjukkan respon seperti jari dingin, badan gemetar, dan tubuh mengeluarkan keringat dingin. Rangkaian proses relaksasi merupakan cara yang tepat untuk mengatasi rasa tegang tersebut karena di dalam rangkaian proses relaksasi klien dibimbing untuk meregangkan otot sehingga tubuhnya yang semula tegang dapat menjadi lemas.

Penjelasan di atas adalah salah satu alasan bahwa seseorang yang sedang dalam kondisi tegang dan cemas membutuhkan relaksasi, karena jika ketegangan dan kecemasan tersebut terus menerus dibiarkan akan mengakibatkan seseorang mudah merasa lelah. Relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal yang jika digunakan dapat membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi mampu mengurangi ketegangan karena pada saat otot dalam keadaan relaks, asam laktat akan dibuang melalui aliran darah. Akan tetapi jika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang, sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat.

2. Manfaat Relaksasi

Menurut Goldfried dan Davidson (Anwar, 2012: 254), relaksasi adalah teknik dalam terapi perilaku yang digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Seseorang yang menghadapi serangkaian ujian biasanya mengalami kecemasan. Jika seseorang mengalami kecemasan dengan kategori tinggi, maka akan menimbulkan ketegangan di beberapa bagian tubuh. Relaksasi berperan penting dalam mengatasi kasus kecemasan semacam ini karena dengan relaksasi, kondisi seseorang yang semula tegang dan cemas dapat dikurangi secara perlahan.

Wolpe (Nursalim, 2013: 86) mengatakan bahwa efek otonomis yang menyertai relaksasi dilawankan dengan ciri-ciri kecemasan. Jadi, relaksasi merupakan respon yang tepat digunakan ketika seseorang mengalami kecemasan, sebab relaksasi dapat memberikan respon yang berlawanan dari perasaan cemas itu sendiri, sehingga otot yang semula tegang akibat perasaan cemas akan menjadi relaks setelah dilakukan relaksasi.

Jacobson (Nursalim, 2013: 86) berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa denyut nadi dan tekanan darah dapat dikurangi dengan relaksasi otot. Jadi, ketika seseorang mengalami kondisi yang menimbulkan ketegangan, otomatis tekanan darahnya akan naik dan denyut nadinya akan meningkat, dan cara yang dapat digunakan untuk mengurangi denyut nadi dan tekanan darah adalah dengan relaksasi otot.

Wolpe (Nursalim, 2013: 86) membuktikan bahwa daya tahan kulit (*skin conductance*) meningkat dan pernapasan menjadi pelan dan teratur selama relaksasi. Seseorang yang berada dalam kondisi cemas cenderung mengambil napas yang jauh lebih pendek dan cepat dibandingkan dengan yang seseorang yang tidak cemas. Proses pengambilan napas yang pendek dan cepat membuat kemampuan seseorang untuk berpikir jernih menjadi berkurang, oleh sebab itu, diperlukan adanya latihan relaksasi karena relaksasi dapat membantu pola pernapasan agar lebih tenang dan teratur serta meningkatkan daya tahan kulit.

Johnson (Nursalim, 2013: 101) mengatakan bahwa tujuan utama dari latihan relaksasi adalah untuk membantu konseli menurunkan getaran-getaran fisiologis dan untuk menimbulkan suatu perasaan yang positif dan netral. Seseorang yang berada dalam kondisi cemas biasanya pola pikirnya menjadi tidak teratur seperti merasa takut gagal, sulit berkonsentrasi, dan berfokus pada kemungkinan akan terjadinya kegagalan. Seseorang yang pola pikirnya tidak teratur akan memicu terjadinya respon fisiologis seperti munculnya gangguan pencernaan, keluarnya keringat dingin, dan ingin buang air. Relaksasi dapat membimbing seseorang untuk memasuki kondisi relaks dan membantu menurunkan adanya getaran-getaran fisiologis serta mampu membawa perasaan klien ke arah yang lebih positif.

Nursalim (2013: 86) mengatakan bahwa relaksasi dapat digunakan sebagai keterampilan *coping* yang aktif jika digunakan untuk mengajar individu

kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi di bawah kondisi yang menimbulkan kecemasan. Jadi, relaksasi merupakan sebuah keterampilan yang harus dipelajari, yaitu belajar untuk relaks. Keberhasilan relaksasi dapat ditentukan seiring dengan seringnya latihan secara disiplin dan teratur. Penerapan relaksasi membutuhkan adanya partisipasi aktif individu dalam memodifikasi respon-respon terhadap peristiwa yang menekan. Siswa yang akan atau sedang menghadapi ujian nasional dalam dirinya didominasi oleh perasaan cemas. Perasaan cemas tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti khawatir tidak dapat mengerjakan soal, cemas mendapatkan hasil ujian nasional yang tidak memuaskan, dan cemas mendapatkan nilai terkecil di antara teman-temannya. Kompensasi dari rasa cemas tersebut dapat berupa konsentrasi terganggu, kesulitan dalam mengingat materi yang sudah dipelajari, keluarnya keringat dingin, bahkan dapat juga sering ingin buang air saat ujian. Dengan melatih individu untuk melakukan relaksasi, diharapkan individu mampu mengelola perasaan cemas tersebut dengan baik. Sebab, jika relaksasi dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, tentu akan mampu membantu individu mengurangi ketegangan yang diakibatkan oleh rasa cemas saat menghadapi ujian. Dengan demikian, diharapkan individu mempunyai tanggung jawab terhadap pengelolaan dirinya.

Benson dan Proktor (Anwar, 2012: 254) mengatakan bahwa relaksasi dapat meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, laju denyut jantung, peredaran darah, dan mengatasi berbagai macam problem penyakit, di antaranya:

- a. Mendorong racun dan kotoran dalam darah keluar dari tubuh.
- b. Menurunkan tingkat agresivitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stres seperti mengonsumsi alkohol serta obat-obat terlarang.
- c. Menurunkan tingkat egosentris sehingga hubungan intrapersonal ataupun interpersonal menjadi lancar.
- d. Mengurangi kecemasan, seperti saat seseorang akan menghadapi ujian nasional.
- e. Pada anak-anak dapat meningkatkan inteligensi meliputi karakter kognitif, matematis, logis, serta karakter afektif, relational, kreatif, dan emosional. Hal ini penting bagi siswa yang akan menghadapi ujian nasional. Siswa yang mengerjakan soal ujian tanpa adanya perasaan yang dapat mengganggu ketenangannya seperti perasaan cemas akan lebih mudah mengorganisir pikirannya sehingga apa yang telah ia pelajari dapat ia ingat kembali dengan mudah.
- f. Meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan diri. Rasa harga diri dan keyakinan diri akan diperoleh siswa jika siswa mampu mengerjakan soal yang diujikan, ketika siswa merasa tetap tenang jika pelajaran yang ia pelajari keluar dalam ujian. Rasa harga diri dan keyakinan diri seseorang akan terus meningkat apabila didukung dengan kemampuannya mengelola emosi dengan baik saat menghadapi ujian, sebab orang yang mampu mengelola emosinya dengan baik tentu ia akan mampu mengorganisir ingatannya sehingga pelajaran yang telah ia pelajari sebelum ujian dapat ia ingat dengan mudah saat ujian. Hal ini pula yang menyebabkan seseorang lebih yakin dengan hasil

kerjanya. Lain halnya dengan seseorang yang memiliki kecemasan saat menghadapi ujian. Dalam dirinya dirundung dengan perasaan khawatir tidak dapat mengerjakan soal ujian, mendapat hasil ujian yang tidak memuaskan, sehingga konsentrasinya untuk mengerjakan soal ujian akan terganggu. Jika konsentrasi seseorang sudah terganggu, maka ia akan mengalami kesulitan dalam mengingat pelajaran yang telah ia pelajari sebelum ujian. Jika pelajaran yang telah ia pelajari tidak mampu ia ingat saat ujian, bagaimana ia mampu merasa yakin dengan hasil ujiannya. Hal semacam inilah yang dapat mengurangi rasa harga diri bagi siswa yang mengalami kecemasan pada saat ujian.

