

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>REALITA JURNAL</b>	<b>VOLUME 9</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2024</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

# **REALITA**

## **JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING**

### *Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

#### **DEWAN REDAKASI**

<b>Pelindung</b>	:	Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
<b>Penasehat</b>	:	Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika
<b>Penanggung Jawab</b>	:	Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika
<b>Editors in Chief</b>	:	
Hariadi Ahmad, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
<b>Editors</b>	:	
Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D		Universitas Negeri Jember
Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. Wayan Tamba, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Farida Herna Astuti, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
<b>Section Editors</b>	:	
Mustakim, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
M. Chaerul Anam, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Jessica Festi Maharani, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Mujiburrahman, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Ichwanul Mustakim, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Muzanni, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd.		Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. A. Hari Witono, M.Pd		Universitas Mataram
Reza Zulaifi, M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
<b>Reviewers</b>	:	
Prof. Dr. Sutarto. S.Pd., M.Pd		Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd		Universitas Negeri Surabaya
Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd		Institut Sains dan Kependidikan Kie Raha Maluku Utara
Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons		Universitas PGRI Maha Dewa
Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd		Universitas Negeri Surabaya
Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd		Universitas Negeri Malang
Dr. Mutmain'nah, M.Pd		Universitas Negeri Yogyakarta
Dr. Gunawan, M.Pd		Universitas Mataram

Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Universitas Mathla'ul Anwar Banten
Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon
Dr. I Ketut Sukarma	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ginanjari Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra M. Yamin Solok
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari
Dita Kurnia Sari, M.Pd	Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Mataram
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Nurul Iman, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Suharyani, M.Pd.	Universitas Pendidikan Mandalika
B. Fitria Maharani, M.Si	Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

## DAFTAR ISI

## Halaman

### **Shobrina**

Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karier dalam Membantu Pemilihan Karier Siswa ..... 2209 – 2216

### **Nurul Hafizhah Salsabila Sitorus, Tarisha Putri, Mhd. Haical Eriyanto, Silvy Nurhasanah, dan Rosita Dongoran**

Analisis Bimbingan dan Konseling dalam Lingkup Pendidikan ..... 2217 – 2225

### **Gina Furi Pramanik, Ujang Rohman, dan Shalahudin Ismail**

Analisis Dampak Bullying terhadap Kepercayaan Diri Remaja ..... 2226 – 2236

### **Diah Nurul Fitriani, Ayu Auliya, Yulfi dan Silvianetri**

Pelaksanaan Layanan Konseling Budaya di Pondok Pesantren Modern Darunna'im Lebak - Banten (Studi Deskriptif terhadap Pelayanan Bimbingan Konseling terhadap Anak Baru) ..... 2237 – 2247

### **Santi Fatmawati, Winda Mei Lestari, dan Salma Fadila Salsabila**

Peran Konseling Keluarga dalam Mengatasi Kenakalan Remaja ..... 2248 – 2255

### **Nurjannah, Najdah Faroh, Fikri Nur Hidayat, dan Mumtaz Afridah**

Studi Resiliensi Remaja Korban Kekerasan Seksual di Pesantren X: Efektivitas Intervensi Cognitive Behavioral (CB) ..... 2256 – 2264

### **Chintya Salsha Azzahra, Nandang Budiman, dan Nadia Aulia Nadhirah**

Analisis Tantangan dalam Membentuk Konselor yang Kompeten dan Beretika ..... 2265 – 2274

### **Aluh Hartati dan Yasinta Milda**

Pengaruh Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) terhadap Sikap Konformitas Siswa SMP Negeri 1 Mataram ..... 2275 – 2282

### **Hariadi Ahmad dan Elfida Utami**

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP ..... 2283 – 2293

### **Ni Made Sulastri**

Identifikasi Tipe Kepribadian Ditinjau dari Teori Alrbert Bandura ..... 2294 – 2300

### **Farida Herna Astuti**

Pengaruh Teknik Art Therapy Terhadap Emosi Marah pada Siswa Kelas VIII di SMPN 5 Praya ..... 2301 – 2307

### **Ahmad Muzanni dan Baiq Sarlita Kartiani**

Peningkatan Literasi Digital: Studi Kasus dan Best Practice ..... 2308 – 2316

**Nuraeni**

Penerapan Teori Belajar Behavioristik dalam Membentuk Kepribadian Siswa yang Berlandaskan pada Nilai Tindih Etnis Sasak ..... 2317 – 2327

**Mustakim, Lalu Jaswandi, dan Yanti Komala Sari**

Pengaruh Teknik Role Playing dalam Meningkatkan Empati Siswa di Sumbawa Barat ..... 2328 – 2334

