

Efektivitas Model Konseling *Behavioral* dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika

Ni Komang Sri Yulastini
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia
Email: yulastini_nks@gmail.com

Abstract:

The objectives of this study were (1) to determine the level of anxiety of students before and after individual counseling, (2) to determine the effectiveness of the behavioral counseling model with relaxation techniques in reducing student anxiety in facing mathematics at SMK PGRI 4 Denpasar. This study used a quasi-experimental method: one group pretest - posttest design. The results of the pretest, there were 6 students who had a high level of anxiety to be given relaxation technique behavior counseling treatment. This study uses an instrument in the form of an anxiety scale to obtain information from respondents using a Likert scale. The analysis consists of 2 stages, namely (1) quantitative procedures (calculating the percentage of student anxiety levels) and qualitative (interpreting the objective conditions of implementing behavioral counseling). (2) Knowing the difference between the initial and final evaluations using nonparametric statistical techniques, namely the Wilcoxon test. This study answered two problem formulations, namely (1) There was a decrease in student anxiety in facing mathematics, namely from the average pretest score of 166.3% to 118.5% on the average pretest score, (2) Behavioral counseling model with the effective relaxation technique in reducing anxiety facing mathematics at SMK PGRI 4 Denpasar, according to the results of the regional Wilcoxon statistical test showed the Wilcoxon value was $0.028 < 0.05$ and the decrease in interpretation and stamp results was 47.83 points.

Keyword: behavioral counseling, relaxation techniques, anxiety

Received August 2, 2020; Revised September 7, 2020; Accepted October 1, 2020

How to Cite: Yulastini, N. K. S. (2020). Efektivitas Model Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 1-5.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Pelajaran matematika sering menimbulkan kecemasan pada diri siswa dan berpengaruh terhadap motivasi belajar matematika. Faktor penyebab timbulnya kecemasan pada pelajaran matematika antara lain; guru mata pelajaran yang kurang bersahabat, pemberian tugas oleh guru yang berlebihan karena target kurikulum dapat menurunkan minat belajar siswa, sarana prasarana dalam proses pembelajaran serta faktor lingkungan (keluarga, sekolah masyarakat) yang aman tanpa gangguan-gangguan yang membuat siswa cemas belajar matematika (Hidayanti, 2016). Gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik (menahun) merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan kejiwaan (Andrian, 2017). Secara klinis gangguan kecemasan di bagi menjadi dalam beberapa kelompok, yaitu: gangguan cemas, gangguan cemas menyeluruh, gangguan panik,

gangguan fobik dan gangguan obsesif-kompulsif (Hawari Dadang, 2011). Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang di tunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang di prepsikan kurang baik oleh individu (Sakarti, 2018). Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas (Rosmawati, 2017). Jika seseorang merasa khawatir terhadap sesuatu yang jelas, misalnya harimau/ orang gila yang mengamuk maka itu di sebut “takut”. Jadi sesuatu yang menakutkan itu sudah jelas, karena berbentuk bahaya atau sesuatu yang mengancam keselamatan diri

Di sekolah, banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum (Asmi, 2010: 44). Rendahnya konsep diri peserta didik dalam menghadapi masa depan merupakan faktor lain timbulnya kecemasan pada siswa (Harahap & Pranungsari, 2020). Menanggapi permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan peserta didik tersebut yang penyebabnya variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh peserta didik maka model konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan menghadapi mata pelajaran matematika.

Secara umum layanan konseling kepada peserta didik yang mengalami kecemasan dimaksudkan agar mereka dapat mengembangkan potensinya untuk memberikan nilai dan arahan kepada kehidupannya sendiri (Wijayanti, 2016). Konselor dapat memberikan layanan konseling dengan menggunakan berbagai pendekatan konseling untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasannya (Yusida et al., 2016). Bantuan untuk kecemasan umum difokuskan pada membantu individu membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat (Fallis, 2017).