- g. Pola pikir akan menjadi lebih matang. Seseorang yang cemas ketika menghadapi ujian cenderung memiliki kesulitan untuk mengatur pola pikirnya karena dirinya diliputi oleh rasa khawatir, tetapi jika seseorang mampu bersikap tenang pada saat menghadapi ujian, maka ia akan mampu mengatur pola pikirnya secara matang, ia tidak akan mudah terpengaruh dengan suasana lingkungan yang mengganggu seperti tergesa-gesa mengerjakan soal ketika melihat temannya sudah selesai mengerjakan soal ujian dan konsentrasinya buyar ketika ia menemui beberapa soal ujian yang sulit untuk dikerjakan.
- h. Mampu mempermudah dalam mengendalikan diri.
- i. Mengurangi stres secara keseluruhan, meraih kedamaian dan keseimbangan emosional yang tinggi. Seseorang yang akan menghadapi ujian nasional cenderung memiliki banyak tekanan baik yang berasal dari dalam dirinya maupun yang berasal dari lingkungan.

Jika tekanan tersebut dibiarkan, dikhawatirkan akan menimbulkan stres bagi siswa itu sendiri. Seseorang yang stres, kondisi emosionalnya akan lebih sensitif. Relaksasi membantu siswa dalam mengurangi stres karena dengan relaksasi, siswa akan menemukan cara untuk mengurangi tekanan-tekanan hidup yang ia alami dan akan diperoleh kedamaian dalam dirinya.

j. Meningkatkan kesejahteraan.

Sedangkan Burn (Anwar, 2012: 255) mengatakan bahwa relaksasi memiliki manfaat:

- a. Membuat remaja lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres. Reaksi berlebihan akibat adanya stres ketika akan menghadapi ujian biasanya ditandai dengan perilaku menghindar dari keadaan yang menimbulkan stres seperti sering bolos les menjelang ujian, tidak mau belajar, dan perilaku memberontak ketika guru atau orang tua mengingatkan agar siswa tidak banyak bermain ketika sudah mendekati waktu ujian. Tidak dapat berpikir dengan baik, tubuh menjadi lemas, dan mudah lelah saat ujian juga merupakan salah satu akibat dari siswa yang mengalami perasaan cemas berlebih saat ujian sehingga akan menimbulkan stres.
- b. Mengurangi tingkat kecemasan. Kecemasan yang dialami siswa ketika akan menghadapi ujian biasanya disebabkan karena persepsi siswa yang salah dalam memandang ujian sebagai hal yang menakutkan. Rasa cemas tersebut akan terus meningkat jika didukung oleh beberapa faktor misalnya soal pertama yang mereka baca adalah soal

yang sulit untuk dikerjakan, hari pertama ujian mendapatkan pengawas ujian yang ketat, dan menjadi siswa yang menyelesaikan soal ujian paling terakhir di antara teman-temannya. Rasa cemas tersebut sebenarnya tidak perlu dikembangkan dalam diri siswa jika siswa tersebut mengetahui cara yang tepat untuk mengatasinya. Dengan relaksasi diharapkan dapat membantu siswa mengurangi ketegangan yang ditimbulkan oleh perasaan cemas tersebut.

- c. Mengurangi gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan (berbicara di muka umum, saat wawancara, menjelang ujian, meningkatkan penampilan dalam menyelesaikan tugas).
- d. Kelelahan aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan keterampilan relaksasi.
- e. Relaksasi memberikan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.
- f. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres. Relaksasi membantu siswa menenangkan pikirannya dengan mengurangi ketegangan yang ditimbulkan akibat perasaan cemas saat akan menghadapi ujian nasional. Jika pikiran mereka tenang, mereka akan lebih mampu mengingat pelajaran yang telah dipelajari dan memahami soal ujian dengan mudah. Jika siswa telah memahami maksud dari soal yang diujikan, maka ia akan mampu mengerjakannya dengan lebih mudah.

Jika siswa dapat mengerjakan soal ujian dengan mudah, maka ia yakin terhadap hasil yang akan ia peroleh dan ia akan lebih menghargai kemampuannya dalam menghadapi ujian.

- g. Meningkatkan hubungan interpersonal, yaitu orang-orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih rasional.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa relaksasi memiliki manfaat yaitu untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami oleh seseorang saat akan menghadapi ujian nasional. Relaksasi juga bermanfaat dalam memberikan respon-respon yang berlawanan dengan kondisi yang menekan. Melalui relaksasi, seseorang mampu mengatur pola napasnya agar lebih teratur dan perasaannya agar lebih positif. Relaksasi mampu meningkatkan daya tahan kulit dan menjadi keterampilan *coping* yang aktif bagi individu sehingga ia mampu bertanggung jawab terhadap pengelolaan dirinya. Selain itu, relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan getaran-getaran fisiologis yang timbul akibat adanya perasaan cemas serta mampu mengatasi berbagai macam problem penyakit.

3. Macam-Macam Relaksasi

Menurut Benson dan Proktor (Anwar, 2012: 256), ada bermacam-macam relaksasi, di antaranya:

- a. Relaksasi Otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan badan. Dalam latihan relaksasi otot, individu diminta menegangkan otot dengan ketegangan tertentu dan kemudian diminta

untuk mengendurkannya. Sebelum dikendurkan, penting dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot tegang dengan otot yang lemas.

Relaksasi otot dibagi menjadi tiga antara lain:

1. Relaksasi *Via Tension-Relaxation*

Dalam metode ini, individu diminta untuk menegangkan dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta merasakan dan menikmati perbedaan antara otot tegang dan otot lemas. Di sini individu diberitahu bahwa fase menegangkan akan membantu dia lebih menyadari sensasi yang berhubungan dengan kecemasan dan sensasi-sensasi tersebut bertindak sebagai isyarat atau tanda untuk melemaskan ketegangan. Individu dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang dengan cepat seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan sehingga individu akan merasa relaks.