**Muhammad Iqbal, Haromain, dan Nurul Hidayati**

Implementasi Program Kelas Unggulan di SMA Negeri 3 Mataram ..... 2335 – 2342

**M. Najamuddin dan Mujiburrahman**

Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Pengendalian Emosi pada Siswa SMP Peduli Anak Langko Lombok Barat ..... 2343 – 2349

**Baiq Rohiyatun dan Eneng Garnika**

Studi Literatur: Implementasi Pendidikan Profil Pelajar Pancasila pada Lembaga Pendidikan ..... 2350 – 2357

**Miftahurrizki**

Implementasi Bimbingan Perkawinan Pra Nikah di Kutai Kartanegara Kalimantan Timur ..... 2358 – 2372

**Ahmad Zainul Irfan**

Meningkatkan Kreativitas Anak melalui Permainan Konstruktif pada Anak Kelompok A ..... 2373 – 2381

**Jessica Festi Maharani, Lalu Jaswandi dan Rosita Diantini**

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Perilaku Bullying pada Siswa SMP Negeri 10 Mataram ..... 2382 – 2389

## **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI PADA SISWA SMP PEDULI ANAK LANGKO LOMBOK BARAT**

**Oleh:**

**M. Najamuddin dan Mujiburrahman**

Program Studi Manajemen Fakultas Budaya Manajemen dan Bisnis Universitas  
Pendidikan Mandalika Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia

Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas  
Pendidikan Mandalika Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia

Email: [najamuddin@undikma.ac.id](mailto:najamuddin@undikma.ac.id); [mujiburrahman@undikma.ac.id](mailto:mujiburrahman@undikma.ac.id)

Pengendalian emosi memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama untuk mengurangi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi adalah reaksi terhadap rangsangan, disertai dengan perubahan psikologis yang disebabkan oleh perasaan yang kuat, biasanya berpotensi meledak. Tujuan dari penelitian ini maka mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap pengendalian emosi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai metode pokok dan metode observasi, wawancara serta dokumentasi sebagai pelengkap. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 siswa dengan fokus penelitian pada siswa SMP peduli anak, Langko, Lombok Barat. Sampel yang digunakan untuk memperoleh data adalah 8 siswa yang memiliki skor Pengendalian Emosi yang tergolong rendah. Untuk menganalisa data menggunakan rumus *t-test*, berdasarkan analisa data  $t_{hitung}$  perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai  $t$  diperoleh = 5,376 Kemudian dikonsultasikan dengan nilai  $t$  dalam tabel dengan db  $(N-1) = 8-1=7$  dengan taraf signifikan  $5\% = 2,365$ . Dengan demikian nilai  $t_{hitung}$  hasil penelitian ini lebih besardari nilai  $t_{tabel}$  ( $5,376 > 2,365$ ), maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

**Kata Kunci:** Relaksasi, Pengendalian Emosi

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan mempunyai peran penting karena pendidikan bertujuan untuk membantu siswa mengenali dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Dengan pendidikan yang baik diharapkan siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sehingga mampu meningkatkan kualitas diri menjadi pribadi yang mandiri, dewasa, luwes dan bertanggung jawab. Pendidikan juga merupakan investasi dalam pengembangan sumber daya manusia, dimana kecakapan dan kemampuan diyakini sebagai faktor pendukung upaya manusia dalam mengarungi kehidupan.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke

masa dewasa jika terjadi perubahan fisik, fisikis, dan psikososial pada remaja. Remaja juga rentan terhadap gangguan emosional, yang melibatkan kesulitan mengendalikan atau mengontrol emosi. Kail dan Nelson (Ningsih, 2020) mengemukakan bahwa masalah yang dihadapi remaja adalah masalah kontrol emosi, masalah dalam beragama, kesehatan, ekonomi, pendidikan, serta masalah dalam mengisi waktu luang. Kail dan Nelson (Ningsih, 2020) juga berpendapat bahwa dalam mengatasi permasalahan setaip remaja berbeda-beda; ada yang mampu memecahkan masalahnya sendiri, namun ada pula remaja yang mengalami kesulitan. pengendalian emosi merupakan salah

satu penyebab dari berbagai masalah yang dihadapi oleh remaja.

Dilihat dari dampak emosi manusia, pada dasarnya dapat dibagi menjadi dua kategori, pertama emosi positif memiliki efek yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Saat individu merasakan emosi positif maka individu akan merasakan keadaan yang positif. Kategori kedua adalah emosi negatif atau pengaruh negatif. Jenis emosi negatif termasuk kesedihan, kekecewaan, keputus-asaan, frustrasi, ketidakberdayaan, marah, dendam, dan masih banyak lagi.

