

Original Article

Kombinasi terapi relaksasi dan self-talk (studi kasus pada anak panti asuhan Rawamangun)

Zulfa Saleh^{1*}), Yeni Karneli²

Universitas Indraprasta PGRI¹, Universitas Negeri Padang²

*) Alamat korespondensi: Jl. Raya Tengah No. 80, Kel. Gedong, Kec. Pasar Rebo, Jakarta Timur 13760, Indonesia; E-mail: zulfa.saleh.12@gmail.com

Article History:

Received: 10/07/2020;
Revised: 17/07/2020;
Accepted: 07/08/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). Kombinasi Terapi Relaksasi dan Self-Talk (Studi Kasus pada Anak Panti Asuhan Rawamangun). *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 321–329. DOI: 10.26539/terapeutik.42423



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, Saleh, Z., & Karneli, Y. (s).

Abstrak: Kecemasan adalah suatu reaksi yang wajar ketika seseorang menghadapi situasi baru. Namun, ketika kecemasan terjadi secara berlebihan akan membawa perubahan perilaku, kognitif dan afektif kearah yang negatif. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap seorang klien laki-laki berusia 13 tahun yang tinggal di panti asuhan. Klien tinggal di panti asuhan sudah hampir satu tahun dan mengalami kecemasan karena pengalaman negatif masa lalu. Data kecemasan diperoleh dari hasil pengolahan instrumen Dass yang mengukur tekanan (*stress*), kebimbangan/kecemasan (*anxiety*), dan kemurungan (*depression*). Dampak kecemasan berpengaruh pada malas belajar, kurang mengerti apa yang diterangkan guru, dan lekas lupa pada bahan pelajaran yang telah dipelajari. Kepada klien dilakukan konseling perorangan dengan teknik relaksasi dan *self talk* untuk mengurangi kecemasan yang dialami. Setelah dilakukan konseling dengan teknik relaksasi dan *self talk*, klien merasa berkurang kecemasannya dari skala 6 berkurang menjadi 4 dan raut wajah lebih cerah.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi, *Self-Talk*, Kecemasan, Anak Panti Asuhan

Abstract: Anxiety is a natural reaction when a person faces a new situation. However, when anxiety occurs excessively it will bring behavioral, cognitive and affective changes in a negative direction. The study was conducted using qualitative methods with a case study approach to a 13-year-old male client living in an orphanage. The client lived in the orphanage for almost a year and experienced anxiety due to past negative experiences. Anxiety data is obtained from the processing of Dass instruments that measure stress, anxiety, and depression. The impact of anxiety affects lazy learning, lack of understanding of what teachers explain, and forget about the lessons learned. To the client is counseling individuals with relaxation techniques and self talk to reduce anxiety experienced. After counseling with relaxation and self talk techniques, the client feels reduced his anxiety from a scale of 6 reduced to 4 and the facial expressions brighter.

Keywords: Relaxation Therapy, Self-Talk, Anxiety, Orphanage Children

Pendahuluan

Berdasarkan hasil olahan instrumen DASS yang mengukur tekanan (*stress*), kebimbangan (*anxiety*), dan kemurungan (*depression*) yang dilakukan pada Panti Asuhan Rawamangun, Pulogadung diperoleh data seorang anak laki-laki usia 13 tahun yang baru tinggal di panti asuhan hampir satu tahun mengalami kecemasan kategori berat dan diinterpretasikan untuk menemui konselor. Depresi sederhana dan stres sederhana yang diinterpretasikan membutuhkan pengelolaan.

Anxiety atau kecemasan adalah ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang dan kurang mampu menghadapi realitas, kesulitan, dan tekanan (Syamsu, 2012). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Sarlito Wirawan (2012) mengenai kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas obyek dan alasannya. Di sisi lain, Jeffrey S Nevid, dkk pada tahun 2005 mengungkapkan kecemasan merupakan keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan serta perasaan aprehensif bahwa suatu hal buruk akan terjadi. Senada dengan pendapat

tersebut, Gail W. Stuart (2007) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan juga dengan rasa tidak pasti dan tidak berdaya. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat dilihat jika kecemasan berat tidak dibantu dengan konseling, kehidupan klien akan terganggu dengan bentuk respon perilaku, kognitif, dan afektifnya. Kecemasan terbagi menjadi tiga aspek, yaitu: (1) Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi dan lain-lain; (2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut; (3) Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung (Shah dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S, 2014).

