

## **PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK SISWA XI DITF SMKN PASIRIAN**

**Agus Wahyudianto**  
SMK Negeri Pasirian  
gaguktok01@gmail.com

**Endah Ruliyatin**  
SMK Negeri 8 Jember  
endah.ruliyatin10@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini memiliki tujuan menguji efektivitas Penerapan konseling teknik relaksasi Untuk Membantu mengurangi kebiasaan merokok siswa pada siswa XI DITF SMKN Pasirian. Penelitian ini termasuk jenis *post test single person design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah pedoman wawancara. Subjek dalam penelitian ini adalah satu siswa kelas XI DITF SMKN Pasirian yang memiliki permasalahan kebiasaan merokok. Tekhnis analisa data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon, menunjukkan ada perbedaan skor tingkat kebiasaan merokok antara sebelum dilakukan relaksasi dengan setelah relaksasi. Dalam hal ini berarti bahwa penggunaan tekhnis relaksasi dapat digunakan untuk mengatasi kebiasaan merokok siswa. Jadi kesimpulan yang dapat diambil dalam hipotesis ini adalah “Ada perbedaan yang signifikan kebiasaan merokok siswa sebelum dan sesudah konseling tekhnis relaksasi” dapat diterima.

Kata kunci: *Konseling teknik relaksasi, kebiasaan merokok siswa*

### **Abstract**

*This research aims to test the effectiveness of the application of relaxation technique counseling to help reduce smoking habits on students of XI DITF SMKN Pasirian. This research is a type of post test single person design. The data collection method used was an interview guide. The subject in this study was a student of class XI DITF SMKN Pasirian who has a smoking problem. The data analysis technique used is non-parametric statistics using the Wilcoxon test, showing that there is a difference in the score of smoking habits between before relaxation and after relaxation. In this case, it means that the use of relaxation techniques can be used to overcome students' smoking habits. So the conclusion that can be drawn in this hypothesis is “there is a significant difference in the smoking habits of students before and after relaxation technique counseling” can be accepted.*

Keywords: *counseling relaxation techniques, student smoking habits*

## LATAR BELAKANG

Kebiasaan merokok pada siswa saat ini seolah menjadi hal yang lumrah terjadi, padahal kebiasaan merokok adalah suatu hal yang tidak baik dilakukan, apalagi dilakukan oleh siswa yang masih usia remaja yang seharusnya menjadi generasi yang produktif dalam prestasi. Dengan dianggap lumrahnya kebiasaan merokok pada siswa akan semakin menambah permasalahan dalam diri siswa serta menurunnya prestasi siswa terutama ketika memiliki potensi dalam bidang olah raga. Oleh sebab itu maka perlu dilakukan perubahan anggapan tersebut dengan menanamkan kesadaran baru tentang bahaya merokok bagi siswa dan masyarakat. Namun untuk siswa yang telah terlanjur memiliki kebiasaan merokok, adalah sebuah tantangan tersendiri untuk guru terutama guru BK untuk bisa merubah dan mengurangi kebiasaan merokok pada siswa. Seorang konselor yang memiliki tugas memang memberi pelayanan kepada peserta didik bisa menjadi salah satu jalan untuk menyelesaikan permasalahan merokok pada siswa dalam suatu sekolah, agar kebiasaan ini tidak menjadi sesuatu yang wajar dipandang oleh masyarakat. Tugas konselor adalah membantu siswa entah itu dilakukan secara individual maupun secara kelompok dengan tujuan untuk memandirikan peserta didik dalam menghadapi permasalahannya sendiri seperti kehidupan sosial, pribadi, belajar, sampai dengan karir, yang dilaksanakan dengan berbagai layanan yang dimiliki oleh konselor berdasar pada norma yang berlaku.

Bimbingan dan Konseling memiliki tujuan untuk membantu siswa mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal

dalam hal ini sebagai makhluk Tuhan, individu, dan sosial. Tujuan selanjutnya dalam bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa permasalahan yang dihadapi. Dan juga sebagai upaya untuk memandirikan siswa dalam perkembangan dan tugasnya dalam perkembangan diri.

Hasil wawancara dengan seorang siswa guru Bimbingan Konseling di SMK Negeri Pasirian menyebutkan bahwa kebiasaan merokok yang dilakukan siswa adalah disebabkan oleh kecemasan dalam diri siswa, diakibatkan oleh permasalahan yang tidak tertangani sehingga menimbulkan kecemasan dalam diri siswa, dan permasalahan ini dilampiaskan kepada merokok sebagai alternatif pelarian, kemudian menjadi kebiasaan.