Konseling *behavioral* merupakan salah satu pendekatan konseling yang pada dasarnya konselor tingkah laku ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya (Erford, 2016). Jadi fokusnya adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku mal-adaptif yang ditunjukkan klien, sambil membantunya mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif (Gladding, 2012:261). Setelah memaparkan uraian tersebut, konseling *behavioral* di pilih untuk membantu peserta didik dalam meminimalisasi tingkat kecemasan dalam menghadapi proses pembelajaran mata pelajaran matematika. Dengan eksperimen-eksperimen terkontrol secara seksama maka menghasilkan hukum-hukum yang mengontrol perilaku tersebut (Willis, 2015).

Relaksasi salah satu teknik dalam terapi perilaku (Gladding, 2015). Teknik ini di pelopori oleh ahli fisiologis dan psikologis Edmund Jacobson pada sekitar tahun 1930 an. Jacobson yakin bahwa ketika kita dapat mengistirahatkan/ meregangkan ketegangan pada otot/ fisik dengan cara yang tepat maka ini akan diikuti dengan relaksasi mental/ pikiran (Ratna 2012:8)

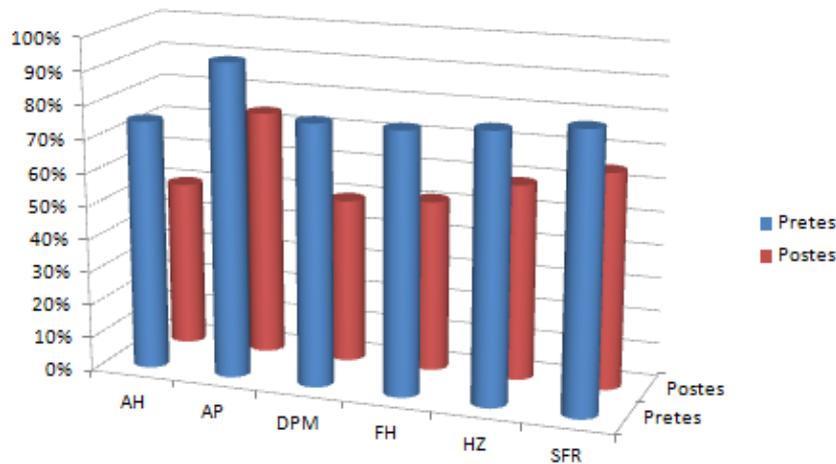
Teknik relaksasi adalah suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan serta mengatasi kekhawatiran/ kecemasan atau stres yang terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu melalui pengendoran otot-otot dan syaraf (Putri & Septiawan, 2020). Model konseling *behavioral* yang dipandang efektif dalam meminimalisasi kecemasan peserta didik menghadapi mata pelajaran matematika adalah model konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi. Tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling, (2) mengetahui keefektifan model konseling perilaku dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi matematika di SMK PGRI 4 Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental: one group pretest –posttest design*. Desain ini pelaksanaannya terdapat evaluasi awal sebelum diberi perlakuan dan evaluasi akhir setelah perlakuan (Sugiyono, 2018). Perlakuan yang dimaksud adalah konseling *behavioral* teknik relaksasi. Sumber data penelitian ini adalah 1 guru BK SMK PGRI 4 Denpasar untuk mengetahui proses konseling *behavioral* serta 167 peserta didik untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi pelajaran matematika. Hasil pretest, terdapat 6 peserta didik memiliki tingkat kecemasan tinggi untuk diberikan perlakuan konseling *behavioral* teknik relaksasi. Penelitian ini menggunakan instrument berupa skala kecemasan untuk memperoleh informasi dari responden dengan menggunakan skala likert (Arikunto, 2018). Analisis terdiri dari 2 tahap antara lain (1) Prosedur Kuantitatif (menghitung presentase tingkat kecemasan peserta didik) dan kualitatif (memaknai kondisi objektif pelaksanaan konseling *behavioral*). (2) Mengetahui adanya perbedaan antara evaluasi awal dan akhir setelah diberikan perlakuan yaitu menggunakan teknik statistik nonparametris yaitu *Wilcoxon test* (Martono, 2014).

