

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN DI SMP PGRI 1 PALEMBANG

Arizona.,M.Pd

Universitas PGRI Palembang, arizona.karno@gmail.com

Nurlela,M.Pd, Zilla Jannati.,M.Pd

Universitas PGRI Palembang, zhila_chubby10@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dan mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian, (2) untuk mengetahui efektivitas model konseling kelompok dengan teknik relaksasi mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental, menggunakan desain tes awal (pretest) dan perlakuan akhir (posttest). Penelitian ini melibatkan siswa SMP PGRI 1 Palembang. Langkah-langkah yang diambil adalah: (1) persiapan kelompok eksperimen, (2) pemberian pretest pada kelompok eksperimen (3) memberikan treatment atau perlakuan kepada kelompok eksperimen (4) memberikan post test pada kelompok eksperimen, (5) efektivitas akhir konseling kelompok dengan teknik relaksasi dibantu oleh musik instrumental untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian. Analisis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil tes lapangan, tingkat kecemasan siswa menghadapi tes telah menurun setelah berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Ditunjukkan oleh perubahan tingkat kecemasan siswa yang menghadapi pre-test (evaluasi awal) dan post-test (evaluasi akhir) yaitu sebesar 84% (pra) hingga 45% (posting). Hasil uji Wilcoxon diperoleh Asymp.sig. (2-tailed) 0,008 dengan signifikan 5% (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dibantu oleh musik instrumental efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Kata Kunci: konseling kelompok. Relaksasi, musik instrumental, kecemasan

Abstract

The purpose of this study are: (1) to determine the effectiveness of group counseling and reduce anxiety students face the test, (2) to determine the effectiveness of group counseling models with relaxation techniques to reduce students' anxiety in facing the exam. This type of research is quantitative research with experimental research design, using the initial test design (pretest) and the final treatment (posttest). This research involved PGRI 1 Palembang junior high school students. The steps taken are: (1) preparation of the experimental group, (2) giving the pretest in the experimental group (3) giving treatment or treatment to the experimental group (4) giving post test in the experimental group, (5) the final effectiveness of group counseling with relaxation techniques assisted by instrumental music to reduce the anxiety of students facing exams. The analysis was carried out using the Wilcoxon test. Based on the results of the field test, the level of anxiety students face the test has decreased after participating in group counseling activities with relaxation techniques. Shown by changes in the level of anxiety of students facing the pre-test (initial evaluation) and post-test (final evaluation) that is equal to 84% (pre) to 45% (post). Wilcoxon test results obtained Asymp.sig. (2-tailed) of 0.008 with a significant 5% (<0.05) so that it can be concluded that group counseling services with relaxation techniques assisted by instrumental music are effective to reduce students' anxiety in facing the exam

keywords: group counseling. Relaxation, instrumental music, anxiety

PENDAHULUAN

Pendidikan itu sangatlah penting bagi bangsa Indonesia dan merupakan cita-cita bangsa Indonesia untuk mengeluarkan masyarakatnya dari kebodohan. Peranan pendidikan dalam kehidupan diakui sebagai kekuatan kehidupan dimasa yang akan datang. Pendidikan melepaskan individu dari kungkungan pikiran yang membelenggu kehidupan manusia, masalah inilah yang membuat individu sadar akan hak-hak untuk mendapatkan pendidikan agar tidak diperbudak baik oleh pikiran maupun tindakan. Pendidikan dapat membantu memiliki wawasan luas, kemajuan menjadikan dunia menjadi tanpa batas sehingga tidak ada batasan untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Hal ini memungkinkan untuk mempelajari tentang adat istiadat dan kebiasaan yang berbeda ataupun peristiwa yang terjadi di belahan dunia lainnya. Pendidikan telah merubah wajah dunia dan pola pikir masyarakat sekarang, tidak adanya perbedaan antara daerah satu dengan daerah lainnya.

Pendidikan adalah suatu proses yang terjadi di dalam kegiatan belajar mengajar dan mengembangkan potensi dirinya secara aktif serta di harapkan peserta didik dapat memiliki kecerdasan spritual, sosial dan emosional, sedangkan fungsi dan tujuan pendidikan nasional itu tercantum pada UU No. 20 tahun 2003 menyatakan bahwa jalur pendidikan itu terdiri dari pendidikan formal, pendidikan non-formal serta pendidikan informal.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian dari pendidikan yang bertujuan memandirikan dan mengembangkan potensi diri pada peserta didik atau pemberian bantuan pada didik. Konseling melaksanakan layanan yang terprogram dan terencana yang bersentuhan langsung dengan peserta didik, dengan demikian keberhasilan dalam upaya pemberian bantuan. Bantuan yang diberikan kepada peserta didik dapat mencapai sasaran umum dari tujuan pendidikan.

Kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi ujian akan mengacaukan emosi, mengganggu siklus tidur, menurunkan nafsu makan dan menurunkan kebugaran tubuh. Hal tersebut bila terjadi dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar, sakit secara fisik atau menimbulkan problem dalam berinteraksi sosial.

Gejala kecemasan merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan kejiwaan. Menurut ilmu kedokteran gangguan kecemasan di bagi menjadi dalam beberapa kelompok, yaitu: gangguan cemas, gangguan cemas menyeluruh, gangguan panik, gangguan fobik dan gangguan obsesif-kompulsif (Hawari 2013:63). Seseorang yang dikategorikan memiliki kecemasan akan berakibat kepada kehidupan sehari-harinya, aktivitas yang biasa dilakukannya akan menjadi tidak optimal.

Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang muncul pada individu yang nampak seperti sikap khawatir terhadap suatu hal yang di persepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan merupakan bentuk kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan itu di alami oleh siapa saja baik itu orang dewasa maupun dialami oleh anak ataupun remaja yang masih duduk di bangku sekolah. Bagi peserta didik kecemasan merupakan gangguan

emosi yang dapat menghambat proses belajar di sekolah. Dalam hal ini juga peserta didik dirugikan dengan proses pembelajaran yang terhambat yaitu hasil dari proses pembelajaran akan tidak memuaskan dan mungkin tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki peserta didik. Semuanya tidak akan optimal.

Kecemasan pada peserta didik dapat berbentuk kecemasan realistik, neurotic atau syaraf bahkan juga kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seorang peserta didik memiliki kecemasan atau tidak, di perlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Perlu di catat bahwa gejala-gejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya (Gede 2013:488)

beberapa gangguan dengan gejala kecemasan sebagai gejala utama adalah Rasa khawatir yang berlebihan dapat menumbuhkan gejala-gejala kecemasan yang dapat mempengaruhi hidup kita. Sekitar 1 dari 20 orang memiliki gangguan kecemasan pada suatu waktu. Pada saat cemas, kita merasa takut dan tegang. Selain itu kita juga dapat mengalami satu atau lebih gejala fisik yang tidak menyenangkan, seperti denyut jantung yang cepat, jantung berdebar, tubuh terasa sakit, gemetar, berkeringat, mulut kering, nyeri dada, sakit kepala dan nafas cepat (Aldrin 2014:121)

beberapa faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri peserta didik seperti target pencapaian nilai yang ada di dalam kurikulum yang terlalu tinggi, sistem pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Sementara itu faktor lingkungan peserta didik yang tidak saling mendukung dan membantu dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi pada saat mengikuti proses pembelajaran di kelas maupun pada saat menyelesaikan pekerjaan rumah tentang mata pelajaran yang dianggap cemas.

Dari berbagai persoalan yang sering muncul dialami oleh siswa telah terpampang pada persoalan-persoalan tadi, oleh sebab itu perlu adanya upaya yang penting dalam menangani problema yang sering dialami oleh para siswa dalam menghadapi ujian baik sebelum maupun sesudahnya.

Konseling kelompok dengan teknik teknik Relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian menekankan pada asumsi dasar teknik Relaksasi, Asumsi dasar yang mendasari teknik ini adalah bahwa responsi terhadap kecemasan itu dapat dipelajari atau dikondisikan, dan bisa dicegah dengan memberi substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusuhinya. Prosedur itu digunakan terutama bagi reaksi kecemasan dan penghindaran. Ini mencakup analisa behavioral pertama dari stimulus yang menyebabkan kecemasan dan dibangunnya suatu hirarki dari situasi penghasil kecemasan; kemudian prosedur bersantai diajarkan dan diskenario yang dihayalkan, dari situasi yang dikemukakan dalam suatu urutan dari yang paling

ringan sampai yang paling mengancam. Stimulus yang menghasilkan kecemasan berkali-kali dipasangkan dengan latihan bersantai sampai hubungan antara stimulus-stimulus serta responsi terhadap kecemasan itu hilang. Kajian-kajian penelitian mengenali Relaksasi yang memperkuat asumsi di atas antara lain: penelitian Otta dan Celestina (2014) didapat hasil bahwa dengan teknik Relaksasi dan teknik perilaku dapat mengurangi kecemasan dalam tes pada siswa di Abia. Selain itu penelitian oleh Ifeanyi (2015) didapat hasil bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dan signifikan dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi tes pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