Hidup dalam keadaan cemas yang terjadi pada aspek fisik, emosional, dan mental akan mengganggu perkembangan diri klien baik kepribadian, belajar, sosial dan pilihan karir bagi masa depannya. Kebimbangan atau kecemasan berat bila tidak dilakukan konseling akan berdampak pada kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu, apalagi sudah ada indikasi kemurungan atau depresi sederhana yang perlu latihan mengelola kemurungan atau depresi tersebut. Bisa jadi kemurungan atau depresi yang dialami akibat kecemasan berat yang berlarut-larut tidak ada upaya untuk dilakukan konseling karena itu klien harus di rujuk untuk menemui konselor agar dapat mengentaskan masalah yang menyebabkan kecemasan berat dan depresi sederhana yang dialami.

Kecemasan berat yang dibiarkan berlarut-larut dapat berakibat negatif pada perkembangan psikologis klien yang berusia 13 tahun. Di mana pada usia 13 tahun klien sedang memasuki masa remaja awal untuk anak laki-laki yang membutuhkan banyak arahan dan bimbingan agar tidak mengalami perkembangan kepribadian yang negatif. Siswa yang punya rasa khawatir dan cemas yang berlebih akan merasa tidak semangat dalam kegiatan pembelajaran seperti yang dikemukakan oleh Vivin, Winida Marpaung, dan Yulinda Septiani Manurung (2019) dalam penelitiannya tentang kecemasan dan motivasi belajar. Selain itu disebutkan juga bahwa tingkat kecemasan berbanding lurus dengan motivasi belajar siswa. Artinya makin berat tingkat kecemasan, makin buruk pula motivasi belajar. Hal tersebut terjadi pada klien karena klien menunjukkan sikap malas belajar di rumah panti.

Siswa yang memiliki kecemasan, menurut Bernstein (dalam Dewi I, 2008), punya resiko mengalami *underachievement* di sekolah yang terlihat dari tidak adanya motivasi untuk berprestasi dan perasaan tidak berharga. Hal serupa juga dikatakan Sieber et. Al. (1970) yang menganggap kecemasan sebagai salah satu factor penghambat siswa karena mengganggu kinerja fungsi kognitif (konsentrasi, mengingat dan lainnya). Gejala tersebut terlihat pula pada klien yang mengaku kurang mengerti penjelasan guru dan mudah lupa pelajaran yang sudah dipelajari.

Klien adalah anak yatim sejak berusia 3 tahun 6 bulan yang merupakan anak terakhir atau bungsu dari 4 bersaudara. Sejak tamat Sekolah Dasar (SD) tahun lalu dan melanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP), klien tinggal di panti asuhan atas dorongan ibunya. Panti asuhan dapat menjadi salah satu alternatif bagi keluarga yatim atau piatu setelah keluarga dekatnya tidak dapat membantu. Diharapkan di panti asuhan anak mendapatkan kebutuhan yang tidak bisa dipenuhi dalam keluarganya. Selain pemenuhan kebutuhan dasar anak membutuhkan pendidikan yang akan menghantarkannya menjadi lebih mandiri.

Anak asuh yang tinggal di panti asuhan berasal dari berbagai latar belakang budaya, pengalaman masa lalu, dan lingkungan yang berbeda-beda. Dengan berbagai perbedaan tersebut, anak di panti asuhan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan sesama anak panti dan aturan yang berlaku di panti asuhan. Setiap panti punya visi dan misi yang berbeda. Pada Panti Asuhan Rawamangun, model pendidikan yang dikembangkan “pesantren kader” artinya seluruh anak asuh yang tinggal di panti diupayakan dan dipersiapkan sedemikian rupa sehingga nantinya dapat menjadi kader “elit-strategis” bagi masyarakat dan bangsa. Dengan demikian program pembinaan yang disiapkan antara lain pendidikan moral keagamaan, tahsin dan tahfizh Al Quran, pendidikan kemahiran berbahasa (bahasa Arab dan bahasa Inggris), pendidikan umum, kemandirian dan keterampilan, serta pemenuhan kebutuhan fisik sesuai tumbuh kembang anak.