2. *Relaxation-Via Letting Go*

Metode ini bertujuan untuk memperdalam relaksasi. Setelah individu berlatih relaksasi pada semua kelompok otot tubuhnya, langkah selanjutnya adalah latihan relaksasi via *letting go*. Pada fase ini, individu dilatih untuk lebih menyadari dan merasakan relaksasi. Individu dilatih untuk menyadari ketegangannya dan berusaha sedapat mungkin untuk mengurangi serta menghilangkan ketegangan tersebut. Dengan demikian, individu akan lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

3. *Differential Relaxation*

Differential Relaxation merupakan salah satu penerapan keterampilan progresif. Pada waktu individu melakukan sesuatu, bermacam-macam kelompok otot menjadi tegang. Otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tertentu sering lebih tegang daripada yang seharusnya (ketegangan yang berlebih) dan otot lain yang tidak diperlukan untuk melakukan aktivitas juga menjadi tegang selama aktivitas berlangsung. Oleh karena itu, untuk melatih merilekskan otot yang tegangannya berlebihan dan otot yang tidak perlu tegang, pada waktu individu melakukan aktivitas tersebut dapat digunakan relaksasi differensial.

b. Relaksasi Kesadaran Indera

Dalam teknik ini, individu dapat diberi satu per satu seri pertanyaan yang tidak dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu instruksi diberikan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dua macam relaksasi, yaitu relaksasi otot yang digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan saat akan menghadapi ujian nasional dengan cara melemaskan otot. Relaksasi kesadaran indra yang dilakukan dengan cara terapis memberikan pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, melainkan untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu instruksi diberikan.

4. Tahap-Tahap Relaksasi

Cormier dan Cormier (Nursalim, 2013: 92) mengemukakan bahwa strategi relaksasi terdiri atas 7 (tujuh) tahapan sebagai berikut: rasional; petunjuk tentang berpakaian; menciptakan suasana yang nyaman; pemodelan oleh konselor; petunjuk untuk melakukan relaksasi; penilaian pascarelaksasi; pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Berikut diuraikan ketujuh tahap relaksasi menurut Cormier dan Cormier (Nursalim, 2013: 92):

1. Rasional

Pada tahap ini konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi, dilanjutkan dengan memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi serta mengkonfirmasi kesediaan konseli menggunakan strategi.

2. Petunjuk tentang Berpakaian

Konselor memberikan petunjuk kepada konseli tentang pakaian yang nyaman untuk sesi latihan. Pada waktu latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar, dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, gelang, sepatu, ikat pinggang) dilepas terlebih dahulu.

3. Menciptakan Suasana yang Nyaman

Supaya latihan relaksasi berlangsung secara lancar, konselor perlu menyediakan lingkungan yang tenang, kursi yang nyaman atau lantai yang memadai. Sebelum latihan relaksasi dilakukan, perlu diperhatikan mengenai lingkungan fisik, sehingga individu dapat berlatih dengan

tenang. Bernstein dan Borkovec (Nursalim, 2013: 93). Lingkungan fisik tersebut antara lain:

a. Kondisi ruangan

Ruangan yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, dan nyaman. Untuk mengurangi cahaya dan suara dari luar, jendela dan pintu sebaiknya ditutup. Penerang ruangan sebaiknya remang-remang saja, dan hindari adanya sinar langsung yang mengenai mata individu, sehingga memudahkan mereka untuk berkonsentrasi.

b. Kursi

Dalam latihan relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh. Berdasarkan pengalaman menggunakan kursi malas, sofa, atau kursi yang ada sandarannya akan mempermudah individu dalam melakukan relaksasi. latihan relaksasi juga dapat dilakukan dengan berbaring di tempat tidur.

4. Pemodelan oleh Konselor

Konselor memberi contoh latihan relaksasi, konseli memperhatikan. Menurut Bernstein dan Borkovec (Nursalim, 2013: 93), hal-hal yang perlu diperhatikan oleh individu dalam latihan relaksasi antara lain:

- a. Latihan relaksasi merupakan suatu keterampilan yang harus dipelajari, yaitu belajar untuk relaks. Individu tidak dapat mengharapkan untuk dapat melakukan dalam waktu yang cepat. Oleh karena itu, melakukan praktik dengan disiplin dan teratur merupakan hal yang penting.

- b. Selama fase permulaan latihan relaksasi dapat dilakukan paling sedikit 30 (tiga puluh) menit setiap hari, selama fase tengah dan lanjut dapat dilakukan dua atau tiga kali setiap minggu. Jumlah sesi tergantung pada keadaan individu dan stresor yang dialami dalam kehidupannya.
- c. Ketika latihan relaksasi, maka harus diobservasi bahwa bermacam-macam kelompok otot secara sistematis tegang dan relaks. Ketegangan harus dikendorkan dengan segera, dan tidak boleh dihilangkan secara pelan-pelan.
- d. Dalam melakukan proses latihan relaksasi, yang penting individu dapat membedakan perasaan tegang dan relaks pada otot-ototnya. Selama otot-ototnya ditegangkan atau direlakskan, perasaan-perasaannya harus dimonitor.
- e. Setelah suatu kelompok otot relaks penuh, apabila individu mengalami ketidaknyamanan sebaiknya kelompok otot tersebut tidak digerakkan meskipun individu mungkin merasa bebas bergerak posisinya.
- f. Pada waktu belajar relaksasi, mungkin individu mengalami perasaan yang tidak umum, misalnya gatal pada jari-jari, sensasi yang mengembang di udara, perasaan berat pada bagian-bagian badan, kontraksi yang tiba-tiba, dan sebagainya. Apabila sensasi-sensasi seperti itu dialami, maka tidak perlu takut, karena sensasi tersebut merupakan petunjuk adanya relaksasi. Akan tetapi, seandainya perasaan-perasaan tersebut masih mengganggu proses relaksasi, maka perasaan-perasaan itu dapat diatasi dengan membuka mata, bernapas

sedikit lebih dalam dan pelan-pelan, mengkontraksikan seluruh badan.

Kemudian latihan relaksasi dapat diulangi lagi.

- g. Pada waktu relaksasi individu tidak perlu takut kehilangan kontrol karena ia tetap berada dalam kontrol yang dasar. Untuk memperoleh kontrol terhadap diri sendiri dapat dilakukan dengan cara membiarkan segala sesuatunya terjadi.
- h. Dianjurkan latihan relaksasi tidak dilakukan dalam waktu satu jam sebelum tidur karena dalam latihan relaksasi kadang-kadang ada kecenderungan untuk tidur. Hal ini harus dihindari, tujuan latihan adalah relaks sementara tetap terjaga.
- i. Perlu dimengerti bahwa kemampuan untuk relaks dapat bervariasi dari hari ke hari. Mungkin pada suatu hari dapat dicapai relaksasi yang dalam, tetapi pada hari lain tidak. Hal tersebut sangat tergantung pada keadaan fisiologis dan psikologis saat itu.
- j. Relaksasi akan menjadi efektif apabila relaksasi dilakukan sebagai metode kontrol diri. Beberapa bukti menyarankan bahwa peningkatan yang nyata akan terjadi jika individu merealisasikan relaksasi keterampilan *coping* yang aktif untuk dipraktikkan dan diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penerapan relaksasi diharapkan adanya partisipasi aktif individu dalam memodifikasikan respon-respon terhadap peristiwa yang menekan. Dengan demikian, diharapkan individu mempunyai tanggung jawab terhadap pengelolaannya sendiri.

