

Literature Review

Studi literatur teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan

Shinta Yulianti^{1*}, Yeni Karneli²

Universitas Negeri Padang^{1,2}

*) Alamat korespondensi: Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, 25132, Indonesia; E-mail: yenikarneli@fip.unp.ac.id

Article History:

Received: 06/08/2020;
Revised: 14/08/2020;
Accepted: 17/09/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Karneli, Y & Yulanti, S. (2020).
Studi literatur teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan.
Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), pp. 363-372.
DOI: 10.26539/terapeutik.42419



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Karneli, Y & Yulanti, S.(s)

Abstrak: Tujuan penelitian ini menjelaskan tentang studi literatur tentang teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri, khususnya stress dalam hubungan pernikahan. Metode kualitatif dengan jenis studi literatur ini untuk menelaah studi literatur dan penelitian terkait dengan restrukturisasi kognitif dan relaksasi merupakan sebuah teknik konseling dalam mereduksi stress pada seorang istri terhadap persepsi negatif dengan pasangan dalam hubungan pernikahan. Maka teknik konseling ini dapat digunakan konselor kepada klien yang mengalami masalah tersebut. Teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi mampu mereduksi stress seorang istri yang mengalami kejenuhan dan masalah dalam hubungan pernikahan. Dalam teknik konseling ini bermanfaat untuk konselor profesional dengan menggunakan teknik konseling reststukturisasi kognitif dan teknik relaksasi kepada klien dalam mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan.

Kata Kunci: Stress, Hubungan Pernikahan, Restrukturisasi Kognitif, Relaksasi

Abstract: The purpose of this study is to explain the study of literature on cognitive restructuring techniques and relaxation in reducing a wife's stress, especially stress in marital relationships. A qualitative method with this type of literature study to study literature studies and research related to cognitive restructuring and relaxation is a counseling technique in reducing stress in a wife to negative perceptions with a partner in a marital relationship. So this counseling technique can be used by counselors to clients who are experiencing the problem. Cognitive restructuring and relaxation techniques are able to reduce the stress of a wife experiencing saturation and problems in a marital relationship. In this counseling technique, it is beneficial for professional counselors by using cognitive restukturization counseling techniques and relaxation techniques to clients in reducing a wife's stress in a marital relationship.

Keywords: Stress, Marital Relationships, Cognitive Restructuring, Relaxation

Pendahuluan

Pernikahan adalah hal yang sakral, merupakan impian dan harapan hampir semua orang yang ingin membentuk keluarga dan keluarga yang bahagia dengan orang yang mereka cintai. Menikah, belajar hidup dengan pasangan, dan mengatur keluarga adalah beberapa tugas perkembangan yang harus dilakukan setiap orang di masa dewasa (Havighurst, dalam Hurlock 2014). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019, setiap orang berhak membentuk keluarga dan memiliki keturunan melalui perkawinan yang sah Negara menjamin hak anak untuk hidup, tumbuh dan berkembang, serta bebas dari kekerasan dan diskriminasi. Setiap pasangan ingin memiliki pernikahan yang harmonis, yaitu pernikahan ideal yang dapat memberikan keakraban, komitmen, persahabatan, kasih sayang, kepuasan seksual, kesempatan untuk tumbuh kembang emosi, dan menjadi sumber jati diri dan harga diri.

Setiap pasangan pasti mendambakan pernikahan yang harmonis, yaitu yang idealnya pernikahan memberikan keintiman, komitmen, persahabatan, afeksi, pemuasan seksual, kesempatan untuk pertumbuhan emosional, serta sebagai sumber identitas dan harga diri (Papalia, Olds & Feldman, 2008). Tujuan pernikahan adalah untuk membentuk keluarga yang bahagia selamanya (Agustian, 2013). Dalam pernikahan, mungkin ada beberapa penyesuaian, dan mungkin ada banyak perbedaan di antara setiap pasangan.