Tujuan penelitian ini adalah membantu klien mengatasi kecemasan yang dihadapinya. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah menunjukkan efektivitas terapi relaksasi dan *self-talk* dalam mengatasi kecemasan. Pada dasarnya, teknik relaksasi termasuk pendekatan terapi perilaku dengan teknik yang difokuskan pada komponen yang berulang, seperti kata-kata, suara, *prayer phrase*, *body sensation*, atau

aktivitas otot. Teknik relaksasi bermanfaat untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stress, dan lainnya (Kazdin, 2012). Secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respon relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung, dan meningkatnya resisten kulit (Henrink, 2012).

Goldfried dan Davidson (1976) berpendapat dengan melemaskan otot dalam relaksasi bisa mengurangi ketegangan kecemasan yang berlebihan. Di sisi lain, meleemasnya otot dalam relaksasi juga bisa mengurangi strukturisasi ketegangan sehingga individu dalam keadaan rileks secara otomatis akan mempermudah proses terjadinya perubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irasional menjadi pola pikir yang rasional atau keyakinan yang rasional.

Hal serupa juga dikemukakan oleh Atkinson et.al (1999) bahwa relaksasi merupakan prosedur dan teknik dengan tujuan untuk melawan pikiran negatif dan membantu individu memberikan reaksi yang lebih adaptif terhadap gangguan emosinya. Hal ini dilakukan dengan mempelajari bagaimana cara untuk relaks. Peranan Teknik relaksasi ini termasuk juga membantu klien menurunkan getaran-getaran fisiologis dan menimbulkan perasaan yang positif serta netral. Prosedur dan Teknik dari relaksasi tersebut akan menghasilkan keadaan relaks seperti yang dikemukakan Gunarsa (2020: 207) bahwa keadaan relaks ialah keadaan seseorang dalam keadaan dan suasana emosi yang tenang serta bukan sebaliknya (tegang atau bergelora).

Cormier dan Cormier (1985) juga menyumbangkan pengertian relaksasi (otot) sebagai usaha mengajari orang untuk relaks, sadar tentang perasaannya, baik rasa tegang maupun rasa relaks pada kelompok-kelompok otot utama seperti anggota gerak atas dan bawah, bagian wajah, dan leher, serta bagian badan (dada, bahu, punggung dan perut). Perubahan perasaan tersebut mempengaruhi tekanan darah, kecepatan jantung, dan kecepatan pernapasan sehingga tujuan jangka panjangnya agar tubuh dapat memonitor secepat mungkin semua sinyal kontrolnya dan membebaskan tegangan. Perasaan yang tenang dan nyaman akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif, normal, dan terkontrol (Suyono, dkk., 2016).

Jadi dapat dilihat bahwa pelaksanaan teknik relaksasi memiliki manfaat yang sangat positif, melalui pelaksanaannya dimana konselor membantu klien dengan gerakan-gerakan yang sistematis dan terstruktur seperti mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki untuk merelaksasikan anggota badan dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan relaks, normal dan terkontrol.

Menurut Dale (2016), *self-talk* atau *pep-talk* adalah cara yang efektif untuk membangkitkan kepercayaan diri dan menciptakan argumen berdasarkan bukti-buktinyang ada. Semakin kuat dan semakin jelas bukti tersebut, akan semakin meyakinkan pesan tersebut. Teknik *self-talk* berasal dari teori *cognitive behavior therapy* yang pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk dari proses rangkaian Stimulus Kognisi Respon (SKR), yang saling berkaitan dalam membentuk jaringan di otak manusia

Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri (Seligman 2001; dalam Erford et al., 2010). *Self-talk* merupakan bentuk pemenuhan diri dan dapat digunakan untuk menantang keyakinan irasional (Schafer, 1998; dalam Erford et al., 2010). *Self-talk* juga merupakan teknik yang diusung oleh berbagai pendekatan. Ada teknik *self-talk* yang berdasarkan pada pendekatan behavioral, *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT), dan pendekatan konseling kognitif (Erford, et al., 2010). *Self-talk* merupakan teknik konseling yang berlandaskan pada gagasan pemrosesan kognitif yang digunakan dalam banyak pendekatan konseling

Self-talk merupakan salah satu teknik keterampilan dasar (*basic skill techniques*) dalam latihan keterampilan psikologis (Hardy & Jones, 1994), selain dari tiga teknik keterampilan dasar lainnya, yaitu relaksasi, imajeri mental, dan *goal setting*.

