

TEKNIK RELAKSASI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGENDALIAN EMOSI SISWA

Dea Mukti Maharani, Astri Lutfiana Mukaromah, Nur Lailifitriyani

Universitas Negeri Semarang
deamaharani44@gmail.com

ABSTRAK

Banyak penelitian mengindikasikan bahwa anak zaman ini sangat rentan emosinya. Mereka mudah marah, sedih, guncang, dan takut. Sejalan dengan tahap perkembangan emosi, individu pada masa sekolah dituntut untuk mulai belajar mengelola dan mengendalikan emosi negatif yang dirasakan. Semakin dini individu belajar mengendalikan emosi, semakin mudah bagi mereka untuk mengendalikan emosi. Oleh sebab itu, pengendalian emosi merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap individu. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengendalian emosi adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Tujuan dari latihan relaksasi ini adalah untuk menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan santai dan tenang. Jenis teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengendalian emosi yaitu *progressive training/* relaksasi otot. Metode ini, melatih siswa untuk melemaskan otot-otot tegang dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan sehingga siswa akan merasa lebih rileks. Teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk teknik yang menyehatkan untuk mengelola emosi negatif karena setiap gerak dalam relaksasi ini ada pengaruhnya terhadap emosi siswa.

Kata Kunci: Pengendalian emosi; Teknik relaksasi

ABSTRACT

Many studies indicate that children of this age are very vulnerable to their emotions. They are easily angry, sad, shocked, and scared. In line with the stage of emotional development, individuals in the school age are required to begin learning to manage and control the perceived negative emotions. The earlier the individual learns to control the emotions, the easier it is for them to control their emotions. Therefore, emotional control is a very important thing for every individual. One effort to improve emotional control is to use relaxation techniques. The purpose of this relaxation exercise is to reduce the level of psychic and physiological tension due to stress suppressing and replacing it with a relaxed and calm state. This type of relaxation technique that can be used to improve emotional control is progressive training/ muscle relaxation. This method, training students to relax the tense muscles quickly, as if to release the tension from the body so that students will feel more relaxed. Relaxation technique is one form of healthy technique to manage negative emotions because every movement in this relaxation has an effect on the students' emotions.

Keywords: Emotional control; Relaxation technique

PENDAHULUAN

Memasuki sekolah dasar (SD) bukanlah suatu hal yang selalu membahagiakan bagi setiap anak. Hal ini terjadi karena memasuki sekolah dasar berarti mereka memiliki peran dan tanggung jawab baru yang lebih besar yaitu sebagai seorang siswa sehingga mereka pun harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yang sangat berbeda dari lingkungan pendidikan mereka sebelumnya. Santrock (2012) mengungkapkan bahwa sebagai siswa, anak-anak mengemban peran baru sebagai pelajar, berinteraksi, menjalin hubungan baru, mengadopsi kelompok acuan baru, dan mengembangkan standar baru untuk menilai diri sendiri. Sekolah memberi sumber ide baru yang kaya untuk membentuk perasaan diri mereka.

Anak sekolah dasar berada pada rentangan usia 6 sampai 12 tahun, pada periode usia ini anak memasuki masa peralihan dari masa kanak-kanak awal ke masa kanak-kanak akhir sampai menjelang masa pra-pubertas. Pada akhir masa kanak-kanak, ada waktu dimana anak sering mengalami emosi yang hebat. Karena emosi cenderung kurang menyenangkan, maka dalam periode ini meningginya emosi menjadi periode ketidakseimbangan, yaitu saat dimana anak menjadi sulit dihadapi (Hurlock, 2003).

Secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif (Faupel, Herrick, & Sharp, 2011). Senang dan bahagia merupakan contoh dari emosi positif, sedangkan marah dan sedih merupakan contoh dari emosi negatif. Emosi pada manusia diperlukan untuk melakukan adaptasi dengan lebih mudah. Ketika individu mampu mengelola emosinya secara positif, maka individu akan mampu dalam mengendalikan dirinya. Untuk itu, sesuai dengan yang dijelaskan oleh Bhave & Saini (2009) bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik. Apalagi pada saat anak siap menduduki bangku sekolah, dengan bertambahnya usia mereka setiap tahun, mereka dituntut agar lebih mampu mengendalikan emosinya karena semakin dini anak-anak belajar mengendalikan emosi mereka, semakin lebih mudah pula bagi mereka untuk mengendalikan emosi (Hurlock, 1978).

Shapiro dalam Safaria dan Saputra (2009) menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi tentunya dapat mengendalikan emosinya dengan efektif. Individu mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa kecewa, frustrasi, putus asa, akibat diejek, ditolak, diabaikan atau menghadapi ancaman. Individu yang memiliki kecerdasan dalam mengelola emosinya akan lebih objektif dan realistis dalam menganalisis permasalahannya. Kemampuan menganalisis permasalahan secara objektif dan realistis ini akan mendorong individu mampu menyelesaikannya dengan baik. Sebaliknya, individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah, tidak terampil dalam mengelola emosi sehingga permasalahan yang sedang dihadapinya tidak mampu dipecahkan secara efektif.

Analisis data Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) di Indonesia mengenai gejala gangguan mental emosional anak menunjukkan adanya angka yang cukup tinggi, yaitu 259 per 1000 anak. Studi morbiditas SKRT di Jawa dan Bali mendapatkan angka gejala gangguan mental emosional dengan menggunakan *Report Questionnaire for Children* (RQC) sebesar 99 per 1000 penduduk dengan angka pada anak laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan (Isfandari dan Suhardi, 1997). Data penelitian yang menyoroti masalah emosi dan perilaku secara umum oleh Balitbang Direktorat Pendidikan Luar Biasa menemukan 696 siswa SD dari empat provinsi di Indonesia yang rata-rata nilai rapornya kurang dari 6, dinyatakan 30% mengalami masalah emosi dan perilaku (Mahabbati, 2010).

Ada beberapa perilaku yang mengindikasikan seorang anak memiliki masalah dalam mengelola emosi diantaranya yaitu individu tidak mampu mengendalikan emosi; sulit bekerjasama dengan orang lain; menarik diri dari lingkungan; berperilaku agresif (marah

meledak-ledak, memukul, berkelahi, menendang, menjerit, meludahi, mengumpat, dan mengamuk); tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah; kesulitan menenangkan diri saat merasa frustrasi dan kesal; bicara, menulis atau menggambar tentang kekerasan (Hurlock, 1978; Borbara, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada salah satu sekolah di Semarang menunjukkan bahwa ternyata di setiap jenjang kelas terdapat siswa yang mengalami masalah emosional, dan yang paling banyak terjadi pada siswa kelas atas yaitu kelas 4, 5, dan 6. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang mudah marah walaupun terhadap masalah sepele. Fenomena tersebut ditemukan di kelas 5, dimana ada siswa yang marah-marah sampai mendobrak pintu kelasnya hanya karena tidak dipinjami bolpoin. Ada siswa yang marah-marah sampai menendang meja hanya karena tidak diberikan contekan PR. Ada pula siswa yang marah-marah sampai mencaci menggunakan kata-kata kasar hanya karena tidak diajak ke kantin dan tidak diberikan pinjaman uang untuk jajan. Selain itu, kebanyakan siswa di SD swasta tersebut cenderung menggunakan serangan fisik (main tangan) sehingga aktivitas yang mereka lakukan sering berakhir dengan pertengkaran atau perkelahian. Fenomena tersebut terjadi pada siswa kelas 4 dan 5, dimana ada siswa kelas 4 yang sampai dimasukkan ke dalam tong sampah oleh kakak kelasnya sendiri yaitu siswa kelas 5 padahal awalnya mereka sedang bermain bersama.