Masalah adaptasi yang paling mendasar yang dihadapi oleh keluarga baru untuk pertama kali adalah adaptasi dari pasangan, istri atau suami (Elizabeth Hurlock, 1994). (Elizabeth Hurlock, 1994). Idealnya dengan berjalannya masa pernikahan, tingkat penyesuaian diri terhadap pasangannya jauh lebih baik. Upaya penyesuaian diri dalam pernikahan melalui komunikasi pasangan suami istri dalam pernikahan, artinya ada timbal balik hubungan interpersonal satu sama lain. Pentingnya penyesuaian dan tanggung jawab sebagai suami atau istri dalam pernikahan akan mempengaruhi keberhasilan kehidupan pernikahan. Keberhasilan kehidupan berumah tangga berdampak besar terhadap kepuasan perkawinan, dapat mencegah kekecewaan dan kebingungan serta memudahkan seseorang menyesuaikan diri dengan jati diri suami atau istri dan kehidupan sosial. (Hurlock, 1994).

Menurut (Eva Meizara Puspita Dewi & A Abdul Saman, 2010) ada pengaruh positif dukungan suami terhadap kepuasan perkawinan, artinya semakin tinggi dukungan suami maka semakin tinggi kepuasan perkawinan dan sebaliknya. Hal ini menegaskan bahwa peran komunikasi dalam hubungan pernikahan penting bagi pasangan suami istri. Faktor lain yaitu, faktor psikologi, yakni kemampuan seseorang dalam memahami pasangan dan memberikan dukungan sosial terhadap apa yang dilakukan oleh pasangan. Faktor psikologi ini berpengaruh terhadap istri sebagai wanita yang berperan ganda (wanita karier) maupun ibu rumah tangga.

Hawkins (soetomo, 1999) mendefinisikan kepuasan perkawinan sebagai kebahagiaan, kepuasan dan pengalaman menyenangkan yang bersifat subyektif yang dirasakan oleh pasangan suami-istri dari keseluruhan aspek-aspek perkawinannya. Sedangkan McElwan & Korabik (2005) kepuasan perkawinan adalah persepsi terpenuhinya kebutuhan dan harapan suami atau istri yang dilihat dari sikap positif atau negative suami istri terhadap kehidupan perkawinannya.

Grote dan Clark menyatakan bahwa banyaknya tugas yang dijalani oleh seorang istri, khususnya ibu rumah tangga, membuat perasaan jenuh dan bosan sehingga kurangnya perhatian dari suami dan menjadikannya tidak bahagia pada perkawinannya. Pembagian tugas, antara istri yang berperan sebagai ibu rumah tangga dipersepsikan ketidakadilan mengenai pembagian tugas yang diasosikan dengan konflik dan ketidakpuasan perkawinan.

Pasangan suami istri akan semakin sulit melakukan penyesuaian perkawinan karena pertumbuhan keluarga. Ada banyak hal yang menyebabkan suatu rumah tangga mengalami masalah atau mungkin berada pada ambang keretakan. Misalnya suami istri yang sangat sibuk, komunikasi yang kurang baik, pola asuh yang buruk, masalah keuangan, kehilangan kepercayaan atau masalah seksual. Ini adalah beberapa masalah yang dialami oleh pengantin baru.

Wahyuningsih (2005) dalam penelitiannya (Aminullah et al., 2018) mengemukakan hasil penelitian tentang teknologi rekonstruksi kognitif dan metode koping berbasis masalah untuk mengurangi tekanan akademik pada siswa, yaitu teknologi rekonstruksi kognitif dapat membantu pengalaman Konsultan stres, distorsi kognitif dan evaluasi negatif.

Demikian pula (Umar Yusuf, R. Luki Setianto, 2013) menyampaikan implikasi lebih lanjut dari model terapi kognitif, khususnya bagi kehidupan sosial dan pembangunan masyarakat di Indonesia adalah untuk melatih dan mengembangkan kemampuan sosial individu agar dapat bersifat rasional dan realistis dalam menghadapi lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, model terapi kognitif dapat disosialisasikan dan dikembangkan secara lebih luas untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

Dalam penelitian (Eunike R. Rustiana, Widya Hary Cahyati, 2012) bahwa perkawinan dalam keluarga barangkali merupakan sumber dukungan sosial penting, 83,3 % responden sudah berkeluarga. Dukungan sosial datang dari orang-orang yang ada di sekitar individu yaitu, orang tua, suami atau istri, kekasih, teman dekat, kerabat, dan masyarakat. Ini menunjukkan bahwa jika seseorang memiliki sedikit

koneksi yang mendukung, peran hubungan sosial (pasangan, teman, kerabat, anggota kelompok) dapat dengan mudah ditekankan.