Ada dua aspek penting dalam *self-talk*. Pertama, *self-talk* dapat dilakukan secara terbuka (*overtly*) sehingga dapat didengar oleh orang lain atau tertutup (*covertly*), tidak dapat didengar oleh orang lain. Kedua, *self-talk* terdiri atas pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri dan bukan kepada orang lain.

Definisi lebih operasional dikemukakan oleh Hardy (2006), *self-talk* adalah (1) verbalisasi atau pernyataan yang ditujukan pada diri sendiri, (2) bersifat multi-dimensional; (3) memiliki unsur-unsur interpretif berkaitan dengan isi pernyataan yang digunakan (4) kadang-kadang bersifat dinamik; (5) memiliki dua fungsi pokok, yakni fungsi instruksional dan motivasional.

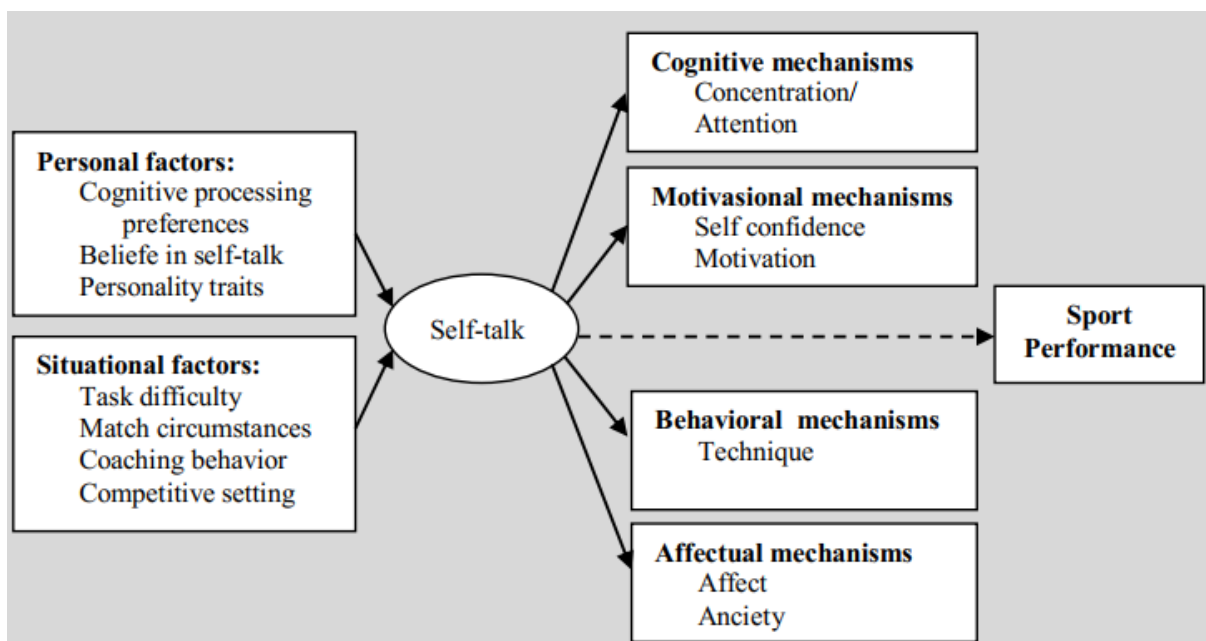
Sebagai sebuah fenomena multidimensi, *selftalk* terkait dengan beberapa dimensi baik secara umum maupun secara spesifik dalam domain olahraga, antara lain dimensi valensi, keterbukaan, interpretasi motivasional, fungsi, dan frekuensi (Hardy, 2006). Dimensi-dimensi tersebut dalam aplikasinya dapat digunakan secara soliter atau dikombinasikan antara satu dimensi dengan dimensi yang lain.

Dimensi valensi berkenaan dengan isi *self-talk*, terdiri atas deskriptor bipolar *self-talk* positif dan negatif. *Self-talk* positif berisi kata-kata, frase, atau pernyataan-pernyataan positif untuk meningkatkan semangat, keyakinan, atau memfokuskan perhatian. Misalnya, "kamu bisa", "saya yakin dapat melakukannya dengan baik.". Adapun *self talk* negatif adalah *self talk* dalam bentuk kritikan dan merendahkan diri sendiri sebagai manifestasi kekesalan atau ketidakpuasan, biasanya kurang rasional, memunculkan kecemasan, bersifat konterproduktif, dan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan.