Selain itu, terjadi pula pada siswa kelas 3, dimana ada siswa yang sampai dipukul dan ditendang oleh teman sebangkunya sendiri karena meminta-minta bahan untuk membuat kerajinan tangan. Serta ada siswa kelas 6 yang diludahi oleh teman satu kelasnya dengan alasan bahwa siswa tersebut bukan anggota gengnya. Tak hanya itu, ditemukan pula satu kelas yang siswanya baik siswa perempuan maupun siswa laki-laki sama-sama mudah terbawa perasaan (*baper*) sehingga mereka cenderung sangat sensitif dan ketika mereka merasa kesal, mereka sulit menenangkan diri bahkan sering berlebihan. Fenomena tersebut ditemukan di kelas 5, dimana ada siswa laki-laki yang awalnya senang sekali saat hendak bermain namun akhirnya marah sampai menangis karena dikalahkan oleh siswa perempuan, serta ada beberapa siswa perempuan yang berani sampai mengumpat siswa laki-laki karena mereka kesal dengan kelakuan siswa laki-laki yang katanya '*tidak gentle*'. Di kelas 5 itu juga ditemukan siswa yang suka menggambar tentang kekerasan, hal ini terlihat pada saat guru menyuruh siswa menggambar pekerjaan/ profesi yang diinginkan di masa depan, ada siswa yang menggambar orang sedang tawuran menggunakan parang. Dan pada saat guru menyuruh siswa menggambar dengan tema bebas, ada siswa yang menggambar tengkorak. Ketika ditanya alasannya menggambar, siswa juga berbicara tentang kekerasan.

Jika hal tersebut dibiarkan terus-menerus maka akan dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan siswa saat memasuki tahap perkembangan di masa berikutnya yaitu masa remaja. Selain itu, juga dapat berpengaruh pada lingkungan sosial siswa. Dimana siswa akan dikucilkan oleh lingkungan karena dengan sikapnya itu dapat menyebabkan konflik yang berkepanjangan di lingkungan sekitarnya, yang membuat orang lain merasa tidak nyaman saat bergaul dengan dirinya. Bhave & Saini (2009:3) menjelaskan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik. Oleh karena itu, hal tersebut harus segera ditindaklanjuti supaya siswa dapat berkembang secara optimal dan dapat melewati tahap perkembangannya dengan baik serta memperoleh penerimaan sosial yang baik pula.

Peran konselor sekolah sangatlah penting dalam membantu mengelola dan mengendalikan emosi siswa. Ada banyak bentuk terapi dan teknik yang bisa dilakukan, antara lain dengan teknik *please master*, terapi restrukturisasi kognitif, teknik relaksasi, *spiritual-emotional freedom technique*, terapi humor, terapi musik, terapi bermain, terapi *eye movement desensitization and reprocessing*, terapi dzikir, logoterapi, teknik *mindfulness*, teknik pernapasan, dan latihan olahraga (Safaria dan Saputra, 2009). Salah satu cara yang dapat

dilakukan untuk mengelola emosi adalah melalui latihan relaksasi. Tujuan dari latihan relaksasi ini adalah untuk menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan santai dan tenang. Jika tubuh dalam keadaan santai dan relaks, keadaan emosi juga akan relatif menjadi lebih relaks dan santai. Gross & Thompson dalam (Syahadat, 2013) juga mengemukakan bahwa latihan relaksasi merupakan cara untuk dapat mengelola emosi negatif, misalnya rasa marah dan sedih serta dapat digunakan untuk mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu misalnya sifat agresif atau depresif. Individu yang mampu mengelola emosi negatifnya akan lebih mudah untuk mengendalikan emosi dan menemukan cara-cara yang tepat untuk menyikapi emosi tersebut, sehingga memunculkan perilaku yang tepat pula. Sejalan dengan tahap perkembangan emosi, anak pada masa sekolah juga mulai belajar untuk mengelola dan mengendalikan emosi negatif yang dirasakan (Santrock, 2012), sehingga proses regulasi emosi sudah dapat diterapkan untuk anak-anak pada masa sekolah.

Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan pengendalian emosinya adalah *progressive training/ relaxation via tension relaxation/* relaksasi otot. Dimana nantinya siswa akan diajak untuk menegangkan otot dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan otot lemas. Dalam metode ini, siswa dilatih untuk melemaskan otot-otot tegang dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan sehingga siswa akan merasa lebih rileks. Prosedur yang dilakukan dalam teknik relaksasi otot mencakup: (a) *focus*; memfokuskan perhatian pada kelompok otot tertentu, (b) *tense*; meregangkan kelompok otot itu, (c) *hold*; mempertahankan ketegangan tersebut selama 5 sampai 7 detik, (d) *release*; melepaskan ketegangan di dalam kelompok otot tersebut, dan (e) *relax*; memfokuskan perhatian pada saat melepaskan ketegangan dan relaksasi lebih jauh pada kelompok otot tadi.

Dengan demikian penggunaan teknik relaksasi dengan memanfaatkan kerangka kerja bimbingan dan konseling dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa sehingga siswa bisa berkembang secara optimal dan memiliki penerimaan sosial yang baik.

PEMBAHASAN

Pengendalian Emosi

Goleman (1996) menyatakan bahwa pengendalian emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan. Pengendalian emosi adalah usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosi (Chaplin, 2004). Sementara Santoso (2008) mengungkapkan bahwa melakukan pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu bentuk pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi terkait dengan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelola emosinya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi adalah suatu bentuk usaha individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, serta mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang lebih bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan.

Bhave & Saini (2009) menjelaskan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik. Semakin dini anak-anak belajar mengendalikan emosi mereka, semakin lebih mudah pula bagi mereka untuk mengendalikan emosi (Hurlock, 1978). Shapiro dalam (Safaria dan Saputra, 2009) menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Suatu penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosi akan cenderung berada dalam kondisi bahagia, lebih percaya diri, dan lebih sukses di sekolah.

Sedangkan individu yang tidak mampu mengendalikan emosi akan sulit bekerjasama dengan orang lain, menarik diri dari lingkungan, dan berperilaku agresif (Hurlock, 1978). Borbara (2010) mengemukakan bahwa ada beberapa perilaku yang bisa mengindikasikan seorang anak memiliki masalah dalam mengelola emosi, antara lain; sering marah meledak-ledak, bahkan terhadap hal sepele; tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah; kesulitan menenangkan diri ketika merasa frustrasi atau kesal, bahkan sering berlebihan; cenderung menggunakan serangan fisik, seperti memukul, berkelahi, menendang, menjerit, meludahi, mengumpat, mengamuk; tampak tidak peduli terhadap perasaan binatang atau orang lain; tidak mau bertanggungjawab atas serangannya, menyalahkan orang lain; butuh diingatkan, dibujuk, atau ditegur untuk mengendalikan emosi; kesulitan pulih dari frustrasi; bertindak tanpa berpikir; berperilaku ceroboh; sangat murung dan diam, memendam perasaan; bicara, menulis, atau menggambar tentang kekerasan.

Hurlock (1978) menjelaskan bahwa sumber kegagalan terbesar dalam belajar mengendalikan emosi ialah karena anak tidak belajar menganalisis situasi sebelum bereaksi secara emosional. Selain itu, kegagalan belajar mengendalikan emosi juga dipengaruhi oleh metode pendidikan yang digunakan oleh orang tua untuk mengasuh anaknya.

Teknik Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku. Teknik ini dipelopori oleh ahli fisiologis dan psikologis Edmund Jacobson pada sekitar tahun 1930. Chaplin (2004) mengartikan relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Gross & Thompson (2006) dalam Syahadat (2013) mengemukakan bahwa latihan *relaksasi* merupakan cara untuk dapat mengelola emosi negatif, misalnya rasa marah dan sedih serta dapat digunakan untuk mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu misalnya sifat agresif atau depresif.