5. Petunjuk untuk Melakukan Relaksasi

Konselor membacakan instruksi relaksasi kepada klien, dilanjutkan dengan konselor, menginstruksikan kepada konseli untuk meraih kenyamanan, menutup mata, dan mendengarkan instruksi.

Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk melakukan relaksasi sesuai dengan macam relaksasi yang dipilih, misalnya: menutup mata sampai relaksasi selesai, menggenggam tangan, menekuk kedua lengan ke belakang, menggerakkan bahu, mengerutkan dahi dan alis, menutup mata keras-keras, mengatupkan rahang, memoncongkan bibir, menekan kepala, melengkungkan punggung, membusungkan dada dan perut, mengambil napas panjang, mengencangkan otot perut, meluruskan kedua telapak kaki, menekuk kaki di bagian pergelangan kaki, mengulangi gerakan di berbagai kelompok, dan membuka mata.

6. Penilaian Pascarelaksasi

Konselor bertanya pada konseli tentang sesi latihan relaksasi, serta mendiskusikan masalah-masalah yang muncul saat konseli berlatih relaksasi.

7. Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Konselor memberi pekerjaan rumah dan meminta konseli mengerjakan pekerjaan rumah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa terdapat 7 (tujuh) tahap dalam relaksasi menurut Cormier dan Cormier meliputi: rasional, petunjuk tentang berpakaian, menciptakan suasana yang nyaman, pemodelan oleh

konselor, petunjuk untuk melakukan relaksasi, penilaian pascarelaksasi, pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Rasional merupakan tahap awal yang berupa pemberian pemahaman kepada konseli tentang fungsi dan tujuan relaksasi bagi konseli. Petunjuk tentang berpakaian, menciptakan suasana yang nyaman, pemodelan oleh konselor, dan petunjuk untuk melakukan relaksasi diberikan dengan maksud agar konseli mencapai hasil yang maksimal ketika memasuki sesi relaksasi. Penilaian pascarelaksasi ditujukan untuk mengetahui sejauh mana konseli telah berhasil dalam mengikuti sesi relaksasi. Jika konseli dianggap kurang mencapai hasil yang maksimal, maka dapat diberikan tindak lanjut oleh konselor baik berupa pemberian latihan dengan bimbingan konselor sampai konseli benar-benar bisa atau dapat berupa pekerjaan rumah dengan mengikuti panduan pelaksanaan relaksasi yang telah disediakan oleh konselor.

5. Proses Pelaksanaan Praktik Relaksasi

a. Instruksi Relaksasi Otot (Relaxation Via Tension-Relaxation)

Tutup mata Anda dan dengarkan apa yang akan saya katakan pada Anda. Saya akan membuat Anda menyadari sensasi-sensasi tertentu pada badan Anda dan kemudian menunjukkan pada Anda bagaimana cara untuk mengurangi sensasi-sensasi itu. pertama arahkan perhatian Anda pada tangan kiri Anda, terutama lengan kiri Anda. Genggamlah tangan kiri dan buatlah satu kepalan. Buatlah kepalan tadi keras-keras dan rasakan ketegangan di tangan dan lengan bawah kiri Anda. Rasakan sensasi ketegangan tersebut. Dan sekarang lepaskan kepalan Anda.

Perhatikan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Sekali lagi sekarang kepalkan tangan kiri Anda keras-keras. Perhatikan ketegangan tersebut dan sekarang lepaskan. Biarkan jari-jari tangan Anda membuka. Rileks, dan perhatikan perbedaan antara ketegangan otot dan relaksasi otot (10 detik).

Sekarang lakukan hal yang sama pada tangan kanan Anda. Genggamlah tangan kanan Anda dan buatlah satu kepalan. Rasakan ketegangan itu (5 detik) dan sekarang rileks. Lemaskan kepalan tangan Anda. Perhatikan sekali lagi perbedaan antara ketegangan dan relaksasi, dan nikmati sekali lagi perbedaan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Sekali lagi genggamlah tangan Anda. Genggam kuat-kuat, rasakan ketegangan itu, dan sekarang lemaskan kepalan Anda. Biarkan jari-jari membuka dengan enak dan nyaman. Cobalah untuk melemaskan lebih lanjut. Perhatikan sekali lagi perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Perhatikan rasa santai yang mulai berkembang di lengan, tangan kiri, dan tangan kanan. Kedua lengan, tangan kiri, dan tangan kanan sekarang lebih rileks.

Sekarang tekuklah kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan, sehingga Anda menegangkan otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah. Jari-jari menunjuk ke langit-langit. Rasakan ketegangan itu dan sekarang kendurkan. Biarkan tangan Anda kembali ke posisi istirahat dan perhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Lakukan sekali lagi. Jari-jari menunjuk ke langit-langit. Rasakan

ketegangan di bagian belakang tangan dan di lengan bagian bawah. Sekarang rileks. Lepaskan dan lemaskan. Lanjut (10 detik).

Sekarang genggam tangan menjadi kepalan dan bawalah keduanya ke atas pundak, sehingga Anda menegangkan otot-otot bicep, otot-otot besar di bagian atas lengan Anda. Rasakan ketegangan otot-otot bicep. Dan sekarang rileks. Biarkan lengan Anda jatuh di sisi Anda lagi dan perhatikan perbedaan antara ketegangan antara otot-otot bicep dan relaksasi yang Anda rasakan saat ini (10 detik). Marilah kita lakukan sekali lagi sekarang. Cobalah sentuh bahu dengan masing-masing kepalan. Perhatikan ketegangan tersebut. Pertahankan hal tersebut. Sekarang rileks. Sekali lagi biarkan lengan jatuh dan perhatikan rasa relaksasi. Lemaskan semua otot lebih lanjut dan lebih lanjut (10 detik). Sekarang perhatian kita tujukan pada daerah bahu. Gerakkan bahu, bawa keduanya sampai ke telinga, seakan-akan Anda ingin menyentuh telinga dengan bahu Anda. Dan perhatikan ketegangan di bahu dan leher Anda. Dan sekarang rileks. Biarkan kedua bahu kembali ke posisi istirahat. Lemaskan semua ketegangan, lebih lanjut, lebih lanjut. Sekali rasakan kontras antara ketegangan dan relaksasi yang sekarang menyebar di daerah bahu (10 detik). Lakukan sekali lagi. Bawa kedua bahu ke atas seakan-akan menyentuh telinga. Rasakan ketegangan di bahu, di punggung atas dan di leher. Perhatikan ketegangan pada otot-otot tersebut. Sekarang rileks. Biarkan bahu Anda kembali ke posisi istirahat. Dan perhatikan sekali lagi kontras antara ketegangan dan relaksasi (10 detik).

Anda dapat belajar melemaskan lebih komplit berbagai otot wajah. Jadi sekarang yang Anda lakukan adalah mengerutkan dahi dan alis. Kerutkan keduanya sampai dahi Anda sangat berkerut, otot-ototnya tegang dan kulitnya keriput. Dan sekarang rileks. Licinkan dahi Anda, biarkan otot-otot tadi menjadi lemas (10 detik). Lakukan sekali lagi. Sekarang licinkanlah dahi Anda. Lemaskan otot-otot tadi, dan sekali lagi perhatikan kontras antara ketegangan dan relaksasi (10 detik).