Dimensi keterbukaan (*overtness dimension*) bertalian dengan verbalisasi pernyataan diri atlet yang dimanifestasikan dalam sebuah kontinum bipolar *selftalk* terbuka (*overt*) dan tertutup (*covert*). *Self-talk* terbuka adalah *self talk* eksternal yang ditujukan pada diri sendiri dan memungkinkan orang lain mendengarnya, sedangkan *self-talk* tertutup adalah *self-talk* internal dengan menggunakan suara halus di dalam pikiran dan tidak dapat didengar oleh orang lain.

Dimensi terakhir dari *self-talk* adalah dimensi frekuensi, sebuah dimensi *self talk* berkenaan dengan seberapa sering seorang atlet melakukan *self-talk*. Meskipun semua dimensi di atas diuraikan secara soliter, aplikasinya dalam penelitian dapat diinterfusi antara satu dimensi dengan dimensi *self-talk* yang yang lain.

Hardy, Olyver, & Tod (2009) mengembangkan sebuah kerangka kerja untuk mempelajari *self-talk*. Kerangka kerja tersebut menggambarkan dua variabel anteseden yang mempengaruhi *self-talk*, yaitu variabel personal dan situasional. Digambarkan pula pengaruh *self-talk* terhadap penampilan olahraga melalui empat mekanisme yang menjelaskan hubungan antara *self-talk* dengan penampilan olahraga. Keempat mekanisme tersebut adalah mekanisme kognitif, motivasional, perilaku, dan afektif. Kerangka kerja *self-talk* dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 1.1 Kerangka kerja *self-talk*

Sesuai dengan gambar di atas, efektifitas penggunaan *self-talk* dipengaruhi oleh dua variabel anteseden yaitu variabel personal dan situasional.

Kross dkk. (2014) menemukan bahwa kata ganti seperti aku (kata ganti orang pertama), kamu (kata ganti orang kedua), atau penyebutan nama sendiri (*self-talk*) dapat menghasilkan persepsi jarak psikologis yang berbeda-beda. Saat berbicara kepada diri sendiri, penggunaan kata ganti orang pertama (misalnya, 'Aku pasti bisa!') menyebabkan membenaman diri (*self-immersed*), yaitu kondisi ketika individu memvisualisasikan kejadian dengan menggunakan pandangan diri sendiri, sementara penggunaan nama (misalnya, 'Ulfa pasti bisa!') dapat menyebabkan penjarakkan diri (*selfdistanced*) (Kross dkk., 2014). Individu diketahui cenderung melakukan *self-talk* menggunakan kata ganti orang ketiga atau nama ketika berada pada situasi yang membutuhkan kontrol diri, seperti saat mengalami peristiwa negatif (Zell, Warriner, & Albarracin, 2012).

Smith & Kays (2010, dalam Komarudin, 2013) mendeskripsikan *self-talk* yang positif akan menghasilkan reaksi emosional yang juga positif, seperti kegembiraan, relaksasi, determinasi, dan bantuan (*relief*). Selanjutnya *self-talk* yang negatif juga memberikan reaksi emosional yang negatif, yang sebenarnya reaksi ini tidak diinginkan oleh atlet atau siapa pun yang mengungkapkannya. Selain tidak bermanfaat juga mengakibatkan reaksi emosional yang membahayakan dirinya, seperti kecemasan, kekhawatiran, keputusan, kesedihan.

Self-talk adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. *Self-talk* juga adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.