Emosi tidak hanya datang dalam bentuk amarah, manusia memiliki beberapa emosi dasar sejak lahir oleh karena itu, perlu mempelajari materi psikologi, agar dapat memahami emosi yang dimiliki, sehingga lebih mudah mengatur atau mengontrol emosi dengan baik. Kemampuan mengendalikan emosi sangat penting bagi siswa agar guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa, agar memiliki keterampilan mengendalikan emosi. Karena guru bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk membantu siswa agar memiliki kemampuan mengendalikan emosi terutama di sekolah.

Layanan yang digunakan dalam mengendalikan emosi pada siswa yang berada pada fase remaja salah satunya teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu. Carpenito (2000) menyebutkan contoh teknik relaksasi yaitu *biofeedback*, yoga, meditasi, latihan relaksasi *progresif*. Relaksasi adalah status hilang dari tegangan dari otot rangka dimana individu mencapai hal tersebut melalui praktek teknik yang disengaja. Selain itu relaksasi juga merupakan suatu proses

pembebasan diri segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran sentral atau tidak memikirkan apapun (Hakim, 2004:41). Seseorang dalam bentuk gerakan relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (fisikis) melalui suatu kegiatan yang menyenangkan, Relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran yang menyertai kecemasan (Greenberg, 2000: 1971). Sehingga dapat disimpulkan teknik relaksasi dapat mempengaruhi individu dengan memberikan rangsangan sehingga meringankan ketegangan otot.

#### **KAJIAN PUSTAKA**

Relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Jadi relaksasi adalah metode yang bisa digunakan untuk merilekskan tubuh yang tegang menjadi rileks, netral dan mampu memberikan kenyamanan terhadap orang lain. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Beech (Nursalim, 2005:82) bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Teknik untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh. Menurut Gemilang (2013:153) Teknik relaksasi sangat tepat digunakan untuk semua orang dalam mengendalikan emosinya.

Usaha untuk mengajari seseorang untuk rileks dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan, merilekskan otot utama seperti tangan, muka, leher, dada, bahu, punggung, perut dan kaki. Jadi

relaksasi adalah proses merilekskan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman atau berada pada gelombang otak alfa-beta. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Cormier (Abimanyu, 2005). Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga dapat menghilangkan segala sesuatu yang disebabkan oleh pikiran kacau akibat kesulitan dalam pengendalian emosi yang awalnya susah untuk dikontrol dan dengan adanya teknik relaksasi, individu sedikitnya dapat lebih mudah dalam mengontrol emosi yang dimiliki, serta memberikan kesehatan pada tubuh agar tubuh lebih rileks.

Bentuk-bentuk teknik relaksasi terdiri dari: (1) relaksasi otot yang digunakan sebagai prosedur pencegah kecemasan dengan strategi desensitisasi sistematis; (2) relaksasi mental, relaksasi semacam ini biasanya melibatkan dan membayangkan suatu pemandangan yang damai. Menurut Jones, (2006) bentuk-bentuk teknik relaksasi dalam konseling pada dasarnya dapat mengkombinasikan teknik pernapasan, pendorongan otot dan visualisasi. Menurut Saputra (2009:158), ada beberapa bentuk teknik relaksasi yang terdiri dari: cue-controlled relaxation, teknik relaksasi autogenik, teknik latihan otot (relaxation via tension relaxation) dan relaksasi kesadaran. Berikut penjelasan dibawah ini: Teknik ini menggabungkan perasaan dengan kalimat-kalimat atau kata-kata sugestif yang dapat menimbulkan keadaan santai, tenang, dan tentram. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara mengatur nafas agar lebih rileks, serta tangan saling melipat dengan arah berlawanan kemudian individu bisa mulai berimajinasi dengan membayangkan tempat-tempat yang indah dan tenang

secara fokus dan terkontrol dengan merasakan sensasi berbeda yang muncul dalam pikiran.