Menurut Ratna (2013), teknik relaksasi adalah suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan serta mengatasi kekhawatiran/ kecemasan atau stres yang terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu melalui pengendoran otot-otot dan syaraf. Sedangkan menurut Nurcahyani dan Fauzan (2016), teknik relaksasi merupakan salah satu penanganan psikologis yang membantu menurunkan kondisi keterangsangan tubuh yang ditimbulkan oleh stres. Stres menyebabkan respon atau reaksi tubuh yang berlebihan dan dapat menimbulkan masalah yang serius jika tidak ditangani.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi merupakan suatu cara untuk mengelola emosi negatif dengan melepaskan ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan santai dan tenang.

Latihan relaksasi bertujuan untuk membantu individu mengendalikan respons fisiologis mereka dalam situasi yang berpotensi menimbulkan stres atau mengurangi kecemasan atau jenis fisiologis lainnya (Mennuti, dkk. 2006). Sedangkan tujuan menyeluruh dari pelatihan relaksasi adalah agar individu meningkatkan kesadarannya akan ketegangan yang tidak perlu di dalam tubuh, dan untuk mengembangkan kemampuan melepaskannya (Leong, 2008).

Tujuan dari latihan relaksasi ini adalah untuk menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan santai dan tenang. Jika tubuh dalam keadaan santai dan relaks, keadaan emosi juga akan relatif menjadi lebih relaks dan santai (Safaria dan Saputra, 2009).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik relaksasi adalah untuk membantu individu menurunkan tingkat ketegangan psikis maupun fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan yang lebih santai dan tenang sehingga individu dapat memunculkan respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.

Latihan relaksasi ini dapat digunakan untuk mengobati migrain, mengatasi hipertensi, insomnia, sakit kepala, kecemasan, phobia naik pesawat, dan penyakit *Raynaud's*. Selain itu

dapat diterapkan untuk anak-anak dalam menangani simptom stres. Latihan relaksasi ini juga dapat digunakan untuk menurunkan efek samping dari kemoterapi pada pasien kanker (Safaria dan Saputra, 2009). Selain itu, relaksasi juga berguna untuk mencegah dan menyembuhkan gejala-gejala yang berkembang dengan stres (Ratna, 2013) seperti klien yang mengalami: gangguan tidur; sakit kepala; tekanan darah tinggi; kecemasan; asma; hiperaktif; hilang selera makan atau makan berlebihan; kesulitan mengontrol amarah, dll.

Safaria dan Saputra (2009) menjelaskan bahwa ada persiapan yang harus dilakukan sebelum latihan relaksasi. Persiapan yang dilakukan adalah lingkungan fisik (*physical setting*) sehingga individu dapat berlatih dengan tenang. Beberapa bentuk lingkungan fisik itu antara lain:

1. Kondisi ruangan

Ruangan yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, dan nyaman. Untuk mengurangi cahaya dari luar, jendela dan pintu sebaiknya ditutup. Penerangan ruangan sebaiknya remang-remang. Untuk mempermudah konsentrasi individu harus menghindari adanya sinar langsung ke matanya.

2. Kursi

Kursi yang sering digunakan adalah bentuk kursi yang mempermudah individu untuk menggerakkan otot dan berkonsentrasi penuh, misalnya kursi malas, sofa, atau kursi yang ada sandarannya. Tempat tidur juga bisa digunakan untuk tempat relaksasi.

3. Pakaian

Pakaian yang longgar, biasanya akan menyamankan individu dalam keadaan relaksasi. Pemakaian kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pinggang, sebaiknya dihindari atau dilepas dulu.