HASIL

Berdasarkan analisis proses pelaksanaan model yang dikembangkan serta hasil yang dicapai oleh peserta didik membuktikan bahwa konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Matematika di SMK PGRI 4 Denpasar.



Grafik 1. Perbandingan Skor Pre Tes dan Postes Siswa

Grafik 1. Bermakna bahwa terjadi penurunan yang cukup signifikan berdasarkan pada hasil perbedaan pretes dan postes yang dilakukan. Secara keseluruhan rata-rata skor pre tes instrumen menurunkan kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan postes. Terjadi penurunan dan ketercapaian hasil tersebut karena layanan konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi dilaksanakan secara profesional sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan, walaupun terjadi hambatan saat kegiatan berlangsung. Hasil perbandingan skor antara pretes dan postes diatas dikuatkan dengan hasil uji wilcoxon pada tabel 2.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Evaluasi Akhir - Evaluasi Awal	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

- a. Evaluasi Akhir < Evaluasi Awal
- b. Evaluasi Akhir > Evaluasi Awal
- c. Evaluasi Akhir = Evaluasi Awal

Test Statistics^b

	Evaluasi Akhir - Evaluasi Awal
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tujuan dari efektivitas model konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Matematika tercapai, yakni dengan adanya perubahan hasil pretes dan postes pada kecemasan yang dimiliki

peserta didik SMK PGRI 4 Denpasar. Aturan yang digunakan adalah menguji hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi model konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi mata pelajaran Matematika. Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh perbedaan sebesar -2.201 pada nilai signifikansi hitung ($\text{sig.}2\text{tailed}$) 0.028.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi, terutama pada remaja yang duduk dibangku sekolah (Ahmad et al., 2017). Kecemasan juga dapat diartikan kebingungan, kekhawatiran, pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Gunarsa, Singgih, 2011). Kecemasan adalah gangguan psikologis awal dan masih bisa diatasi (Handayani et al., 2020). Persoalan kecemasan perlu diturunkan dikarenakan dapat menghambat potensi yang ada pada peserta didik. Hal ini didukung dari hasil penelitian mengemukakan, jika kecemasan tinggi maka hasil belajar rendah (Ikhsan, 2019). Salah satu teori konseling yang dapat menjadi solusi menurunkan kecemasan siswa yaitu pendekatan *behavioral*. Pendekatan behavioral upaya melatih atau mengajar konseli tentang pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk mengendalikan kehidupannya, untuk menangani masalah masa kini dan masa akan datang, dan mampu berfungsi dengan memadai tanpa terapi yang terus menerus (Corey, 2010). Karakteristik konseling behavioral berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling, mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, dan penilaian yang objektif terhadap tujuan konseling (Muratama, 2018). Efektivitas model konseling behavioral menerapkan layanan konseling individu memiliki tujuan terentaskannya masalah yang dialami konseli serta memperoleh wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, serta dapat menjalani kehidupan sehari-harinya secara efektif dan bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun lingkungannya (Nurihsan, 2012). Efektivitas model konseling yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan peserta didik dalam menghadapi mata pelajaran Matematika.

Tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling individu, diperoleh secara keseluruhan rata-rata skor pretes instrumen meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika memiliki rata-rata lebih tinggi (166,3%) dibandingkan dengan postes yaitu (111,8%). Keefektifan layanan dibuktikan dari hasil skala kecemasan menghadapi mata pelajaran Matematika yang menunjukkan adanya penurunan hasil pretes dan postes pada skor total kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Matematika. Penurunan kecemasan peserta didik adalah sebesar 47,83 poin atau sama dengan 23,45%. Selain itu dari hasil uji statistik *Wilcoxon* yang dinyatakan dari nilai signifikan atau probabilitas $0,028 < 0,05$ hal ini menandakan bahwa model konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi efektif untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Matematika.