Teknik relaksasi autogenik ini memanfaatkan kekuatan konsentrasi pikiran anda dalam keadaan relaksasi. Teknik autogenik bertujuan untuk mempertahankan keseimbangan psikofisiologis tubuh. relaksasi autogenik, yaitu sebagai berikut: (1) Derajat motivasi dan keinginan yang tinggi untuk mengikuti intruksi secara tepat dan benar. (2) Tingkat pengaturan diri dan kontrol diri yang memadai. (3) Menggunakan dan mempertahankan postur tubuh yang tepat. (4) Menghilangkan gangguan stimulus eksternal dan fokus mental pada keadaan fisik dan mental internal. (5) Menggunakan input yang monoton dan berulang untuk berbagai keadaan. (6) Konsentrasi pada proses somatisasi untuk memproduksi sebuah fokus kesadaran-dalam sebagai kebalikannya mengurangi kesadaran terluar. (7) Kemunculan sebuah reorganisasi psikis refleksif. (8) Terjadinya proses mental autonomis dan disosiasi, yang menyebabkan keberfungsian ego dan disosiasi kebatasan ego.

Dalam metode relaxation via tension relaxation, individu diminta untuk menegangkan otot dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan otot lemas. Dalam metode ini individu dilatih untuk melemaskan otot-otot tegang dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan sehingga individu akan merasakan rileks. Teknik relaksasi kesadaran indra merupakan teknik saat individu diberikan pertanyaan yang tidak boleh dijawab secara lisan. Jadi dalam ini diberi satu pernyataan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu instruksi diberikan. Karena relaksasi kesadaran

indra ini memfokuskan individu agar bisa merasakan tubuhnya sendiri khususnya panca indra sehingga individu bisa merasakan ketenangan dalam dirinya serta membantu individu dalam pengendalian emosi.

Menurut Goleman, (Saputra, 2009). Emosi berasal dari kata *e* yang berarti energi dan *motion* yang berarti getaran. Emosi kemudian bisa dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar. Emosi dalam makna yang paling harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi yang merujuk pada suatu perasaan dari pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan bertindak. Menurut Ali dan Asrori (2015), remaja adalah pada tahapan yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan yang khususnya menyangkut dengan penyesuaian diri remaja terhadap lingkungannya. Masalah yang sering terjadi pada perkembangan remaja ini yaitu perkembangan intelektual dan perkembangan emosional.

Perkembangan emosional merupakan perkembangan yang ada pada diri setiap manusia dan perubahan emosi biasanya semakin cepat berkembang selama awal remaja. Masa remaja awal adalah masa dimana terjadinya fluktuasi emosi (naik-turun) yang intensitas waktunya lebih sering. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar sehingga muncul dalam reaksi yang kadang-kadang tidak wajar. Menurut Sigmund Freud (Lawrence, 2003) belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab. Sigmund Freud percaya bahwa kepribadian seorang anak yang sedang tumbuh dibentuk oleh dua kekuatan besar, pertama untuk mencari

kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari pedih atau rasa yang tidak nyaman.

Emosi manusia banyak ragam atau macamnya, namun secara garis besar emosi dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu emosi yang menyenangkan atau emosi positif, dan emosi yang tidak menyenangkan atau emosi negatif. Menurut (Chaplin, 1999) juga berpendapat emosi sering kali disamakan dengan perasaan, namun keduanya dapat dibedakan. Emosi bersifat lebih intens dibandingkan perasaan sehingga perubahan jasmaniah yang ditimbulkan oleh emosi lebih jelas dibandingkan perasaan.

Berdasarkan uraian di atas emosi adalah reaksi terhadap rangsangan, disertai dengan perubahan psikologis yang disebabkan oleh perasaan yang kuat, biasanya berpotensi meledak. Emosi tidak hanya berupa amarah, ada beberapa macam emosi dasar yang sudah dimiliki oleh manusia sejak lahir, makin besar anak itu makin besar pula kemampuannya untuk belajar sehingga perkembangan emosinya makin rumit. Perkembangan emosi melalui proses kematangan hanya terjadi sampai tahun pertama kehidupan, setelah itu perkembangan selanjutnya lebih tergantung pada proses pembelajaran. Ketika seseorang berada dalam keadaan emosi yang buruk maka akan mudah melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain jika tidak segera diatasi. Ketika siswa menghadapi masalah, siswa sering kali tidak dapat mengontrol emosinya sehingga sikap agresif seperti melanggar peraturan, sehingga siswa dianggap nakal oleh guru. Siswa yang tidak mampu mengendalikan emosi akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dan menyebabkan siswa menjadi nakal atau dianggap nakal karena tidak dapat mengendalikan emosi

itu, hal ini penting berdasarkan atas kenyataan bahwa emosi sangat mempengaruhi siswa untuk berkomunikasi yang baik dengan orang lain.