Sejalan dengan pandangan yang dikemukakan oleh Sarafino (Suryadi, 2003), antara lain (1) dukungan emosional yaitu dukungan berupa ungkapan yang melibatkan simpati dan perhatian. Termasuk memberikan perhatian dan kepedulian, dan bersedia mendengarkan pengaduan; (2) Dukungan informasi, yaitu berupa saran, arahan dan umpan balik tentang cara menyelesaikan masalah; (3) Dukungan instrumental dalam bentuk bantuan langsung, seperti bantuan finansial atau Bantuan dalam melaksanakan tugas-tugas tertentu; (4) Dukungan apresiatif, yaitu dukungan yang melibatkan mengungkapkan persetujuan dan mengevaluasi secara positif pikiran, perasaan dan kinerja orang lain; (5) Dukungan motivasi dalam bentuk dorongan dan dorongan untuk membantu individu yang perlu menyelesaikan masalah saat ini.

Suami dan istri dalam hubungan pernikahan saling mempengaruhi. Perilaku atau situasi suami mempengaruhi istri dan sebaliknya (Cutrona & Gardner, 2006). Demikian pula halnya dengan stress. Stress dari suami/istri akan mempengaruhi suami/istri.

Hal ini menyebabkan beberapa kasus yang terungkap tentang permasalahan dalam hubungan pernikahan berpotensi memicu tingkat stress istri sebagai pasangan hidup. Pendapat Bodenmann, Lederman dan Bradbury (2007) mengungkapkan wanita lebih mudah untuk menyerap stress pasangannya dibandingkan pria namun lebih sukar menularkan stress kepada pasangannya. Wanita juga lebih memperhatikan komunikasi interpersonal dibandingkan pria, sehingga jika wanita memiliki masalah dengan pasangannya, mereka lebih cenderung terganggu (Nolen-Hoekema dan Hit, 2009).

Artinya jika ada kendala dalam hubungan interpersonal dalam hubungan perkawinan, istri bisa jadi berada dalam tekanan psikologis. Hubungan interpersonal dan dukungan suami terhadap istri yang belum memenuhi harapan dapat menimbulkan masalah psikologis. Kenyataan hidup yang tidak sesuai dengan harapan apabila berlangsung lama dan tidak dikomunikasikan secara langsung dalam hubungan interpersonal suami istri menyebabkan tekanan yang mengakibatkan stress, terutama bila komunikasi yang tidak tersampaikan tersebut dialami seorang istri.

Dalam artikel hellosehat.com (Irene Anindyaputri, 2020) berjudul 6 sumber stress utama di dalam pernikahan disebutkan tentang berbagai sumber stress yang berasal dari pernikahan diantaranya 1) masalah keuangan 2) membesarkan anak 3) Kesehatan 4) kehidupan seks 5) komunikasi 6) kepercayaan. Dalam artikel ini dijelaskan pula bahwa seseorang yang sudah menikah memerlukan informasi tentang sumber stress yang dipicu dari hubungan pernikahan. Seorang istri/suami yang mengetahui sumber masalah dari stress yang dialami, akan mempermudah dalam mengelola stress yang dialami supaya tidak mengakibatkan permasalahan yang berkepanjangan. Informasi tentang sumber stress juga dapat disampaikan dalam sesi konseling oleh konselor profesional dalam mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan. Stress merupakan situasi yang tidak menyenangkan dimana orang memandang kebutuhan akan situasi tertentu sebagai beban atau diluar kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Nasir dan Muhith, 2011).

Terlalu banyak tekanan untuk memilih solusi yang efektif akan berdampak jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental mereka dalam hidup (Cooper, 1991). Stress adalah kondisi yang tidak menyenangkan di mana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batasan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir dan Muhith, 2011).

Stress yang berlebihan tanpa adanya kemampuan memilih upaya penyelesaian yang efektif akan memiliki implikasi jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis mereka di kemudian hari (Cooper, 1991). Dari bermacam-macam dampak stress yang telah disebutkan di atas, diperoleh gambaran bahwa tingkat stress yang dialami seorang istri memerlukan bantuan segera. Oleh karena itu diperlukan bantuan kuratif terutama menurunkan ketegangan-ketegangan yang muncul disaat stress.

Menurut (Ulin Nihayah, 2016), gejala kebosanan atau kejenuhan dalam menjalankan peran ibu rumah tangga merupakan sebuah hal yang mungkin dianggap biasa akan tetapi apabila gejala kebosanan yang berlarut akan berdampak pada stress.