Sehubungan dengan peningkatan mutu pendidikan pada era globalisasi ini pemerintah selalu memperbaiki kinerja guru serta hasil dari proses belajar mengajar tersebut dengan menuntut nilai yang harus tuntas atau melebihi kriteria ketuntasan minimal pada peserta didik hal inilah menimbulkan kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian sekolah.

Focus dalam proses pembelajaran merupakan dasar untuk mengembangkan ilmu dan bakat dan minat yang dimiliki oleh siswa, namun hasil yang kita peroleh terkadang tidaklah sama dari tujuan yang ingin kita capai dalam proses belajar tersebut, semisalkan rasa cemas karena takut gagal adalah salah satu faktor yang menjadi penghambat proses tersebut.

Hambatan yang muncul salah satunya itu timbul dari dalam diri peserta didik, selain itu bisa faktor dari luar diri siswa dapat mempengaruhi hasil belajar yang ingin dicapai, dan apabila hambatan-hambatan yang muncul dalam kegiatan atau proses belajar mengajar ini tidak ditangani atau tidak diperbaiki maka akan muncul masalah lain pada diri peserta didik tersebut.

Teknik relaksasi merupakan teknik didalam bimbingan konseling yang di mana teknik ini dapat membantu merelaksasikan diri peserta didik dengan dibantu oleh musik instrumental yang bisa mengurangi tingkat stres pada manusia.

Berdasarkan latar belakang diatas maka untuk itu peneliti ingin sekali melihat keefektifan konseling kelompok Teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah di tingkat sekolah menengah pertama PGRI 1 Palembang.

PEMBAHASAN

Kecemasan

a. Definisi kecemasan

Dalam Kamus Psikologi kecemasan atau kekwatiran diartikan sebagai kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak mendasar. Kartono (2002, :129) Lebih lanjut dia menyebutkan bahwa kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang belum pasti kebenarannya,

Pengertian di atas menekankan bahwa penyebab kecemasan adalah sesuatu yang tidak jelas atau sesuatu yang dicemaskan oleh seseorang merupakan sesuatu yang semestinya tidak menyebabkan orang tersebut menjadi cemas. Menurut Menurut Andi Mappiare kecemasan adalah

suatu perasaan yang muncul dan dapat membuat perasaan kacau atau tidak enak yang memberikan signal pada individu tentang adanya suatu ancaman atau bahaya namun belum jelas. Menurut J. P. Chaplin, *anxiety* (kecemasan, kegelisahan) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang dan tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Menurut Yoseph, kecemasan adalah rasa sudah terkepung, sudah terjepit, dan sudah terperangkap oleh dandand dalam bahaya a.

Atkinson (2001:212) menyebutkan bahwa kecemasan adalah emosi yang timbul berupa sesuatu tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh seseorang tetapi memiliki tingkatan yang berbeda-beda.

Hurlock (1997: 221) menyimpulkan mengenai kecemasan sebagai keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran atau, ketidaknyamanan, dan prarasaan yang tidak baik, yang tidak dapat dihindari oleh seseorang. Kedua pengertian tersebut nampaknya lebih jelas dalam menggambarkan keadaan yang tidak menyenangkan seperti apa yang bisa disebut sebagai cemas.