Seseorang dapat menggunakan dua macam *self-talk*, yaitu positif dan negative. *Self-talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalnya, orangtua, guru, dan teman sebaya) tentang dirinya. *Self-talk* positif, seperti yang dideskripsikan di atas adalah tipe yang ingin diajarkan kepada kliennya agar dapat digunakannya. Jika orang menggunakan *self-talk* positif, mereka sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. *Self-talk* negatif seringkali bersifat *self-defeating* dan mencegah klien untuk membaik atau sukses. Tipe *self-talk* ini didominasi oleh pesimisme dan kecemasan.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus karena peneliti hanya membahas pelaksanaan konseling terhadap seorang klien, laki-laki berusia 13 tahun yang tinggal di panti asuhan. Klien mengalami kecemasan kategori berat yang diinterpretasikan untuk menemui konselor dan kemurungan atau depresi kategori sederhana yang diinterpretasikan perlu pengelolaan serta stres sederhana yang memerlukan pengelolaan. Instrumen yang digunakan adalah instrumen Dass untuk melihat tingkat tekanan/stress, kebimbangan/*anxiety*, dan kemurungan/*depression*, isian data dari instrument Dass, dan wawancara dengan klien serta pengurus panti.

Hasil dan Diskusi

Hasil layanan konseling perorangan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Tahap Pengantaran

Pada tahap ini konselor memperkenalkan diri sebagai orang yang akan melaksanakan konseling di panti asuhan, menjelaskan apa itu konseling, apa manfaat yang diperoleh dari konseling, bagaimana cara pelaksanaannya, apa saja yang dilakukan dalam proses konseling sehingga terjalin hubungan yang baik agar klien merasa nyaman dengan konselor.

b. Tahap Pejajagan

Pada tahap ini diperoleh data

- 1) Keluarga klien
- 2) Keberadaan klien di panti. Klien baru tinggal di panti hampir 1 tahun atas saran ibunya beban keluarga berkurang.

- 3) Kegiatan belajar. Klien sering mengantuk di kelas, kurang mengerti apa yang diterangkan guru, malas belajar di rumah, dan lekas lupa pada bahan pelajaran yang telah dipelajari terutama matematika. Selama di panti asuhan, mau tidak mau klien harus belajar karena jadwal belajar diberlakukan. Namun, sering mengantuk di kelas terjadi pada waktu hari-hari puasa Senin Kamis yang menjadi kewajiban dan kebiasaan di panti asuhan.
 - 4) Mata pelajaran. Klien menyukai pelajaran IPS dan Bahasa Indonesia karena menurutnya mudah dipahami. Pelajaran yang kurang disukainya adalah pelajaran matematika karena menurutnya guru mengajar kurang jelas bila menjelaskan. Namun hal tersebut dapat juga terjadi karena dasar penguasaan matematika klien kurang, sementara klien malas belajar dan ibunya sibuk bekerja sehingga kurang memberi dorongan untuk belajar. Pelajaran lain yang kurang disukainya pelajaran seni budaya karena menurutnya jarang dipelajari.
 - 5) Peristiwa yang dialami. Klien mengalami penjambretan *handphone* dari tangannya ketika ia kelas 5 SD di depan rumahnya. Pada saat kejadian itu, klien sedang bersama temannya bermain HP. Tiba-tiba ada pengendara motor lewat menarik HP di tangannya yang merupakan pemberian dari saudara ibunya. Kejadiannya terjadi sangat cepat klien hanya duduk dan diam saja. Pada saat itu ibu dan saudara-saudaranya sedang tidak ada dirumah sehingga tidak ada orang yang membantunya mengurangi trauma peristiwa tersebut. Sekarang klien tidak berani main HP di luar rumah dan bila ada motor mendekat dia selalu menghindar untuk menjauhi. Kejadian tersebut menyebabkan klien sering mengalami risau, mudah resah, murung, sedih, merasa tidak berharga, dan mudah tersinggung berdasarkan instrumen yang diisi klien. Menurut konselor perasaan tersebut adalah penyesalan diri dan rasa bersalah saat kejadian karena tidak ada orang yang membantunya menetralsir trauma yang dialami klien secara tepat.
 - 6) Ibu klien. Ibu klien menikah lagi tapi klien merasa tidak senang dengan pernikahan tersebut karena klien merasa ibunya jadi lebih perhatian dengan ayah barunya. Klien merasa tersisih sehingga muncul perasaan murung dan apalagi ia harus tinggal di panti.
- c. Tahap Penafsiran/penetapan yang akan diubah
- 1) Perasaan penyesalan akibat peristiwa masa lalu dengan belajar menerima apa yang sudah terjadi karena tidak mungkin dapat diulang.
 - 2) Cara berpikir akan pentingnya matematika dan memberi pemahaman bahwa matematika dapat dikuasai jika klien rajin belajar.
 - 3) Bersikap mensyukuri atas keberadaannya di panti asuhan.
 - 4) Menumbuhkan rasa bermakna atas apa yang dilakukan.
- Tujuan perubahan:
- 1) Klien dapat hidup dalam kondisi tenang dan gembira tanpa dibayang-bayangi rasa penyesalan.
 - 2) Rajin belajar agar menguasai pelajaran matematika.
 - 3) Bersyukur tinggal di panti asuhan karena kehidupannya lebih terkontrol dan terbimbing.
 - 4) Mengurangi rasa tidak berharga yang dialami klien dengan mengambil peran aktif selama di panti asuhan
- Rencana usaha mencapai tujuan
- 1) Membimbing klien melakukan penenangan diri dan menerima semua apa yang telah terjadi.
 - 2) Membahas cara belajar matematika.
 - 3) Membahas sisi positif dan negatif tinggal di panti asuhan.
 - 4) Meminta klien berperan dalam melakukan aktivitas sehari-hari di panti.