Adapun komunikasi terapeutik bila dikaitkan dengan peran konselor dalam membantu klien dalam menghadapi stress terhadap pasangan pernikahan dapat dilakukan dengan proses konseling

antara konselor dengan klien. Konselor dapat melakukan terapi kepada klien dengan menggunakan teknik konseling kognitif therapy. Dalam kognitif therapy ini membutuhkan penggalian dengan mengerahkan unsur kognitif klien dalam memandang dan memikirkan permasalahannya.

Konselor sebagai tenaga profesional dalam membantu permasalahan yang dialami klien, dalam hal ini untuk mereduksi stress yang muncul pada istri dalam hubungan pernikahan dapat menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi.

Salah satu teknik yang dirasa tepat digunakan dalam rangka mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan adalah teori konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif atau cognitive restructuring. Dalam hal ini konselor dalam praktek konseling profesional dapat merestrukturisasi kembali kognitif pada klien dengan mengarahkan ke arah yang lebih positif. Konselor dapat mengarahkan kembali kognitif klien dengan cara pandang pemikiran yang baru dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Tujuan konseling kognitif adalah untuk mengubah pikiran negatif dan yang tidak dapat diamati. Konseling kognitif berfokus pada distorsi kognitif yang berlebihan, seperti pola berpikir, prediksi negatif, generalisasi berlebihan, pelabelan diri, kritik diri, dan personalisasi (Gladding, 2012).

Adapun teknik konseling relaksasi digunakan untuk membuat klien merasakan nyaman dan tenang sehingga dapat mereduksi stress yang dialami sehingga klien dapat mengelola stress dalam diri untuk menghadapi kehidupan selanjutnya.

Relaksasi otot tubuh yang tegang untuk mengendur (relax) menciptakan suasana yang tenang dan nyaman (Beck, 1995; Wirahmihardja, 2004; Kurniawan, 2009). Perasaan tenang dan nyaman akan mendukung terciptanya gaya dan perilaku berpikir yang positif, normal dan terkendali.

Seorang istri dalam hubungan pernikahan mengalami kejenuhan-kejenuhan yang dalam pernikahan, masalah kekurangan ekonomi, kurangnya komunikasi yang menjadi sumber stress, diharapkan mengalami ketenangan dalam menghadapi masalah di atas dengan dilakukannya teknik relaksasi yang dilakukan oleh konselor profesional dalam sesi konseling.

Rumusan masalah penelitian adalah bagaimana teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan. Tujuan penelitian ini menjelaskan tentang studi literatur tentang teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri, khususnya stress dalam hubungan pernikahan. Manfaat penelitian adalah membantu merumuskan konseling keluarga dalam membantu permasalahan psikologis seorang istri dalam pernikahan.

Hasil dan Diskusi

Pada pembahasan ini akan dibahas mengenai teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri, khususnya stress dalam hubungan pernikahan. Berikut ini adalah teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri.

Teknik restrukturisasi kognitif

Aaron T Beck (Beck, 2011) mendefinisikan konsultasi kognitif sebagai metode konsultasi yang bertujuan untuk memecahkan masalah saat ini dari objek konsultasi dengan mengatur ulang penyimpangan kognitif dan perilaku. Pikiran negatif dan perasaan tidak nyaman dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan dan bahkan depresi.

Beck juga mengatakan bahwa persepsi dan pengalaman adalah "proses aktif yang melibatkan introspeksi dan data introspektif." Oleh karena itu, perilaku disfungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak berfungsi. Restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: (1) Pemikiran irasional dan kognisi yang rusak akan menghasilkan perilaku yang disengaja yang berdampak negatif pada diri sendiri; dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gilliland, 2000). Dalam hal ini konselor profesional menggunakan restrukturisasi kognitif dengan klien yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negative dengan tindakan yang lebih positif.

Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku seseorang. Jika keyakinan berubah, tingkah laku akan berubah. Jadi konseling kognitif beranggapan bahwa seseorang merasakan dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana dia mengartikan dunianya.

Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Doyle(1998) mendeskripsikan prosedur Langkah-langkah spesifik untuk diikuti oleh konselor profesional ketika menggunakan restrukturisasi pada klien, diantaranya :

1. Mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini.
2. Membantu klien untuk menjadi sadar akan proses pikirannya. Diskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien dan diskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada.
3. Periksa proses berpikir rasional klien, yang memfokuskan bagaimana pikiran klien mempengaruhi kesejahteraannya.
4. Memberikan bantuan kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien sendiri dan orang lain.
5. Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
6. Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada klien dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu klien membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang dapat dicapai oleh klien.
7. Kombinasikan “thought stopping” dengan simulasi, PR dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

Salah satu teknik yang dirasa tepat digunakan dalam rangka mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan adalah dengan teknik restrukturisasi kognitif atau cognitive restructuring karena dengan penerapan teknik restrukturisasi konseling, klien dilatih untuk memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi.

Menurut (Cornier *et al.*,2016) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat.

Tahapan Teknik restrukturisasi kognitif yaitu :

1. Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur
2. Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem
3. Pengenalan dan latihan copying thought
4. Pindah dari pikiran-pikiran negative ke copying thoughts (CT)
5. Pengenalan dan Latihan penguatan positif
6. Tugas rumah dan tindak lanjut

Kegiatan pertama dalam teknik restrukturisasi kognitif yaitu:

1. Konselor mengidentifikasi pikiran-pikiran negative konseli, yaitu pikiran-pikiran yang sering muncul pada saat sedang mengalami kondisi stress ketika menghadapi permasalahan dalam hubungan pernikahan. Sebagai contoh klien seorang istri yang mengalami hambatan komunikasi dengan suami karena suami tidak memberikan dukungan secara psikologis terhadap istri, istri yang mengalami kebingungan menghadapi suami yang kurang memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan lain sebagainya.
2. Kemudian setelah mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif, kemudian merestrukturisasi pikiran-pikiran irasional klien yang bersangkutan. Adapun kegiatan yang dilakukan kaitan pada peristiwa dan emosi yakni pikiran negatif terhadap permasalahan dukungan dan respon suami yang tidak diharapkan oleh istri dalam hubungan pernikahan. Kemudian klien akan mempraktekkannya dalam fikiran bahwa pikiran irasionalnya yang menyebabkan klien menjadi mengalami tekanan atau stress.

3. Langkah selanjutnya praktikan atau konselor mulai mengenalkan pikiran positif (*copying thought*) atau pikiran yang menanggulangi. Praktikan atau konselor menjelaskan mengenai *copying thought* dan memberikan contoh *copying thought* pada saat muncul pikiran irrasional.
4. Setelah klien memahami dan mampu untuk mencetuskan pikiran positif (CT) maka praktikan atau konselor memberikan tugas rumah untuk mulai memodelkan (CT) dalam pikiran dan mulai untuk berusaha menerapkannya.

Selanjutnya klien pada konseling berikutnya sudah memiliki pemikiran positif (CT) yang akan digunakan pada saat menghadapi kondisi yang dapat menyebabkan stress istri dalam hubungan pernikahan.

Tahapan konseling dalam tahap pembinaan dengan teknik restrukturisasi kognitif, implementasi dan internalisasi CT adalah kegiatan yang sangat penting untuk keberhasilan klien terutama istri yang mengalami stress yang disebabkan hubungan pernikahan yang dimiliki. Klien harus dapat mengimplementasikan CT dalam kondisi yang seringkali menyebabkan stress yang ada dalam pernikahan.

Dalam tahap penilaian klien dapat menceritakan hasil implementasi CT selama 1 pekan, kesulitan-kesulitan apa yang ditemui klien selama proses praktek dalam situasi nyata.

Kemudian pada kegiatan tindak lanjut terhadap stress klien (istri) dalam hal konsistensi implementasi CT dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak ideal dan kondisi yang menyebabkan klien menunjukkan gejala stress dengan sikap suami dalam hubungan pernikahan. Proses kognitif yang terjadi di dalam individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku. Klien diajak untuk mengenal, mengamati dan memonitor gagasan dan asumsi terhadap peristiwa yang menyebabkan stress.

Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok. Jadi permasalahan yang terjadi dalam hubungan pernikahan dengan respon suami yang tidak sesuai harapan istri tersebut tidak akan menjadi penyebab munculnya stress jika klien yang seorang istri dapat memiliki pikiran yang rasional tentang dirinya, teman dan lingkungan sekitarnya.

Teknik kognitif (*cognitive restructuring*) lazim digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereaksi berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan Langkah-langkah ekstrem. Teknik ini juga telah digunakan dengan sukses pada klien depresi, gangguan panik, masalah-masalah self esteem, stress, pikiran-pikiran yang menyebut dirinya negative, kecemasan, fobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan substansi.