Dalam teori konseling banyak pendekatan yang bisa digunakan disesuaikan dengan permasalahan yang timbul dari permasalahan diri siswa yang menekankan pada permasalahan yang dialami oleh siswa.

Kecemasan yang dialami siswa adalah hal yang wajar, dimana kecemasan tersebut adalah suatu reaksi dari perasaan takut untuk mengantisipasi bahaya, sehingga seseorang atau siswa akan bersiap mengambil suatu tindakan untuk menghadapi ancaman. Meskipun seringkali kecewmasan yang dialami tidaklah suatu ancaman, dalam kata lain kecemasan yang dialami tidak memiliki dasar yang kuat. Sehingga kecemasan itu muncul dengan sendirinya tanpa adanya pendorong.

Untuk mengatasi hal tersebut, dan mereduksi kebiasaan merokok yang ada pada siswa, peneliti mencoba menggunakan konseling individual tehnik relaksasi. Hal ini dimaksudkan untuk mereduksi tingkat

kecemasan yang dialami oleh siswa sehingga kebiasaan merokok juga akan tereduksi

Adapun bentuk konseling teknik relaksasi yang akan diberikan untuk siswa adalah dengan memberikan treatment berupa cara mengurangi ketegangan atau kecemasan melalui 4 tahap, pertama menjelaskan alasan penggunaan strategi *relaksasi*, kedua memberikan contoh menerapkan strategi *relaksasi*, ketiga melatih konseli/peserta didik dalam menerapkan strategi *relaksasi*, dan keempat memberi PR kepada konseli/peserta didik untuk berlatih menerapkan strategi *relaksasi* di rumah. Konseling teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan dalam diri siswa dan mereduksi stress dalam diri siswa yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah khususnya ke wilayah otak, sehingga perasaan cemas dan khawatir menjadi menurun. Metode relaksasi merupakan suatu proses untuk merilekskan otot, sehingga tercapai kondisi tubuh yang nyaman.

Setelah kecemasan yang dialami oleh siswa menurun, dan kebiasaan merokok bisa berkurang teknik relaksasi dapat dikurangi atau dilakukan untuk permasalahan yang lain. Oleh karena itu pemberian konseling teknik relaksasi sangat dibutuhkan untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa, sehingga siswa dapat menghentikan kebiasaan merokok dengan harapan selamanya, dan mendapatkan kebiasaan positif serta prestasi yang positif dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan perubahan kebiasaan yang negatif menjadi kebiasaan positif maka diharapkan dapat mempengaruhi prestasi dan kebiasaan yang

lain, serta dapat merubah kebiasaan merokok siswa yang klain menjadi kebiasaan yang positif. Konseling teknik relaksasi yang dilakukan oleh konselor bisa menjadi harapan menyelesaikan permasalahan kebiasaan merokok siswa secara efektif dan dapat mendorong siswa untuk lebih berprestasi dalam berbagai bidang di SMK Negeri Pasirian. Karena konseling yang dilakukan merupakan salah satu layanan inti dalam Bimbingan dan konseling yang dapat menurunkan kebiasaan negatif yang dilakukan siswa dan dapat merubah menjadi kebiasaan positif secara mandiri. Beberapa manfaat yang didapat dari relaksasi adalah mengurangi stress pada seseorang yang memiliki masalah, mereduksi emosi pada diri seseorang, untuk mereduksi kecemasan, ketegangan, dan masih banyak manfaat yang lainnya.

### **Teknik Relaksasi**

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik Sigmund Freud. Teknik Relaksasi adalah teknik konseling yang diberikan untuk menurunkan tingkat kecemasan konseli. Relaksasi ini diberikan untuk mengatasi kondisi psikologis konseli ketika mengalami permasalahan yang diakibatkan oleh adanya stress yang menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya kecemasan. Relaksasi yang dimaksud adalah suatu teknik untuk mengatasi berbagai persoalan seperti stress, dimana hal tersebut akan menjadikan peningkatan aliran darah, sehingga permasalahan khawatir akan berkurang. Teknik relaksasi merupakan cara untuk merilekskan otot-otot yang tegang, kemudian merilekskan pikiran dan hati

sehingga mencapai pada kondisi yang nyaman.

### **Pemberian Konseling Teknik Relaksasi**

Pemberian Konseling teknik Relaksasi adalah konseling yang dirancang untuk menurunkan tingkat kecemasan yang memicu kebiasaan merokok pada siswa yang dilakukan dengan treatment secara langsung.. Pemberian Konseling Relaksasi juga harus di berikan tergantung dengan kondisi siswa, sejauh mana kecemasan yang dialami, ketika kecemasan itu muncul segera mungkin konseling relaksasi ini diberikan.