Efektivitas Model konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi merupakan strategi yang relevan dengan kebutuhan lapangan yang menunjukkan perlunya adanya upaya untuk memaksimalkan potensi peserta didik dengan meminimalisasi kecemasan yang dihadapinya. Dengan penerapan model konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Matematika, peneliti merumuskan sebuah model konseling *behavioral* dengan teknik relaksasi yang operasional. Dengan demikian kondisi perilaku kecemasan dapat diminimalisasi. Hal ini didukung dari hasil penelitian (Damayanti & Aeni, 2016) bahwa efektivitas konseling behavioral teknik modeling dapat menurunkan perilaku agresif siswa SMP. Penelitian mengenai keefektifan model konseling behavioral dilakukan oleh (Mardhiyyah & Indriyani, 2020) menyatakan bahwa pendekatan konseling behavioral dapat mengurangi perilaku prokastinasi siswa. Penelitian lain mengenai teknik relaksasi progresif dapat memberikan perasaan tenang dan meregangkan otot saraf pada remaja yang mengalami kesulitan tidur (Mariyana, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran matematika, yaitu dari hasil rata-rata skor pretes sebesar 166,3% menjadi 118,5% pada rata-rata skor postes. Model Konseling *Behavioral* dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi mata pelajaran matematika di SMK PGRI 4 Denpasar.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, R. J., Bayan, H., Faque, T., & Seidi, P. A. M. (2017). Prevalence of Social Anxiety in Students of College of Education – University of Garmian. *Researches World: Journal of Arts, Science and Commerce*, VIII(3(1)), 78–82. [https://doi.org/10.18843/rwjasc/v8i3\(1\)/12](https://doi.org/10.18843/rwjasc/v8i3(1)/12)
- Andrian, D. (2017). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Semnastikaunimed*, 9(4), 440–449.
- Arikunto, S. (2018). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. In *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Corey, G. (2010). Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi. *Bandung: PT Refika Aditama.*, 39(1).
- Damayanti, R., & Aeni, T. (2016). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 1–10.
- Erford, B. T. (2016). Professional School Counseling: A Handbook of Theories, Programs, and Practices. Third Edition. In *PRO-ED, Inc*.
- Fallis, A. . (2017). Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja. In *uin sunan ampel presss anggota IKAPI*.
- Gladding, S. T. (2015). The Creative Arts in Counseling. In *The Creative Arts in Counseling*. <https://doi.org/10.1002/9781119221630>
- Gunarsa, Singgih, D. (2011). Konseling dan Psikoterapi. *Psikologi*.
- Handayani, R., Sumianto, T., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Kondisi dan Strategi Penanganan Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3).
- Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). Hubungan Konsep Diri dan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan. *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, 2.
- Hawari Dadang. (2011). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi: Dadang Hawari - belbuk.com. In *Balai Penerbit FKUL*.
- Ikhsan, M. (2019). Pengaruh Kecemasan Matematis Terhadap Hasil Belajar Matematika. *De Fermat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1). <https://doi.org/10.36277/deferemat.v2i1.28>
- Mardhiyyah, R. W., & Indriyani, F. (2020). Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA. *Fokus Ikip Siliwangi*, 1(4), 159–167.
- Mariyana, R. (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 4(1). <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3589>
- Martono, N. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Anlisis Data Sekunder. In *Rajawali Pers*.
- Muratama, M. S. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1). <https://doi.org/10.29407/nor.v5i1.11793>
- Nurihsan, J. (2012). Strategi layanan bimbingan dan konseling. In *Bandung: Refika Aditama*.
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(December).
- Rosmawati. (2017). Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(1), 39–45.
- Sakarti, H. (2018). Hubungan Kecemasan dan Kemampuan Siswa dalam Menyelesaikan Masalah Matematika. *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains (JPIS)*, 7(1), 28–41. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/saintek/article/view/766/685>
- Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian kuatintatif , kualitatif dan R & D / Sugiyono. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 15, Issue 2010).
- Willis, S. S. (2015). kapita selekta bimbingan dan konseling. In *alfabeta*.
- Yusida, L. P., Ibrahim, I., & Said, A. (2016). Hubungan Self-Confidence dengan Kecemasan Siswa Ketika Bertanya di dalam Kelas. *Konselor*, 3(4), 134. <https://doi.org/10.24036/02014344014-0-00>