Pengertian Teknik relaksasi

Teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat menginstruksikan seseorang untuk menutup mata dan fokus pada pernafasan untuk menciptakan keadaan yang nyaman dan tenang, serta dipandu dalam bentuk senam kepala sampai ujung kaki yang disusun secara sistematis untuk melatih relaksasi otot.

Jacobson (dalam Gunarsa, 2000: 207) memberikan pengertian sebagai berikut, relaksasi, yaitu terapi atau olah raga relaksasi yang dapat membuat orang dalam keadaan otot yang rileks. Jika seseorang dalam keadaan rileks, kejadian reaksi emosional yang intens di sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom akan berkurang, yang selanjutnya dapat meningkatkan kesegaran dan kesehatan fisik dan mental. Goldfried & Davidson (1976) yang menyatakan bahwa relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Dalam relaksasi otot, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendurkannya. Sebelum dikendurkan penting untuk dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dan lemas.

Menurut Cornier dan Cornier, 1985(dalam Dwi, 2010) memberi pengertian relaksasi (otot), usahamengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung dan perut, dan kaki.

Menurut (Dewi Setyaningsih & Tamsil Muis, 2012) ada banyak definisi tentang relaksasi, diantaranya adalah relaksasi merupakan suatu proses yang membebaskan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan dengan menggunakan berbagai macam teknik. Sedangkan menurut Richard, relaksasi berarti membuat seluruh tubuh kita tenang dan tentram. Hebert Benson dan Miriam Z. Klipper, diterjemahkan oleh Nurhasan, mengemukakan bahwa respons relaksasi adalah anugerah alami yang dapat digunakan semua orang. Dengan menjembatani jurang antara psikologi, fisiologi, kedokteran dan sejarah. Respon relaksasi merupakan mekanisme internal yang berada dalam jiwa manusia.

Palupi Widyastuti (2003) menjelaskan relaksasi adalah suatu teknik untuk mengatasi rasa cemas / cemas atau stres dengan cara mengendurkan otot dan saraf baik yang terjadi maupun bersumber dari benda tertentu. (Muh. Shifan Kurniawan, 2009). Tujuan akhir dari teknik relaksasi adalah untuk melawan akumulasi respon stres, terutama pada sistem saraf dan hormonal.

Teknik relaksasi ada dua macam, yaitu: 1) Teknik relaksasi fisik yaitu pernapasan melalui otot diafragma. 2) Teknik relaksasi mental, yaitu melalui meditasi. Sesuai dengan tujuan dan manfaat relaksasi, relaksasi akan memberikan respon atau dampak pada tiga aspek kehidupan manusia: 1) Pikiran Dalam keadaan rileks maka mentalitas seseorang akan menjadi lebih matang, karena pikiran akan tetap tenang. 2) Perasaan. 3) Perilaku.

Penerapan relaksasi untuk konselor terhadap klien tentang dasar umum untuk melaksanakan relaksasi oleh Bernstein & Given, 1984 (Gunarsa, 2000) adalah sebagai berikut.

1. Mengajarkan klien bagaimana meregangkan otot-otot
2. Klien mulai merenggangkan otot setelah konselor mengatakan “sekarang”. Peregangan dipertahankan selama lima sampai tujuh detik. Perhatian klien dipusatkan pada timbulnya perasaan karena peregangannya dengan ucapan yang tepat.
3. Klien mengendurkan peregangan dan mulai relaks setelah mendengar perkataan relaks. Konselor memberikan petunjuk kepada klien untuk memusatkan pada perasaan relaks sebagai pengganti perasaan tegang. Konselor menggunakan kalimat-kalimat yang tepat untuk membantu klien mengarahkan secara langsung agar merasakan relaks (yang disertai) perasaan nyaman selama kira-kira 30-40 detik.
4. Ulangi siklus peregangan-pengenduran pada otot yang sama, tetapi beri waktu sedikit lebih banyak untuk merasakan relaks, yakni sekitar 40-50 detik.
5. Meminta klien untuk memberikan tanda (misalnya, dengan mengangkat jari) kalau ototnya tidak sepenuhnya rileks. Dalam keadaandemikian, dapat diulang,
6. Seringkali terjadi jika klien diminta melakukan peregangan pada suatu kelompok otot, kelompok otot lain akan terpengaruh dan ikut tegang. Karen aitu setelah Latihan pertama, kepada klien diminta hanya meregangkan pada kelompok otot yang diminta dan mencegah kelompok agar kelompok otot lain tidak terpengaruh.
7. Pengulangan Langkah-langkah tersebut di atas untuk kelompok otot yang lain sampai ke -14 kelompok otot telah dilakukan.