Menurut Jones (2011) prosedur dalam latihan relaksasi dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Sejak awal terapis dapat mengupayakan agar klien melihat latihan relaksasi sebagai kegiatan belajar keterampilan mengatasi masalah yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan bukan sekadar memperlakukan klien sebagai orang yang pasif.
2. Sebelum memulai relaksasi, terapis dapat menyarankan klien untuk mengenakan pakaian longgar, yang nyaman untuk dikenakan selama wawancara dan selama mengerjakan PR relaksasi, dan membantu klien untuk menyingkirkan benda-benda seperti kacamata dan sepatu.
3. Terapis menjelaskan siklus peregangan-relaksasi dasar. Bernstein & Borkovec dalam (Jones, 2011) melihat bahwa dalam mengajarkan relaksasi otot, ada sukseksi kejadian-kejadian yang harus diamati dengan setiap kelompok otot. Siklus peregangan-relaksasi ini memiliki lima elemen: (a) *focus*, memfokuskan perhatian pada kelompok otot tertentu; (b) *tense*, meregangkan kelompok otot itu; (c) *hold*, mempertahankan ketegangan itu selama lima sampai tujuh detik; (d) *release*, melepaskan ketegangan di dalam kelompok otot tersebut; dan (e) *relax*, memfokuskan perhatian pada melepaskan ketegangan dan relaksasi lebih jauh pada kelompok otot tadi.
4. Setelah menjelaskan siklus peregangan-relaksasi dasar, terapis kemudian mendemonstrasikannya dengan mempraktikkan siklus itu pada berbagai kelompok otot dan di setiap tahap meminta klien untuk melakukan hal yang sama. Pada orang-orang kidal, instruksi peregangan untuk sisi kiri tubuh seharusnya didahulukan sebelum yang kanan.
5. Setelah klien mempelajari cara meregangkan berbagai kelompok otot, klien diinstruksikan untuk tetap memejamkan matanya selama latihan dan praktik relaksasi.
6. Menjelang akhir sesi relaksasi, terapis dapat meminta klien untuk merangkum kegiatan

relaksasinya, dengan kalimat, “Jadi, bagaimana relaksasi Anda hari ini?” dan mendiskusikan isu-isu yang timbul. Pemberhentian sesi relaksasi dapat dilakukan dengan menghitung mundur lima sampai satu dan ketika sampai ke hitungan satu terapis meminta klien untuk bangun dengan relaks seakan-akan baru terbangun dari tidur yang damai.

7. Pada akhir sesi relaksasi pertama, klien akan diberi tugas pekerjaan rumah berupa mempraktikkan relaksasi otot selama 15 menit per hari.

Sementara Ratna (2013) menjelaskan tahapan-tahapan relaksasi adalah sebagai berikut:

1. Rasional
2. Konselor menjelaskan tahap peregangan otot: (a) *focus*; memfokuskan perhatian pada kelompok otot tertentu, (b) *tense*; meregangkan kelompok otot itu, (c) *hold*; mempertahankan ketegangan tersebut selama 5 sampai 7 detik, (d) *release*; melepaskan ketegangan di dalam kelompok otot tersebut, dan (e) *relax*; memfokuskan perhatian pada saat melepaskan ketegangan dan relaksasi lebih jauh pada kelompok otot tadi.
3. Instruksi tentang hal-hal yang menunjang proses relaksasi misal pakaian, posisi yang nyaman, dll.
4. Menciptakan kondisi yang nyaman.
5. Konselor mendemonstrasikan dengan mempraktikkan siklus tersebut dan meminta konseli untuk melakukan hal yang sama (pernafasan dan lengan cenderung dilakukan di awal). Pada kelompok otot yang lain boleh hanya penjelasan saja.
6. Setelah konseli mempelajari cara meregangkan berbagai kelompok otot, konseli diminta untuk tetap memejamkan mata selama praktik.
7. Masuk dalam tahap relaksasi.
8. Penilaian setelah latihan.
9. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Teknik Relaksasi Sebagai Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi

Salah satu aspek perkembangan yang terdapat pada setiap manusia adalah perkembangan emosi. Emosi merupakan luapan perasaan individu baik berupa perasaan positif maupun perasaan negatif yang ditimbulkan oleh situasi tertentu dan melibatkan perubahan perilaku yang pada umumnya disertai pula adanya ekspresi kejasmanian. Pada saat anak siap menduduki bangku sekolah, dengan bertambahnya usia mereka setiap tahun, mereka dituntut agar lebih mampu mengendalikan emosi karena semakin dini anak-anak belajar mengendalikan emosinya, semakin lebih mudah pula bagi mereka untuk mengendalikan emosi.

Pengendalian emosi adalah suatu bentuk usaha individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, serta mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang lebih bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Namun, fenomena di lapangan dan banyak penelitian menunjukkan bahwa anak-anak zaman sekarang sangat rentan mengalami masalah emosional. Beberapa perilaku yang mengindikasikan seorang anak memiliki masalah dalam mengelola emosi diantaranya yaitu individu tidak mampu mengendalikan emosi; sulit bekerjasama dengan orang lain; menarik diri dari lingkungan; berperilaku agresif (marah meledak-ledak, memukul, berkelahi, menendang, menjerit, meludahi, mengumpat, dan mengamuk); tidak mampu menjelaskan perasaan saat marah; kesulitan menenangkan diri saat merasa frustrasi dan kesal; bicara, menulis atau menggambar tentang kekerasan (Hurlock, 1978; Borbara, 2010).

Secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif. Senang dan bahagia merupakan contoh dari emosi positif, sedangkan marah (*anger*) dan sedih merupakan contoh dari emosi negatif. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengendalian

emosi adalah dengan mengelola emosi negatif, karena individu yang mampu mengelola emosi negatifnya akan lebih mudah untuk mengendalikan emosi dan menemukan cara-cara yang tepat untuk menyikapi emosi tersebut, sehingga memunculkan perilaku yang tepat pula. Teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk teknik yang menyehatkan untuk mengelola emosi negatif. Tujuan dari teknik relaksasi ini adalah untuk membantu individu menurunkan tingkat ketegangan psikis maupun fisiologis dan menggantinya dengan keadaan yang lebih santai dan tenang. Jika tubuh dalam keadaan santai dan relaks, keadaan emosi juga akan relatif menjadi lebih relaks dan santai. Dalam pelayanan bimbingan dan konseling, teknik relaksasi ini dapat digunakan dengan kerangka kerja kelompok maupun perorangan. Pelayanan bimbingan dan konseling dengan kerangka kerja kelompok digunakan untuk sejumlah siswa yang memiliki masalah yang sama yaitu masalah kesulitan mengendalikan emosi. Sedangkan pelayanan bimbingan dan konseling dengan kerangka kerja perorangan digunakan untuk tindak lanjut bagi siswa yang masih mengalami kesulitan mengendalikan emosinya.

Teknik relaksasi yang akan digunakan untuk membantu siswa meningkatkan pengendalian emosinya adalah *progressive training/ relaxation via tension relaxation/* relaksasi otot. Dimana nantinya siswa akan diajak untuk menegangkan otot dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan otot lemas. Dalam metode ini, siswa dilatih untuk melemaskan otot-otot tegang dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan sehingga siswa akan merasa lebih rileks. Prosedur yang dilakukan dalam teknik relaksasi otot mencakup: (a) *focus*; memfokuskan perhatian pada kelompok otot tertentu, (b) *tense*; meregangkan kelompok otot itu, (c) *hold*; mempertahankan ketegangan tersebut selama 5 sampai 7 detik, (d) *release*; melepaskan ketegangan di dalam kelompok otot tersebut, dan (e) *relax*; memfokuskan perhatian pada saat melepaskan ketegangan dan relaksasi lebih jauh pada kelompok otot tadi.