- 5) Melatih *self-talk* berbicara pada diri sendiri.
- d. Tahap Pembinaan atau pelaksanaan usaha
- 1) Mengajak klien berpikir tentang tidak bisa diulang waktu yang sudah terjadi, mengarahkan klien tuk menceritakan peristiwa dan bagaimana perasaannya pada waktu kejadian, guna mengeluarkan perasaannya.
 - 2) Mengajarkan klien penenangan diri sehingga klien merasa tenang setelah tampak tegang ketika bercerita. Memintanya duduk relaks memejamkan mata dan dipandu oleh konselor untuk menarik nafas perlahan dari hidung sambil mengucapkan dalam hati istighfar. Hal ini dilakukan berulang kali sampai klien tampak lebih tenang.
 - 3) Mengajarkan cara berbicara dengan diri sendiri tentang perasaannya. Konselor menanyakan apa yang ingin diubah dari dirinya lalu kata-kata disusun untuk dikatakan pada diri klien sendiri. Awalnya tampak klien berkaca-kaca matanya, tetapi setelah diulang-ulang mulai hilang.
 - 4) Mengajak klien menemukan cara tidak lupa pada sesuatu dan meminta klien menyimpulkan makna contoh yang diberikan. Untuk menambah keyakinannya, klien diminta berkata pada diri sendiri “Saya bisa matematika karena saya sudah belajar sungguh-sungguh”.
 - 5) Meminta klien menyebutkan perbedaan tinggal di panti asuhan dan di rumah lalu memilah berapa banyak sisi positif dan negatifnya.
 - 6) Sebagai rasa syukur meminta klien mengambil peran menjaga kebersihan tempat pakaian dengan semangat tidak menunda-nunda.
- e. Tahap penilaian
- 1) Setelah penenangan ada penurunan rasa cemas dari skala 6 menjadi 4 menandakan efek penenangan ada namun perlu diulang, sehingga konselor mengajarkan pada klien bila merasa cemas gunakan penenangan berulang, sampai merasa tenang.
 - 2) Konselor melihat ada perubahan air muka pada klien menjadi lebih baik dan lebih cerah dari sebelumnya setelah dilakukan *self-talk*.
 - 3) Ada rasa optimis klien pada pelajaran yang sulit.
- f. Tindak lanjut
- 1) Meminta klien rajin belajar karena itulah jalan yang paling mudah menguasai matematika sehingga klien memiliki jadwal belajar setiap hari terutama perkalian.
 - 2) Melakukan *self-talk* ketika mengalami kesulitan pelajaran atau teringat keluarga di rumah.
 - 3) Mendoakan keluarga dan diri sendiri.
 - 4) Konselor mengalami keterbatasan pelaksanaan konseling karena adanya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang diberlakukan sehingga pelaksanaan konseling baru satu pertemuan.

Simpulan

Berdasarkan hasil konseling berat dengan teknik relaksasi pada anak panti asuhan yang mengalami kecemasan, perasaan kecemasan tersebut belum sepenuhnya hilang tapi sudah berkurang, dari skala 6 sebelum relaksasi atau penenangan menjadi 4. Terdapat perubahan raut wajah menjadi lebih cerah terlihat setelah latihan *self-talk* dilakukan. Hal ini menunjukkan kombinasi teknik relaksasi dan *self-talk* dapat mengurangi kecemasan.