Berdasarkan definisi tersebut kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat diartikan sebagai keadaan emosi siswa yang tidak menyenangkan atau perasaan yang tidak nyaman pada diri individu, yang dicirikan dengan kegelisahan, ketidaknyamanan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak jelas atau tidak pasti kebenarannya yang muncul secara tiba-tiba yang dirasakan oleh individu yang merasa akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan ketika siswa menghadapi ujian. Sedangkan bentuk dari kecemasan tersebut, berdasarkan hasil penelitian tentang gejala-gejala kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran dan juga merujuk pada gejala kecemasan secara umum, maka dapat disimpulkan ada tiga bentuk gejala kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran, yaitu, (Indiyani, 2010:2):

1. Gejala fisik atau emotionality, seperti tegang saat mengerjakan soal matematika, gugup, berkeringat, tangan gemetar ketika harus menyelesaikan soal matematika atau ketika mulai pelajaran matematika.
2. Gejala kognitif atau worry, seperti : pesimis dirinya tidak mampu mengerjakan soal matematika, khawatir kalau hasil pekerjaan matematikanya buruk, tidak yakin dengan pekerjaan matematikanya sendiri, ketakutan menjadi bahan tertawaan jika tidak mampu mengerjakan soal matematika.
3. Gejala perilaku, seperti : berdiam diri karena takut ditertawakan, tidak mau mengerjakan soal matematika karena takut gagal lagi dan menghindari pelajaran matematika

Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stress kadang

dengan disertai kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merekpresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti. Kecemasan dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara didepan umum, tekanan pekerjaan yang tinggi, dan menghadapi ujian.

b. Macam-macam Kecemasan

Beberapa ahli menyatakan pendapatnya mengenai macam-macam kecemasan. Menurut Gerald Corey ada bentuk kecemasan yang dapat di alami oleh seseorang yaitu kecemasan logis atau realistik yaitu rasa cemas yang muncul dari luar diri seseorang dan memiliki tingkat kecemasan sesuai dengan ancaman yang ada, ada juga Kecemasan neurotic yang merupakan kecemasan atau ketakutan dengan tidak terkontrol naluri-naluri yang menyebabkan seorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman baginya. Dan yang ke tiga adalah kecemasan moral yaitu ketakutan terhadap diri sendiri. Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis yaitu kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*), kecemasan realitas (*reality anxiety*) dan kecemasan moral (*moral anxiety*). Yang dimaksud kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*) adalah suatu bentuk penyakit saraf, neurosis yang ditandai kecemasan kadarsangat tinggi yang menetap atau berjangka panjang. Kecemasan realitas (*reality anxiety*) adalah bercirikan adanya pertentangan kuat antara dua atau lebih pilihan tindakan untuk memuaskan id dan ego namuntiap pilihan mengandung konsekuensi negatif ; dan tidak mampu ego membuat pilihan menimbulkan kecemasan realitas. Dan kecemasan moral (*moral anxiety*) adalah adanya pertentangan kuat antara nilai-nilai moral yang diyakini (disertai ketakutan-ketakutan kuat dan dosa) namun kuat puladorongan id untuk dipenuhi, semnetara ego kurang berfungsi. teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan di bagi menjadi tiga jenis kecemasan yaitu: kecemasan realistik adalah ketakutan terhadap bahaya dari luar diri individu, dan tingkat kecemasannya sesuai dengan derajat ancamannya yang ada. Kecemasan neurotik adalah suatu bentuk kecemasan atau ketakutan terhadap tidak terkontrol naluri-naluri yang menyebabkan seorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman baginya. Dan kecemasan moral adalah kecemasan atau ketakutan terhadap hati nurani sendiri.

C. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling kelompok

Defenisi dari konseling kelompok yaitu suatu proses pemberian layanan layanan yang terprogram dan merupakan bagian dari bimbingan dan konseling mana seorang konselor terlibat dalam hubungan di dalam sebuah kelompok dengan sejumlah konseli yang ideal

adalah 7 konseli. (Wibowo 2005) mengatakan konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berpikir, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling mempercayai, ada pengertian, penerimaan dan bantuan. (Ohlsen dalam Wibowo, 2005) menyatakan konseling kelompok merupakan pengalaman terapeutik bagi orang-orang yang tidak mempunyai masalah-masalah emosional yang serius. Dalam konseling kelompok ada hubungan antara konselor dengan anggota kelompok penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini anggota kelompok (konseli) belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan atau pemikiran-pemikiran yang mengganggu yang merupakan masalah baginya.

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang berpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, berorientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung (Gazda et al dalam Wibowo, 2005).