Sekarang tutup mata Anda keras-keras. Tutuplah mata Anda dengan keras sehingga Anda merasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata (5 detik). Dan sekarang lepaskan. Biarkan otot-otot Anda rileks. Rasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Sekali lagi sekarang. Tutuplah mata Anda keras-keras. Palajari ketegangan itu. pertahankan itu (5 detik). Sekarang rileks. Biarkan mata Anda terpejam dengan nyaman (10 detik).

Sekarang katupkan rahang Anda. Gigit gigi Anda. Perhatikan ketegangan di sekitar rahang (5 detik). Lemaskan rahang Anda sekarang. Biarkan bibir Anda terbuka sedikit, ya betul begitu, terbuka sedikit. Dan perhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi di sekitar rahang (10 detik). Sekali lagi katupkan rahang Anda. Perhatikan ketegangan itu. dan sekarang lemaskan. Labih lanjut, lebih lanjut. Lanjutkanlah rileks (10 detik).

Sekarang moncongkan kedua bibir bersama-sama, tekan kedua bibir. Betul demikian. Tekan kedua bibir bersama-sama dengan kencang dan rasakan ketegangan di sekitar bibir. Sekarang rileks, lemaskan otot-otot di sekitar mulut, biarkan pipi Anda istirahat dengan nyaman. Sekali lagi sekarang, tekan kedua bibir bersama-sama dan perhatikan ketegangan di sekitar mulut. Tahan (5 detik). Dan sekarang rileks. Lemaskan otot-otot tersebut, lagi, lagi lebih lanjut. Perhatikan berapa bagian otot yang telah lemas. Mungkin di bagian badan yang telah kita tegangkan dan lemaskan berturut-turut. Tangan Anda, lengan bawah, bahu atas, bahu bawah, dan berbagai otot wajah.

Dan sekarang perhatian kita tujukan pada bagian leher. Tekanlah kepala Anda pada permukaan di mana Anda dapat beristirahat, tekanlah ke belakang sehingga Anda dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Tekankan dan perhatikan. Sekarang lepaskan. Biarkan kepala Anda beristirahat secara nyaman. Nikmati kontras antara ketegangan dan relaksasi yang Anda rasakan sekarang. Lepaskan, lebih lanjut, lebih lanjut, lagi sedapat mungkin. Lakukan sekali lagi kepala menekan ke belakang. Perhatikan ketegangan. Tahan (5 detik). Dan sekarang rileks. Lemaskan lebih lanjut, lebih lanjut.

Sekarang saya ingin Anda membawa kepala Anda ke muka. Dan coba benamkan ke dagu Anda. Rasakan ketegangan terutama di leher muka. Dan sekarang lepaskan. Lebih lanjut, lebih lanjut (10 detik). Lakukan

sekali lagi sekarang, dagu dibenamkan ke dada, tahan (5 detik). Dan sekarang rileks. Lebih lanjut, lebih lanjut (10 detik).

Sekarang perhatian kita tujukan pada otot-otot punggung Anda. Lengkungkan punggung Anda. Busungkan dada dan perut, sehingga Anda merasakan ketegangan di punggung Anda terutama di punggung atas. Perhatikan ketegangan dan sekarang rileks. Biarkan badan Anda beristirahat lagi di kursi. Perhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. biarkan otot-otot tersebut menjadi lemas. Sekali lagi sekarang lengkungkan punggung Anda. Perhatikan ketegangan tadi. Tahan (5 detik). Dan sekarang lemaskan punggung Anda. Biarkanlah pergi semua ketegangan di otot-otot tadi (10 detik).

Sekarang ambil napas panjang. Isi paru-paru Anda. Tahan, tahan, dan perhatikan ketegangan di bagian dada dan turun ke perut. Perhatikan ketegangan tadi dan sekarang rileks. Lepaskan. Keluarkan napas dan lanjutkan napas seperti biasa. Perhatikan sekali lagi perbedaan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Mari kita lakukan sekali lagi, tarik napas panjang dan tahan. Perhatikan ketegangan. Perhatikan otot-otot menegang. Sekarang lanjutkan bernapas seperti biasa. Bernapas dengan nyaman. Biarkan otot-otot dada dan beberapa otot di perut rileks. Lebih rileks dan lebih rileks tiap kali Anda mengeluarkan napas (10 detik).

Sekarang kencangkan otot-otot perut Anda, tarik perut ke dalam. Tegangkan otot-otot tersebut. Tahan, buatlah perut menjadi keras, sangat keras, dan sekarang rileks. Biarkan otot-otot tadi menjadi lemas.

Lemaskan dan rileks (10 detik). Lakukan sekali lagi. Keraskan otot-otot perut. Perhatikan ketegangan (5 detik), dan sekarang rileks. Lepaskan lebih lanjut, lebih lanjut, lagi, dan lagi. Hilangkan ketegangan dan perhatikan kontras antara ketegangan dan relaksasi (10 detik).

Saya ingin Anda sekarang meluruskan kedua belah telapak kaki. Luruskan sehingga Anda dapat merasakan ketegangan di paha. Luruskan lebih lanjut (5 detik). Dan sekarang rileks. Biarkan kaki Anda rileks dan perhatikan beda antara ketegangan di otot paha dan relaksasi seperti yang Anda rasakan sekarang (10 detik). Lakukan sekali lagi. Kunci lutut Anda, luruskan kedua kaki Anda sehingga Anda dapat merasakan otot-otot tadi, rasakan ketegangan di otot-otot betis Anda. Anda merasakan tarikan ketegangan, kontraksi di otot-otot betis Anda. Anda merasakan tarikan ketegangan, kontraksi di otot-otot betis dan tulang kering. Perhatikan ketegangan tadi dan sekarang rileks. Dan perhatikan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Sekali lagi sekarang. Tekuklah kaki Anda di bagian pergelangan kaki. Jari-jari menghadap ke kepala. Perhatikan ketegangannya. Tahan. Dan sekarang lepaskan. Lemaskan otot-otot lebih lanjut, lebih lanjut, lagi, dan lagi lebih rileks (10 detik).

Bila Anda menegangkan otot-otot Anda, Anda juga telah melelemkannya. Anda telah memperhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi otot. Anda dapat mengenal apakah ada ketegangan di otot-otot Anda, dan apabila Anda dapat berkonsentrasi

pada bagian tersebut, perintahkan otot-otot tadi untuk lemas, untuk rileks. Apabila Anda berpikir untuk melemaskan otot-otot tadi, sebenarnya Anda dapat melakukannya walaupun sedikit.