Dengan demikian penggunaan teknik relaksasi dengan memanfaatkan kerangka kerja bimbingan dan konseling dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa sehingga siswa bisa berkembang secara optimal dan memiliki penerimaan sosial yang baik.

PENUTUP

Aspek perkembangan yang sangat penting bagi setiap manusia adalah perkembangan emosi. Secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif. Senang dan bahagia merupakan contoh dari emosi positif, sedangkan marah (*anger*) dan sedih merupakan contoh dari emosi negatif. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengendalian emosi adalah dengan mengelola emosi negatif, karena individu yang mampu mengelola emosi negatifnya akan lebih mudah untuk mengendalikan emosi dan menemukan cara-cara yang tepat untuk menyikapi emosi tersebut, sehingga memunculkan perilaku yang tepat pula. Teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk teknik yang menyehatkan untuk mengelola emosi negatif karena setiap gerak dalam relaksasi ini ada pengaruhnya terhadap emosi siswa. Tujuan dari teknik relaksasi adalah untuk membantu individu menurunkan tingkat ketegangan psikis maupun fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan yang lebih santai dan tenang. Jika tubuh dalam keadaan santai dan relaks, keadaan emosi juga akan relatif menjadi lebih relaks dan santai.

REFERENSI

- Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). *Anger Management*. New Delhi, India: Sage Publications.
- Borbara, M. (2010). *The Big Book of Parenting Solutions: 101 Answers to Your Everyday Challenges and Wildest Worries (101 Jawaban Sekaligus Solusi bagi Kebingungan dan Kekhawatiran Orang Tua dalam Menghadapi Permasalahan Anak Sehari-Hari)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cooper, J. L. (2009). *Social-Emotional Development In Early Childhood*. National Center for Children in Poverty (NCCP). Diakses 7 Mei 2017: www.nccp.org
- Faupel, Herrick, & Sharp. (2011). *Anger Management: a practical guide*. (2nd ed). Oxon: Routledge.
- Forness, et al. (2011). "Special Education Implications of Point and Cumulative Prevalence for Children With Emotional or Behavioral Disorders". *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. Diakses 7 Mei 2017. <http://ebx.sagepub.com>.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional; Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hershorn, M. (2002). *60 Second Anger Management (60 Second Mengelola Kemarahan: Kiat Cepat Menangani Ledakan Perasaan)*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child Development Sixth Edition (Perkembangan Anak Edisi Keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Isfandari, S., dan Suhardi. (1997). "Gejala Gangguan Mental Emosional Pada Anak". *Jurnal Buletin Penelitian Kesehatan (Bulletin of Health Research) Pusat Penelitian Penyakit Tidak Menular, Badan Litbang Kesehatan, Depkes RI, Jakarta*. Vol. 25. No. 3 & 4. Hlm. 53-60.
- Jones, R. N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi (edisi keempat) terjemahan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Leong, F. T. (2008). *Encyclopedia of counseling*. California: A SAGE Reference Publication.
- Mahabbati, A. (2010). "Pendidikan Inklusif Untuk Anak Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku (Tunalaras)". *Jurnal Pendidikan Khusus (JPK)*. ISSN 1858-0998. Vol. 7. No. 2.
- Mennuti, R. B., dkk. (2006). *Cognitive-Behavioral Interventions In Educational Settings*. London: Routledge.
- Mubayidh, M. (2006). *Kecerdasan & Kesehatan Emosional Anak: Referensi Penting bagi Para Pendidik & Orangtua*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Nurchayani, dan Fauzan. (2016). "Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 1. No. 1. Hlm. 1-6.
- Ratna, L. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Safaria, T., dan Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelolal emosi positif dan hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santoso, A. S. (2008). *Modul 10 Kepribadian dan Emosi*. Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- Santrock, John W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa-Hidup) Edisi Ketigabelas Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Syahadat, Y. M. (2013). "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak". *Jurnal Humanitas*. Vol. X. No.1. Hlm. 19-36.