Setelah ke-14 kelompok otot terjadi pelepasan, konselor mengarahkan perhatian klien agar merasakan relaks (nyaman) pada seluruh tubuh, melalui ucapan-ucapan sugestif dan menyuruhnya melakukan pernapasan dalam. Setelah itu baru dilakukan Langkah-langkah lebih lanjut. Ke-14 kelompok otot tersebut adalah : (1)Yang dominan pada tangan dan lengan, (2) Yang tidak dominan pada tangan dan lengan, (3) Dahi dan mata, (4) Pipi bagian atas dan hidung, (5) Daggu, muka bagian bawah, leher, (6) Pundak, punggung bagian atas, dada, (7) Perut, (8) Pinggul, (9) Yang dominan pada paha, (10) Yang dominan pada kaki, (11) Yang dominan pada tapak kaki, (12) Yang dominan pada paha, (13) Yang tidak dominan pada kaki, (14) Yang tidak dominan pada tapak kaki. Jika klien berhasil mencapai keadaan rileks setelah tiga kali pertemuan, pengelompokan otot bisa diperbesar menjadi lima kelompok, yaitu, (1)

Lengan dan tangan bersama-sama ,(2) Semua otot muka (3) Dada, pundak punggung bagian atas, perut (4) Pinggul dan pangkal paha (5) Kaki dan tapak kaki.

Burn dalam (Dewi Setyaningsih & Tamsil Muis, 2012) melaporkan beberapa manfaat yang diperoleh dari latihan relaksasi antara lain adalah : 1) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress, masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi. 2) Dapat mengurangi tingkat kecemasan . 3) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya. 4) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat. 5) Bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.

Dari penjelasan tentang teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi di atas, bermanfaat untuk penerapan konseling pada tahap pembinaan oleh konselor profesional dalam membantu klien terutama pada masalah-masalah yang berkenaan dengan stress seorang istri dalam hubungan pernikahan. Sebagaimana disebutkan di atas bahwa banyak penyebab stress pada pasangan yang telah, menikah, diantaranya hubungan komunikasi, penyesuaian dan sebagainya.

Studi menunjukkan pasangan yang lebih puas dengan hubungan mereka lebih baik dalam penyesuaian komunikasi. Kepuasan tersebut sebagai jembatan untuk mengatasi kebingungan dan kesalahpahaman mereka dalam berkomunikasi. Secara kuantitatif mereka lebih merasa dimengerti oleh pasangannya, karena mereka tahu bagaimana cara menyampaikan pesan mereka Nvron dan Orthner (dalam Janah, 2008). Seorang istri yang tidak dapat mengkomunikasikan dengan baik kepada pasangannya dan menyimpan pemikiran-pemikiran yang negatif yang terpendam menyebabkan timbulnya masalah stress yang berkepanjangan jika tidak segera diselesaikan.

Oleh karena itu proses kognitif yang terjadi di dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku seseorang. Dengan teknik restrukturisasi kognitif permasalahan istri dalam hubungan pernikahan sebagai seorang klien, dapat diberikan bantuan oleh konselor dengan mengajak dalam mengenal, mengamati, memonitor pikiran-pikiran yang dimaknai dalam sebuah penyesuaian dalam hubungan pernikahan yang menyebabkan timbulnya stress. Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negative pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan mengurangi tinggakt stress yang dialami seorang istri dalam hubungan pernikahan yang dimaknai dengan pemikiran yang rasional tentang diri dan pasangannya(suami).

Selain teknik restrukturisasi kognitif, konselor dalam membantu klien yang teridikasi sebagai istri yang mengalami stress dalam hubungan pernikahan, dapat memberikan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan pikiran yang dapat menyebabkan stress. Hal ini sesuai dengan pendapat Forget (2006), dengan pelatihan relaksasi akan membantu dalam melakukan banyak hal, misalnya mengendalikan stress, kecemasan, mengurangi rasa sakit, mengatasi prosedur medis, menurunkan tekanan darah, dan mempermudah tidur. Senada dengan (Sukadiyanto. 2010) bahwa relaksasi diperlukan guna menjalin hubungan yang harmonis antara anggota keluarga agar terjadi komunikasi yang harmonis pula. Selain itu, dengan perubahan suasana mampu menggairahkan kinerja individu yang mengalami kepenatan karena rutinitas pekerjaan atau beban pikiran yang terlalu berat.