Sekarang saya akan mengulangi berbagai kelompok otot yang telah dilemaskan. Perhatikan apakah masih ada ketegangan di otot-otot. Apabila ada, cobalah berkonsentrasi pada otot tersebut dan perintahkan untuk rileks dan lemas (5 detik). Punggung atas, dada, dan bahu (5 detik). Pantat dan pinggul (5 detik). Lemaskan lengan atas, bawah, dan tangan sampai ujung jari-jari Anda (5 detik). Biarkan semua otot di tenggorokan dan leher lemas (5 detik). Lemaskan rahang dan otot-otot wajah Anda (5 detik). Biarkan semua otot di badan Anda menjadi lemas. Sekarang saya akan menghitung dari lima sampai satu. Bila saya mencapai angka satu, bukalah mata Anda dan bangun. Lima...empat...tiga...dua...satu....

b. Instruksi Relaksasi Kesadaran Indra

Dengarkan baik-baik apa yang saya katakan pada Anda. Saya akan mencoba suatu eksperimen dengan Anda. Saya terangkan lebih dulu rangkaian eksperimen ini.

Setiap eksperimen merupakan rangkaian pertanyaan yang masing-masing dapat dijawab dengan “ya atau tidak”. Tetapi Anda tidak perlu menjawab ya atau tidak dengan jawaban yang keras atau jawaban untuk diri sendiri, karena jawaban masing-masing akan tampak pada reaksi Anda yang bersifat pribadi sekali atas pertanyaan yang diajukan.

Maka dengarkanlah pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan, dan janganlah terpengaruh oleh perasaan-perasaan yang aneh atau tidak enak, atau perasaan apa pun yang Anda rasakan. Tangkaplah setiap pertanyaan sebagaimana biasa Anda memberi reaksi atas pertanyaan biasa.

Tidak ada yang dinilai betul atau salah bagi siapa pun. Jadi reaksi Anda atas pertanyaan itu adalah jawaban yang benar-benar untuk diri Anda sendiri. Nah, mari kita mulai.

- 1) Mungkin Anda membiarkan mata Anda menutup. Bila mata Anda sekarang belum menutup silakan menutupnya sekarang secara perlahan.
- 2) Dapatkah Anda merasakan bagian belakang kepala Anda yang menempel di kursi?
- 3) Mungkinkah Anda membayangkan jarak antara kedua mata Anda?
- 4) Dapatkah Anda membayangkan jarak antara kedua mata Anda?
- 5) Mungkinkah Anda sadar betapa dekat napas Anda sampai ke bagian belakang telinga setiap kali Anda bernapas?
- 6) Dapatkah Anda membayangkan Anda memandang ke suatu tempat yang jauh, jauh sekali?
- 7) Dapatkah Anda membayangkan sepotong kain beludru yang tersentuh jari tangan Anda?

Sekarang saya akan menghitung mundur dengan lambat sekali dari sepuluh sampai dengan satu. Saat saya mengucapkan masing-masing

bilangannya cobalah untuk membayangkan dalam mata batin Anda. Dan biarkan diri Anda turut terbawa lebih mendalam ke dalam keadaan tenang bersamaan dengan langkah kita menuruni tangga bilangan itu. Janganlah Anda terlalu menyadari perasaan Anda dan apa yang sedang terjadi pada Anda. Biarkanlah semuanya berjalan apa adanya pada diri Anda. Biarkanlah semuanya berjalan apa adanya. Biarkanlah ketenangan yang meliputi diri Anda berkembang dengan sendirinya sewaktu kita bergerak menuruni tangga.

Sepuluh...sembilan...delapan...biarkanlah terus berkembang, Anda terus menerus tenang dan nyaman, tujuh...enam...bertambah tenang dan semakin tenang...lima...empat, lebih tenang...tiga...dua...satu...

Sekarang menit berikut ini tanpa harus mengingat dan menghitung waktu karena hal itu saya yang akan mengaturnya. Saya hendak mengatur pernapasan Anda secara halus. Tariklah napas sedikit lebih mendalam dari biasanya dan waktu mengeluarkan napas ucapkan dalam hati kata-kata kalem...kendali. Jadi bersamaan dengan mengeluarkan napas sebutkan dalam hati kata-kata kalem...kendali. Teruskan napas demikian sampai saya mengatakan boleh berhenti. Siap?... Mulai. Tariklah napas agak lebih mendalam...dan sekarang keluarkan napas sambil mengucapkan kata-kata kalem...kendali.

Sekarang saya ingin mengajak Anda untuk melanjutkan merasakan bagaimana rasa tenang itu. Rasa tenang secara fisik terasa bagaikan kesemutan di salah satu bagian tubuh, terasa mati. Mungkin juga

terasakan sebagai kebahagiaan, dan terasa dalam tubuh Anda perasaan ringan. Bagaimanapun Anda merasakan ketenangan itu, teruskanlah melatih rasa tenang itu supaya lebih mendalam. Secara lebih subjektif ketenangan itu dirasakan sebagai kepercayaan diri yang penuh kedamaian. Sebagai kedamaian batin buat kita atau sebagai ketenangan hati. Maka perasaan-perasaan yang bagaimanapun yang Anda rasakan teruskanlah supaya bertambah maju dan bertambah mendalam. Jadi biarkanlah unsur-unsur kimiawi dalam tubuh merangsang bekerja semaksimal dan sebaik mungkin. Usahakan terus-menerus supaya merasa tenang seperti yang Anda rasakan sekarang.

Selesaikan sekarang rangkaian eksperimen untuk memperoleh ketenangan, buka mata Anda secara perlahan. Anda kini merasa seperti dibangunkan, merasa segar dan tentu saja merasa rileks....

C. Kecemasan Menghadapi Ujian

Setiap individu pasti pernah mengalami suatu perasaan yang disebut dengan kecemasan. Kecemasan meliputi perasaan yang sangat tidak menyenangkan akibat rasa takut dan sedih yang tidak jelas (Kolwalski dalam Santrock, 2009: 269). Menurut Blackburn (1994: 8), menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari.

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian

Ujian merupakan salah satu bentuk evaluasi untuk mengetahui perkembangan siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Dengan pelaksanaan ujian, siswa dituntut untuk memperoleh hasil yang baik, bahkan sempurna, baik oleh dirinya sendiri, teman-teman, guru, maupun orangtuanya. Ujian merupakan salah satu sumber kecemasan bagi seseorang atau yang dikenal dengan sebutan kecemasan ujian (Nevid, dkk., 2005: 163)

Menurut Ibrahim (2007), kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual. Individu yang mengalami kecemasan menurut Ibrahim biasanya disebabkan karena adanya rasa khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi, tetapi perasaan tersebut dapat menghambat kinerja individu itu sendiri. Biasanya kecemasan tersebut disebabkan karena bayangan-bayangan yang dimunculkan oleh individu itu sendiri, dapat disebabkan karena pernah mengalami kegagalan sebelumnya, atau karena pernah mendengar cerita kegagalan dari orang-orang terdekatnya.