Keterbatasan penelitian ini adalah pelaksanaan teknik yang perlu diulang agar kecemasan hilang sama sekali melalui konseling sesi berikutnya.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada ibu/bapak dosen Profesi Pendidikan Konselor Universitas Negeri Padang yang telah membimbing kami hingga penulisan artikel ini selesai. Ucapan terima kasih kami kepada klien sebagai sumber data dan pengurus panti asuhan yang sudah mengizinkan kami untuk melaksanakan konseling. Rasa syukur dan terima kasih kami ucapkan kepada rekan-pekan mahasiswa Pendidikan Profesi Konselor angkatan 4 yang tidak bisa saya sebut satu persatu.

Daftar Rujukan

- Abimanyu, S., & Marinhu. (2009). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Makasar: UNM.
- Atkinson, T.S. Ewers, B.J. Hout. R.C. (1999). *The tensile and relaxation responses of human patellar tendon varies with specimen cross-sectional area*. PubMed. Journal of Biomechanic 32 (9), 907-914.
- Beck, Judith S. (2020). *Cognitive Behavior therapy: Basic and Beyond (third edition)*. New York: The Guilford Press.
- Bradley T. Erford. (2017). *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2007). *Teori Dan Praktek Koseling & Psikoterapi*. Bandung: Pt Refika Aditama.
- Cormier dan Cormier. (1998). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental skills and Cognitive: fourth edition*. California: Brooks/Cole.
- Dale, Associates. (2016). *Tuntunan Untuk Hidup Lebih Bermakna*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dewi, I, (2008). *Anxiety Disorder: Dapat Dialami Pula oleh Anak dan Remaja*. (17 Jul-2008, 20:35:20 WIB). Diakses dari www.kabarindonesia.com.
- Erford, B.T., Eaves, S.H., Bryant, E.M., & Young, K.A. (2010). *Thirty Five Techniques Every Counselor Should Know*. Trenton, New Jersey: Pearson Education Inc.
- Gail W. Stuart (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Kediri: EGC.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Goldfried, M R. Davidson G.C. (1976). *Clinical Behaviour Therapy*. New York: Holt Reinhart and Winston.
- Gunarsa, Singgih.D. (2012). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Hardy, J. (2006). *Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature*. Psychology of Sport & Exercise, 7, 81-97
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). *A framework for the study and application of self-talk within sport*. In S. Mellalieu, & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology. A review* (pp. 37e74). New York: Routledge.
- Hardy, L., & Jones, G. (1994). *Current issues and future direction for performance-related research in sport psychology*. Journal of Sport Science.12, 30-47
- Henrink, (2012). *The Psychotherapy Guidebook*. New American Library. USA.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Kazdin. (2012). *Behavior Modification in Applied Setting*. Seveth Edition. USA: Wadsworth/Thompson Learning.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olah Raga*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., & Ayduk, O. (2014). *Self-Talk As A Regulatory Mechanism: How You Do It Matters*. Journal of Personality and Social Psychology, 106(2), 304. doi: 10.1037/a0035173
- Kurniawan, M.S. (2009). *Pengertian Relaksasi*. Diakses 04 Februari 2015 dari <http://mr.kurniawan.pengertian.blogspot.com/2009/06/pengertian.relaksasi.html>.
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sieber, Joan. Crockenberg, Susan B. (1970). *The Teacher and The Anxious Child*. California: School of Education, Standford University.

- Sutarjo, E., Arum, D., & Suarni. (2014). *Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.
- Suyono, Triyono, Dany M. Handarini. (2016). *Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA*. Jurnal Pendidikan Humaniora Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang Vol. 4 No. 2, Hal 115-120.
- Syamsu, Y. (2012). *Mental Hygine: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Vivin, W. M., dan Yulinda Septiani Manurung. (2019). *Kecemasan dan Motivasi Belajar*. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia. Volume 8 No. 2, Desember 2019 Hal. 240-257.
- Wirahmihardja, S.A. (2007). *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Zell, E., Warriner, A. B., & Albarracín, D. (2012). *Splitting of the mind when the You I talk to is Me and needs commands*. Social psychological and personality science, 3(5), 549-555. doi: 10.1177/1948550611430164
- Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana. (2014). *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self Intruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. Jurnal BK UNESA, 05(01), 1- 10.

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.