Pemberian konseling ini adalah dengan cara mengasesmen terlebih dahulu hal apa yang menyebabkan konseli mempunyai kebiasaan merokok, kemudian penyebab dari kebiasaan ini direduksi agar bisa terkontrol dan mengurangi kebiasaan merokok konseli. Konseling yang digunakan relaksasi dikarenakan pada asesmen didapatkan konseli merokok seringkali penyebabnya adalah kecemasan terhadap sesuatu sehingga mendorong dirinya untuk melarikan kecemasan tersebut ke arah kebiasaan merokok agar mendapatkan ketenangan.

Proses yang dilakukan dalam konseling ini adalah setelah didapatkan permasalahan yang menyebabkan merokok, konseli direlaksasi agar kecemasan yang dialami menurun, kemudian diberikan sugesti positif bahwa kecemasan yang dialami bisa diturunkan tanpa harus merokok

### **Bentuk-bentuk relaksasi**

Ada beberapa tehnik relaksasi yang bisa dilakukan sendiri untuk memulihkan

diri dari berbagai masalah penyebab stress, diantaranya yaitu:

1. Latihan pernafasan. Latihan pernafasan bisa dilakukan untuk mengurangi penyebab stress, hal ini dimaksudkan untuk memasukkan oksigen ke dalam tubuh lebih banyak, sehingga otot-otot dalam tubuh menjadi rileks. Caranya adalah dengan menarik nafasa melalui hidung, kemudian tahan nafas, dilanjutkan dengan membuang nafas. Rentang pada tiap gerakan nafas adalah 2 sampai 4 detik.
2. Meditasi. Kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan konsentrasi, kemudian merilekskan otot-otot tubuh, dan dilanjutkan dengan merilekskan pikiran dan hati, sehingga menjadi lebih tenang.
3. Menggunakan imajinasi mengeluarkan memori yang indah untuk menggantikan memori yang tidak menyenangkan. Hal ini dilakukan untuk memotivasi diri agar menjadi lebih baik.

### **Konseling Individual.**

Pengertian

Konseling individual adalah salah satu bentuk layanan konseling yang ada disekolah. Dilakukan dengan cara tatap muka dan berinteraksi langsung dengan konseli atau siswa. Permasalahan yang dibahas adalah permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Pembahasan ini dilakukan secara mendalam untuk menemukan permasalahan yang dialami oleh siswa. Hal ini dimaksudkan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswa, sehingga

permasalahan yang dialami siswa dapat teratasi.

Permasalahan yang dialami oleh siswa dengan dilakukan konseling, harapannya adalah untuk memandirikan siswa, sehingga siswa dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri secara mandiri.

### **Tujuan Konseling Individual**

Tujuan dari konseling individual ini adalah sedianya dapat terselesaikan permasalahan yang dialami oleh siswa. Terselesaikannya permasalahan siswa yang ada adalah dengan cara memandirikan siswa dalam menyelesaikan permasalahannya tersebut. Hal ini dimaksudkan agar ketika terjadi masalah lagi tidak bergantung kepada konselor untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

### **Proses Konseling Individual**

Konseling individual merupakan salah satu layanan konseling yang bisa dimanfaatkan oleh siswa dalam menyelesaikan masalahnya. Layanan konseling individual merupakan suatu layanan yang membutuhkan pengetahuan dan keterampilan khusus.

Tahapan-tahapan yang ada dalam konseling individual adalah:

#### **A. Tahap Awal**

Pada tahap ini dilakukan untuk memulai konseling agar konseling berjalan dengan baik, hal yang perlu dilakukan dalam tahap awal adalah:

- Membangun hubungan antara konselor dengan konseli
- Mengidentifikasi masalah, dan memperjelas masalah yang dialami oleh siswa

- Membuat penaksiran tentang masalah yang dihadapi oleh siswa
- Membangun perjanjian antara konselor dengan siswa berisi kontrak waktu, kontrak tugas, kontrak kerjasama

#### **B. Tahap Inti**

Tahap ini adalah tahapan yang merupakan tahap penting, dimana treatment dilakukan kepada siswa untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Tahapan dalam tahap inti ini adalah:

- Mengeksplorasi masalah yang dialami siswa
- Melakukan penilaian kembali, bersama siswa meninjau kembali permasalahan siswa
- Menjaga hubungan dengan siswa

#### **C. Tahap Akhir**

Tahapan akhir ini atau biasa disebut sebagai tahap penutup dilakukan untuk menilai hasil dari konseling yang dilakukan, kegiatan yang dilakukan adalah:

- Bersama siswa membuat kesimpulan dari hasil konseling
- Menyusun rencana tindak lanjut berdasar kesepakatan yang telah terbangun
- Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling
- Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya

Yang dapat dinilai dalam tahap akhir ini adalah: (1) menurunnya tingkat kecemasan yang dialami siswa, (2) perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik, (3) pemahaman baru yang didapat oleh siswa.