Spielberger dan Sarason (2005), mengatakan bahwa kecemasan ujian mengacu pada bentuk dasar pada situasi yang lebih spesifik, tingkat kekhawatiran yang tinggi, pikiran terganggu, ketegangan dan gairah fisiologis pada saat menghadapi suatu proses penilaian (ujian). Jadi, situasi yang lebih spesifik yang dimaksud oleh Spielberger dan Sarason adalah

ketika siswa dihadapkan pada suatu proses penilaian seperti ujian. Pada kondisi seperti ini, siswa akan mengalami perasaan khawatir yang berlebihan, konsentrasi terganggu, dan perasaan tidak berdaya untuk menghadapi ujian serta gairah fisiologis pada perilaku yang ditunjukkannya.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang sangat tidak menyenangkan akibat rasa takut dan sedih yang tidak jelas yang diiringi dengan terganggunya kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Sedangkan pada tingkat akut dan kronis gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, bahkan pingsan. Kecemasan yang dialami oleh siswa ketika akan menghadapi ujian disebut juga dengan kecemasan ujian.

2. Karakteristik Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan ujian dapat ditemukan pada beberapa siswa yang memiliki keinginan untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Seseorang yang memiliki kecemasan ujian tinggi akan merasa khawatir akibat tidak mampu mengerjakan ujian dengan baik. Orientasi diri terhadap perasaan khawatir ini juga mempengaruhi konsentrasi selama perjalanan ujian. Menurut Sarason (Spielberger dan Sarason, 2005) mengatakan karakteristik siswa yang memiliki kecemasan ujian adalah sebagai berikut:

- a. Melihat ujian sebagai situasi yang sulit, menantang, dan menakutkan;
- b. Siswa merasa dirinya sebagai orang yang tidak berguna atau tidak cukup bisa mengerjakan soal-soal ujian;
- c. Siswa akan lebih memfokuskan pada konsekuensi yang tidak diinginkan dari ketidakmampuan dirinya;
- d. Keinginan untuk menyalahkan diri sangat kuat dan mengganggu aktifitas kognitif terhadap ujian;
- e. Siswa sudah mengira dan mengantisipasi kegagalan karena orang lain.

Berdasarkan karakteristik kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yang disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang menghadapi ujian mengalami perasaan-perasaan yang kurang nyaman seperti melihat ujian sebagai situasi yang sulit, merasa dirinya sebagai orang yang tidak berguna atau tidak cukup bisa mengerjakan soal ujian, lebih memfokuskan pada konsekuensi yang tidak diinginkan dari ketidakmampuan dirinya, keinginan untuk menyalahkan diri sendiri sangat kuat, serta sudah mengira dan mengantisipasi kegagalan karena orang lain.

3. Penyebab Kecemasan Menghadapi Ujian

Menurut Wigfield (Santrock, 2009: 238), tingkat kecemasan tinggi sejumlah siswa merupakan hasil dari ekspektasi dan tekanan prestasi dari orangtua yang tidak realistis. Jadi, tingkat kecemasan tinggi yang dialami oleh sejumlah siswa dapat disebabkan karena tingginya harapan dan tekanan dari orangtua agar siswa meraih prestasi yang tidak realistis dalam arti tidak sesuai dengan kemampuan siswa.

Bagi banyak siswa, kecemasan meningkat pada tahun-tahun sekolah seiring mereka menghadapi lebih seringnya evaluasi, perbandingan sosial, dan untuk beberapa pengalaman akan kegagalan (Eccles, Wigfield, & Schiefele dalam Santrock, 2009: 238). Jadi, kecemasan pada siswa akan meningkat seiring dengan perkembangan tugas dan tingkat kesulitan tugas yang terus meningkat. Adanya pengalaman akan kegagalan saat menghadapi evaluasi di masa-masa sebelumnya dan kondisi lingkungan yang terus menuntut siswa untuk memperoleh hasil evaluasi yang baik juga merupakan salah satu faktor pemicu timbulnya kecemasan.

Gunarsa, Durand, dan Barlow (Riyanti, 2012) menyatakan cemas disebabkan oleh hal-hal berikut:

- a. Peningkatan otak atau *neurotransmitter*
- b. Munculnya ancaman, tekanan, atau masalah dalam kehidupan
- c. Kondisi sosial yang menuntut secara berlebihan yang belum atau tidak dapat dipenuhi oleh individu, seperti tuntutan mendapatkan nilai tinggi.
- d. Rasa rendah diri dan kecenderungan menuntut diri sempurna karena standar prestasi yang terlalu tinggi dibandingkan dengan kemampuan nyata yang dimiliki individu.
- e. Kurang siap dalam menghadapi suatu situasi atau keadaan, misalnya pada siswa yang merasa kurang menguasai mata pelajaran matematika, tetapi harus segera mengikuti ujian matematika.
- f. Pola berpikir dan persepsi yang negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Berdasarkan penyebab kecemasan ujian yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan ujian dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti meningkatnya aktifitas otak, adanya ancaman atau masalah dalam kehidupan, adanya tuntutan yang berlebihan baik dari diri individu itu sendiri maupun dari kondisi sosial, kurangnya persiapan dalam menghadapi situasi, serta pola berfikir negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

4. Proses Munculnya Kecemasan Menghadapi Ujian

Nevid, dkk (2005: 163) mengatakan bahwa ujian merupakan salah satu hal yang dapat menjadi sumber kecemasan. Ketika akan menghadapi ujian, seseorang dapat mengalami kecemasan atau yang biasa disebut dengan kecemasan tes (*test anxiety*) atau dikenal dengan sebutan kecemasan ujian. Jadi, menurut Nevid dkk kecemasan yang dihadapi seseorang ketika akan menghadapi ujian disebut juga dengan kecemasan ujian atau kecemasan tes (*test anxiety*).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa awal mula proses munculnya kecemasan ditandai dengan kebiasaan siswa yang sering membayangkan tingkat kesulitan soal yang akan ia temukan saat ujian sangat tinggi, sehingga membuat mereka bukan hanya tidak dapat menjawab soal yang sulit saja, melainkan juga pada soal yang mudah yang sebelumnya sudah mereka kuasai.

5. Efek Kecemasan Menghadapi Ujian

Pada dasarnya, kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif pada performansi belajar siswa karena dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Santrock (2009: 238) mengatakan bahwa beberapa siswa yang mempunyai tingkat kecemasan dan kekhawatiran tingkat tinggi secara konstan dapat secara signifikan merusak kemampuan mereka untuk berprestasi. Jadi, kecemasan pada tingkat rendah dan sedang akan mampu membuat siswa meningkatkan motivasi belajarnya, tetapi jika tingkat kecemasan yang dialami siswa tinggi dapat menyebabkan prestasi siswa terganggu. Hal ini terjadi karena pada saat berada pada tingkat kecemasan tinggi, siswa tidak mampu mengontrol konsentrasinya dengan baik, sehingga menyebabkan terjadinya kesulitan dalam memahami instruksi yang diberikan pada saat menerima tugas dan dampak yang ditimbulkan adalah siswa mengerjakan tugas tidak sesuai dengan soal yang diberikan.

Sieber (2008) menyatakan kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, bahkan pingsan. Jadi, kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu

kinerja fungsi-fungsi psikologis dan juga fisik bagi seseorang yang mengalaminya.

Casbarro (Tresna, 2011: 90) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu: (a) manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental blocking, (b) manifestasi afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut, dan gelisah yang berlebihan (c) perilaku motorik yang tidak terkendali yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.