Wibowo (2005 :18) konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis dan menitik beratkan atau memusatkan pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya, pengertian, penerimaan dan bantuan.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dipaparkan kesimpulannya adalah konseling kelompok merupakan suatu proses layanan membantu sekelompok konseli yang dinamis dengan menitikberatkan kepada kognitif dan perilaku sadar dengan melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyamanan dengan membangun rasa saling percaya, penerimaan, pengertian dan bantuan. permasalahan yang di maksud disini terkait dengan kecemasan siswa peserta didik yang masih rendah dan hal ini penting untuk ditingkatkan.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan Konseling kelompok adalah pengembangan diri, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah, dan masalah diselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain (Wibowo, 2005:20)

Menurut Corey (2012: 33) tujuan dilaksanakannya layanan konseling kelompok meliputi:

Membantu individu mencapai perkembangan perilaku yang positif dan mencapai keterampilan interpersonal yang efektif.

Memberdayakan proses kelompok untuk memfasilitasi modifikasi perilaku dalam hal ini adalah *kecemasan menghadapi Ujian*.

Membantu anggota kelompok memperoleh dan belajar perilaku baru yang dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-harinya.

Layanan BK kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Selain itu yang dimaksudkan adalah menyelesaikan masalah konseli

dengan memanfaatkan atau menggunakan dinamika kelompok. Karena sejatinya tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. (Prayitno (2004: 2-4) Melalui layanan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu:

1. Terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam persosialistis/komunikasi.
2. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta pada layanan konseling kelompok khususnya.

3. Teknik Relaksasi

1. Defenisi Relaksasi

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalahnya dan juga merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat diterapkan pada gangguan psikomatis, demikian pula untuk gangguan psikologis seperti phobia dan stres. Relaksasi sudah terbukti cocok untuk mengurangi rasa panik, cemas yang berlebihan atau gangguan panik karena lebih dapat mengontrol keadaan dan fungsi psikologis dibandingkan terapi kognitif (Kazdin, 1994; Beck, Stanley, Baldwin, Deagle, dan Averill, 2001). Relaksasi adalah suatu metode yang di gunakan untuk melawan stres, mengatas kemarahan, mengurangi kecemasan, dan juga dapat mengurangi kecemasan, kecemasan menghadapi Ujian. dan pemecahan masalah (Keith F. Bell : 2011)

Hewitt dalam Qurrotun Ayu. Sumbodo Prabowo, Dewi Setyorini (2013) menjabarkan bahwalatihan relaksasi dapat menghilangkan ketegangan pada fisik dan psikis serta pat dmembuka kesadaran(mereduksi kesehatan dan melindungi dari penyakit, menjaga dan menggabungkan energi, mencapai keahlian psikofisikal, dan mereduksi keadaan keseimbangan psikofisikal).

Menurut Burn dalam Qurrotun Ayu. (2013) mendefinisikan bahwakelebihan yang diperoleh dari latihan relaksasi diantaranya ialah membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, dan mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres.

Relaksasi adalah suatu teknik mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik relaksasi sangat penting untuk mengurangi stres. Karena pikiran merupakan awal dari perkembangan banyak penyakit, orang perlu penangkal pertempuran stres. Bahkan, relaksasi mungkin menjadi salah satu faktor yang paling penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Relaksasi yang profesional sangat penting untuk kesehatan dan disarankan terapis harus menggunakan teknik relaksasi berbantuan musik instrumental untuk mengelola stress, stress tidak hanya dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga stress yang disebabkan oleh kondisi kesehatan tiap pasien. Teknik relaksasi berbantuan musik instrumental dapat menguntungkan baik kesehatan psikologis dan fisik.

Menurut Nietzel dan Berstein (1987) teknik relaksasi merupakan teknik yang dapat di pelajari untuk menghilangkan rasa takut, cemas, khawatir dengan mengkondisikan dan relaksasi dapat menghilangkan fobia dengan memberikan stimulus-stimulus pada individu yang mengalami fobia.

Menurut Wolpe (dalam Gerald Corey, 2007:210) suatu respon yang telah di kembangkan yakni relaksasi, kecemasan yang secara sistematis dapat di kelompokkan menurut aspek-aspek dari situasi yang mengancam. Relaksasi merupakan teknik yang sangat tepat diberikan untuk menyembukan fobia, kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan. Teknik ini bisa diterapkan secara tepat disegala situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi dari luar diri individu, ketakutan terhadap ujian, kecemasan yang muncul dari pikiran, serta pada penderita kelainan orientasi seks.