## Tinjauan Tentang Kecemasan

### Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak nyaman yang dialami seseorang yang diakibatkan oleh ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

### Bentuk Kecemasan

Bentuk kecemasan beraneka macam, ada yang ringan sampai dengan yang berat. Yang dimaksud adalah suatu keadaan yang tidak nyaman karena adanya suatu ancaman terhadap diri seseorang.

Kecemasan ini berasal dari perasaan seseorang secara tidak sadar berada dalam kepribadian sendiri. Gejala yang muncul ketika seseorang mengalami kecemasan yaitu:

- Adanya rasa takut terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- Munculnya emosi yang kuat dan tidak stabil.
- Munculnya berbagai macam fantasi
- Sering merasa mual dan muntah, disebabkan oleh tidak normalnya kondisi hormonal dalam tubuh
- Adanya ketegangan yang menyebabkan tekanan pada jantung

## HASIL PENELITIAN

### Perbedaan *Pretest* dan *post-test*

Butir soal	Pre test	Post test
1	0	5
2	5	0
3	0	0
4	0	0
5	5	0

6	5	5
7	0	0
8	5	0
9	0	5
10	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
	<b>40</b>	<b>30</b>

1. Instrumen ini dirancang berdasarkan hasil konseling.
2. Digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang menyebabkan kebiasaan merokok pada siswa.
3. Respons Ya diberi skor 0, sedangkan respons tidak diberi skor 5.
4. Skor total dihitung jumlah (f) jawaban Tidak x 5 hasilnya dibagi 50 lalu dikalikan 100.
5. Kriteria:
  - Skor 70-100 = Tinggi
  - Skor 40-69 = Sedang
  - Skor 0-39 = Rendah

Dari tabel di atas menunjukkan skor bahwa siswa yaitu DD tingkat kecemasan pada saat post test yang menyebabkan kebiasaan merokok didapatkan hasil 40, yang mengindikasikan bahwa kebiasaan merokok siswa berada pada taraf sedang. Hal ini dapat diasumsikan bahwa sebelum dilakukan treatment siswa dalam kebiasaan merokok dalam kondisi yang tidak terlalu tinggi.

Setelah dilakukan treatment pada hasil post test, didapatkan hasil bahwa kebiasaan merokok siswa menurun dari 40, atau berada pada kriteria sedang, menurun menjadi 30, atau berada pada kriteria rendah.

Hasil dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individual teknik relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kebiasaan merokok siswa. Hal ini dapat ditunjukkan dengan menurunnya kebiasaan merokok siswa dari kriteria sedang menjadi kriteria rendah, dari sebelum dilakukan treatment dengan setelah treatment

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan tehnik relaksasi dapat menurunkan kebiasaan merokok siswa dalam konseling individual. Hal tersebut dapat diketahui dengan adanya penurunan kriteria pada tabel pre-test dan post-test. Skor yang didapatkan sebelum dilakukan tindakan adalah 40 dan setelah tindakan menjadi 30 yang berada pada kriteria sedang.

Dari kesimpulan diatas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

#### **Bagi Konselor Sekolah**

- a. Konselor sekolah dapat menggunakan konseling individual tehnik relaksasi untuk mengatasi kebiasaan merokok pada siswa.
- b. Penerapan Konseling Individual tehnik relaksasi ini memerlukan keterampilan yang cukup untuk mendapatkan hasil yang diharapkan.

#### **Bagi Peneliti Lain**

- a. Pada tehnik relaksasi yang digunakan masih menggunakan konselor untuk melakukan tehnik relaksasi, untuk peneliti lain disarankan menggunakan media yang mendukung untuk pemaksimalan hasil relaksasi.
- b. Peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa menambahkan alat pengukur lain semisal obsevasi dan wawancara.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Ramdhani, Neila dan Putra, Adhyos Aulia. 2006. Pengembangan Multimedia “Relaksasi”. Jurnal psikologi, (online), (neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wpcontent/.../08/relaksasi-otot.pdf, diakses 13 Desember 2019)