Siswa yang sedang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian seperti yang dijelaskan oleh Casbarro akan berakibat pada kognitif, afektif, dan motorik mereka. Siswa biasanya mengalami masalah-masalah dari segi kognitif seperti ketegangan dalam berpikir karena melihat pengawasan ujian yang ketat, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, kebingungan memahami soal yang mengakibatkan kesulitan dalam menjawab, dan mental blocking berupa keyakinan bahwa mereka tidak akan mampu mengerjakan soal dengan baik karena kegagalan dalam mengingat kembali materi pelajaran yang sudah mereka pelajari. Siswa yang sedang menghadapi ujian biasanya dari kondisi afektifnya akan terganggu misalnya jika siswa menemukan soal ujian yang sulit, sementara ia melihat siswa lain mampu mengerjakan soal ujian

dengan tenang, secara otomatis perasaan khawatir dan gelisah akan muncul. Perilaku motorik berlebihan yang biasanya dialami siswa pada saat ujian adalah banyak melakukan gerakan sehingga menjatuhkan beberapa peralatan ujian yang terdapat di mejanya.

Berdasarkan *Educational Testing Service* (Riyanti, 2012), ada beberapa akibat kecemasan ujian pada siswa, antara lain:

- a. Mengurangi kinerja
- b. Gangguan psikologis, misalnya pikiran kosong, sulit konsentrasi, atau berlarian kemana-mana, isi pikiran negatif seperti mengingat-ingat hasil ujian yang buruk, atau mengetahui menjawab salah setelah ujian selesai, tapi tidak saat ujian
- c. Gangguan fisik, misalnya mual, pingsan, berkeringat, sakit kepala, mulut kering, napas cepat, berdebar-debar, otot tegang, atau sakit kepala, dan
- d. Prestasi akademik rendah (Klingemann, Durand & Barlow dalam Riyanti, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, akibat dari kecemasan ujian adalah dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologis yang mengakibatkan seseorang berfikir negatif terhadap sesuatu yang dicemaskan tersebut. Selain itu, tingkat kecemasan ujian yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan kinerja dan prestasi seseorang menjadi rendah.

D. Penggunaan Relaksasi dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian

Ibrahim (2007) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang sangat tidak menyenangkan akibat rasa takut dan sedih yang tidak jelas yang diiringi dengan terganggunya kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Sedangkan pada tingkat akut dan kronis gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, bahkan pingsan.

Kecemasan yang dialami oleh siswa ketika akan menghadapi ujian disebut juga dengan kecemasan ujian. Siswa yang memiliki kecemasan ujian dengan intensitas rendah dan sedang akan membuat siswa lebih termotivasi dalam belajar, tetapi apabila siswa memiliki kecemasan ujian dengan intensitas tinggi, maka dikhawatirkan akan membuat mengganggu prestasi belajar siswa. Kecemasan ujian yang dialami oleh siswa tidak boleh dibiarkan terus menerus, sebab akan memberikan dampak negatif bagi siswa itu sendiri misalnya karena intensitas kecemasan siswa tinggi dia menjadi mudah gemetar, mengeluarkan keringan dingin, mudah lelah, dan bahkan sering buang air saat ujian. Hal tersebut bukan hanya akan mengganggu kenyamanan siswa dalam menghadapi ujian, tetapi juga berpengaruh pada hasil dari ujian siswa tersebut.

Saat ini sudah banyak ahli yang berusaha menemukan teknik-teknik dalam terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian. Di antara hasil dari temuan mereka adalah:

Tresna (2011) yang meneliti tentang efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian dengan subjek penelitian siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja pada tahun pelajaran 2010/2011. Dalam penelitian ini beliau menggunakan penelitian eksperimental (*quasi eksperiment*) menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group design*. Profil kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja tahun ajaran 2010/2011 berdasarkan hasil penyebaran kuesioner (*pretest*), kecemasan menghadapi ujian berada pada kategori sangat cemas. Siswa pada kelompok kontrol yang cemas tersebut diberikan intervensi teknik desensitisasi sistematis dan berdasarkan hasil dari *posttest* menunjukkan hasil bahwa prosentase siswa yang sangat cemas menjadi turun setelah diberikan intervensi teknik desensitisasi sistematis.

Swasti (2013) meneliti tentang penurunan ansietas dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMAN X melalui pemberian terapi suportif. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan *quasi experimental pre-post test with control group* Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMAN X. Penelitian dilakukan terhadap 82 responden (siswa kelas XII yang mengalami ansietas dalam menghadapi ujian nasional) yaitu 43 responden yang mendapatkan terapi suportif (SMA X) dan 39 responden yang tidak mendapatkan terapi suportif (SMA X). Penurunan

ansietas terjadi pada kelompok yang diberikan terapi suportif dengan selisih skor ansietas lebih tinggi dari kelompok yang tidak diberikan terapi suportif.

Rokhyani (2011) melakukan penelitian tentang efektifitas konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 5 Nganjuk yang mengalami kecemasan yang diambil dengan teknik *random sampling*. Terpilih 24 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan model *pretest-posttest control group design*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa subyek penelitian dalam kelompok perlakuan mengalami penurunan skor kecemasan menghadapi ujian atau tes cukup signifikan. Skor penurunan yang dicapai paling tinggi 69 dan yang paling kecil menunjukkan angka 40.

Suyamto (2009) melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi otot dalam menurunkan skor kecemasan t-tmas mahasiswa menjelang ujian akhir program di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta. Populasi penelitian adalah mahasiswa Akper Notokusumo Yogyakarta semester VI dengan jumlah mahasiswa 100 orang sebagai kelompok perlakuan. Mahasiswa Akper Karya Bhakti Husada Bantul semester VI dengan jumlah 50 orang sebagai kelompok kontrol yang akan menjalani ujian akhir program. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Taylor Manifest Anxietaas Scale (Tes TMAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, saat *pre* kelompok perlakuan dan kontrol kecemasan tinggi, tetapi saat *post* kelompok

perlakuan kelompok perlakuan kecemasan lebih rendah dan kelompok perlakuan kecemasan tetap tinggi.

Hasil penelitian di atas dapat dikatakan bahwa terdapat berbagai macam teknik untuk mengurangi kecemasan seseorang pada saat menghadapi ujian, di antara teknik yang sudah terbukti berhasil adalah terapi suportif, terapi rasional emotif, terapi desensitisasi sistematis, dan relaksasi otot. Di antara berbagai macam terapi yang digunakan oleh para peneliti, hampir rata-rata di dalamnya melibatkan adanya relaksasi seperti pada terapi desensitisasi sistematis, terapi rasional emotif, dan relaksasi otot itu sendiri. Hal tersebut disebabkan karena fungsi dari relaksasi adalah untuk mereduksi ketegangan dan kecemasan dalam menghadapi situasi-situasi yang dapat menimbulkan kecemasan misalnya saja dalam menghadapi ujian. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan relaksasi otot untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional karena dalam relaksasi otot siswa yang tegang akibat mengalami perasaan cemas dapat dibimbing untuk melemaskan otot-otot yang tegang sehingga menjadi relaks dan kecemasan tersebut perlahan akan berkurang seiring dengan latihan relaksasi yang telah dilakukan.