Simpulan

Uraian di atas menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dapat membantu mereduksi stress dalam kasus seorang istri dalam hubungan pernikahan. Dalam hal ini diharapkan konselor profesional sebagai orang yang membantu klien dalam permasalahan yang disebutkan dapat lebih menggali kembali dalam penerapannya supaya proses bantuan yang dilakukan dapat berlangsung lebih efektif. Adapun perlu diteliti lebih lanjut tentang penerapan teknik konseling resrukturisasi kognitif dan relaksasi untuk mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada dosen-dosen pembimbing Pendidikan Profesi Konselor yang telah membimbing sepanjang perkuliahan PPK dan juga pembuatan artikel.

Daftar Rujukan

- Agustian, H. (2013). Gambaran kehidupan pasangan yang menikah di usia muda di Kabupaten Dharmasraya. *Spektrum PLS, Vol. 1*(1), 205-217.
- Beck, R. 1995. *Cognitive Behavior therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Beck, Judith S. 2011. *Cognitive Behaviour Therapy Basic and Beyond (2nd ed)*. New York : The Guilford Press.
- Cooper, C.L. & Davidson, R. 1991. *Personality and stress: individual differences in the stress process*. New York: John Wiley and Sons Ltd.
- Elizabeth B. Hurlock. 1994, Psikologi Perkembangan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Gunarsa, Singgih. 2012. *Konseling dan Psikoterapi*. Cetakan ke Tujuh. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. 2000. *Psikologi Praktis : Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (2014). *Developmental psychology: a life-span approach*. McGraw-Hill.
- Hurlock, E. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan oleh Sugeng. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, M.S. 2009. Pengertian Relaksasi, (Online), (<http://mr.kurniawan.pengertian.blogspot.com/2009/06/pengertian.relaksasi.html>), diakses 04 Februari 2015.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Rini, J, F. 2002. Wanita Bekerja <http://www.epsikologi.com>, diakses Desember 2006 _____.2002. Stress Kerja <http://www.epsikologi.com>, diakses Desember 2006.
- Sukadiyanto. 2010. Stress Dan Cara Mengatasinya. <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218> Jurnal Ilmu Pendidikan NO.1 (2010). (diakses 28 Mei 2020).
- Eva Meizara Puspita Dewi & Abdul Saman.2012 Peran Motivasi Kerja Dan Dukungan Suami Terhadap Stress Konflik Ganda Dan Kepuasan Perkawinan. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/1844> pdf Jurnal Psikologi dan terapan vol.2 no.2. (diakses 30 Mei 2020).
- Ulin Nihayah,2016. Komunikasi Interpersonal, solusi alternatif mengatasi kejenuhan rutinitas ibu rumah tangga. https://www.researchgate.net/publication/319563506_KOMUNIKASI_INTERPERSONAL_SOLUSI_ALTERNATIF_MENGATASI_KEJENUHAN_RUTINITAS_IBU_RUMAH_TANGGA. Sawwa Jurnal Studi Gender Volume 11, Nomor 2, April 2016 (diakses 21 Mei 2020).
- Eunike R.Rustiana, Widya Harry Cahyati, 2012. Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/2811>. Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 7, No.2 2012 (diakses 23 Oktober 2020).
- Umar Yusuf, R.Luki Setianto, 2013. Efektivitas “Cognitive Behaviour Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stress. <https://www.neliti.com/id/publications/7481/efektivitas-cognitive-behavior-therapy-terhadap-penurunan-derajat-stres>. Mimbar : Jurnal Sosial dan pembangunan 2013 (diakses 23 Mei 2020).

Aminullah, M. Ramli, Nur Hidayah, 2018. TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN PROBLEM BASED COPING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA: STUDI KOMPARATIF. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jktpk/article/view/6096>, vol 3 no.2,2018.

Irene Anindyaputri, 2020. 6 Sumber Stress Utama Dalam Pernikahan. <https://helohehat.com/hidup-sehat/psikologi/sumber-stres-dalam-pernikahan>.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