Teknik relaksasi berbantuan musik instrumental yang bermanfaat untuk pikiran dan tubuh. Ada beberapa teknik relaksasi berbantuan musik instrumental yang mempromosikan baik kesehatan psikologis dan fisik. Beberapa teknik yang diajarkan dan dilakukan oleh para ahli. Ada juga teknik yang dapat Anda gunakan sendiri.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, mulai dari tahap penelitian pendahuluan sampai pada uji coba intrumen dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Layanan konseling kelompok di SMP PGRI 1 Palembang pelaksanaannya sudah sesuai tahapan, teknik yang digunakan adalah teknik relaksasi.

Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Sehubungan dengan pentingnya masalah Kecemasan, penanganannya dengan menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi berbasis musik instrumental dapat diprogramkan secara periodik terutama terhadap siswa-siswi yang skala Kecemasan masuk pada kategori rendah.
2. Penggunaan model Kkp menggunakan teknik relaksasi berbasis musik instrumental untuk mereduksi Kecemasan siswa tidak hanya terbatas guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa dalam satu sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, 2005. *Psikologi kepribadian*. UMM Press
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura Albert, 1995. *Kecemasan in Changing in societies*. USA. Cambridge University Press
- Bell Keith. 2011. *Berpikir Juara*. Satlak Prima Utama Muda

- Borg, W.R., Gall, M.D. 2003. *Educational Research: An Introduction*. London: Longman, Inc.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling (Gerald Corey Eight Edition)*. Canada: By Nelson Education, Ltd.
- Corey. 2011. *Becoming a helper sixth edition. USA*, Brooks/Cole, Cengage Learning
- Djohan, 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta, Best Publisher
- Djohan, 2006, *Terapi Musik; Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta. GalangPress
- Feist, Jess & Gregory J. Feist. 2010. *Teori Kepribadian: Buku 2, Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feist, Jess & Gregory J. Feist. 2013. *Teori Kepribadian: Buku 1, Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gibson, R.L. et al. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gufon, N.M & Risnawita, R.S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim. Lauster, P. 1997. *Test Kepribadian* (terjemahan Cecilia, G. Sumekto). Yogyakarta. Kanisius.
- Hastomi dan Sumaryati. 2012. *Terapi Musik*. Javalitera
- Jesus, N. G. & Raquet F. 2013. *Classroom Manajement Kecemasan and Burnout: A Multivariate Meta-analysis*. Tersedia di www.springer.com
- Judith H. Wakim, EdD, RN, CNE, Stephanie Smith, MSN, Crna, Cherry Guinn, EdD, RN, 2010. *The efficacy of Music therapy*, Amarecan society of perianesthesia nurse
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- M. Owen et al. 2015. *Group CBT for psychosis: A longitudinal, controlled trial with inpatients*. Behaviour Research and Therapy 65 76-85
- Madhusudan Singh Solanki, Mehnaz Zafar, Rajesh Rastogi. 2012. *Music as a therapy: Role in psychiatry*, Elsevier
- Moleong, L.J. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Natawidjaja, Rochman. (2009). *Konseling Kelompok, konsep Dasar dan pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Noor Azizah, Ana Zumrotun Nisak, Fania Nurul Khoirun Nisa, 2015. *Teknik relaksasi berbasis musik instrumental Nafas Dalam Dan Terapi Musik Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea)*, University Research Coloquium ISSN 2407-918
- Nursalim, 2013. *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta. Akademia Permata
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. (L6 & L 7). Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
- Prayitno & Emyati, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Qurrotun Ayu. Sumbodo Prabowo, Dewi Setyorini, 2013. *Efektivitas terapi relaksasi untuk mengurangi tingkat stres kerja bagian penjualan pt. sinarsosro semarang*, Kajian Ilmiah Psikologi No 1, Vol. 2,
- Robert, C., et al. 2006. *Group Counseling Concept and Procedures 4th ed.* USA. Taylor & Francis Group, LLC.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methodes)*. Bandung: Alfabeta.
- 2012. *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- 2014. *Pengaruh Dan Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Berbasis Komputer Terhadap Klien Cemas Dan Depresi*. Volume 1. E-Journal Widya Kesehatan Dan Lingkungan
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003. Jakarta: Kemendikbud Republik Indonesia.
- Widarso, W. 2005. *Sukes Membangun Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Winkel, W.S. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo.
- Winkel, W.S dan Hastuti, S. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yustinus, S. 2006. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.
- Yusuf, S dan Nurihsan, J. 2010. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosda Karya.