### **METODE PENELITIAN**

Metode pengumpulan data digunakan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun kegiatan yang dilakukan untuk pengumpulan data yang digunakan sebagai metode utama dalam penelitian ini adalah menyebarkan angket *pre-test* dan *post-test* yang dibagikan kepada siswa. Adapun data yang diperoleh melalui angket ini adalah data tentang pengendalian emosi yang rendah pada siswa SMP Peduli Anak Langko Lombok Barat. Setelah mengetahui skor dari angket *pre-test*, peneliti mendapatkan 8 orang siswa yang memiliki pengendalian emosi yang rendah dan merupakan subjek yang akan diberikan *treatment* (perlakuan). Kemudian setelah diberikan *treatment* 8 orang siswa tersebut akan diberikan angket *post-test* untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan atau *treatment* yang diberikan kepada 8 orang siswa sesuai dengan masalah yang diteliti, maka dari itu 8 orang siswa tersebut akan diberikan *post-test* untuk membandingkan skor *pre-test*.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (perlakuan) berupa teknik relaksasi kepada subjek penelitian *one group pre-test dan post-test design* yang menggunakan satu kelompok dalam penelitian ini. Berdasarkan landasan teori yang diajukan dibandingkan dengan analisis data yang diperoleh melalui penelitian dengan menggunakan analisis *pre-test dan post-test* ternyata, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi: “Ada

Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengendalian Emosi Pada Siswa SMP Peduli Anak Langko, Lombok Barat Tahun Pelajaran 2022/2023”.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan untuk mencegah terjadinya pengendalian emosi yang rendah pada siswa. Bantuan yang diberikan pada siswa berupa bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi dapat memberikan dampak yang positif pada siswa setelah melakukan relaksasi seperti teknik nafas dalam, peregangan otot dan meditasi yang diberikan selama *treatment* (perlakuan). Dengan diberikannya teknik relaksasi diharapkan siswa dapat mengontrol atau mengendalikan emosi dengan baik, disaat sedang mengalami emosi yang meledak. Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan teknik relaksasi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah jika ada siswa mengalami emosional yang berlebihan atau negatif yang dapat merugikan orang-orang yang ada di sekitarnya. Dapat dilihat dari hasil angket *post-test* yang diisi langsung oleh siswa sebagai bukti telah mengikuti *treatment* (perlakuan).

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan landasan teori yang diuraikan, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dapat menambah pengendalian emosi siswa dari siswa yang memiliki pengendalian emosi yang rendah menjadi tinggi atau dapat dikendalikan. Hal itu dapat dilihat dengan data-data yang didapatkan di lapangan pada saat penelitian, kemudian data tersebut dianalisis menggunakan analisis uji statistik t-test diperoleh hasil dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung} = 5,376$  dan lebih besar daripada  $t_{tabel}$  dalam taraf signifikansi 5% dengan  $d.b (N-1) = (8-1) = 7$  pada tabel nilai sebesar 2,365. Dengan demikian thitung yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 5,376 telah berada diatas batas angka yang besarnya 2,365

atau dengan kata lain dapat dikatakan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$   $5,376 > 2,365$  hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini dikatakan *signifikan* karena ada Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengendalian Emosi Pada Siswa SMP Peduli Anak Langko Lombok Barat Tahun Pelajaran 2022/2023.

Berdasarkan hasil penelitan dan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, aka ditemukan saran-saran sebagai berikut: Kepada guru BK kiranya dapat melaksanakan dan mengembangkan teknik relaksasi dalam meningkatkan pengendalian emosi siswa SMP Peduli anak. Kepala sekolah kiranya dapat memberikan kebijakan kepada guru bimbingan konseling dalam melaksanakan program BK seperti kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa. Kepada guru mata pelajaran dan staf sekolah lainnya kiranya dapat membantu mengawasi siswa-siswi dalam perkembangan emosional. Kepada siswa yang telah diberikan perlakuan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok tentang pengendalian emosi. Siswa mampu mengendalikan emosi positif maupun negatif dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dilakukan penelitian lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu. (2005). *Komseling Behavioral. Jur. Ilm. Kel. & Konseling*
- Amanah Miftahul dan Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd. 2019. *Penerapan Konseling Kelompok Role Playing Untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMPN 3 Taman Sidoarjo*
- Alex Sobur, M.SI. 2003. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA
- Bachtiar M. Anis dan Aun Falestien Faletihan. 2021. *Self-Healing Sebagai Metode Emosi Siswa SMPNU Mojoagung*
- Carpenito, Lynda Juall. 2000. *Diagnosa Keperawatan. in Edisi Keenam*. Jakarta: EGC.
- Fauzi Taty dan Syska purnama Sari, 2018. *Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada siswa Dan Implikasinya Tehadap Bimbingan dan Konseling*. Palembang: Universitas PGRI
- Gemilang, Jingga. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Greenberg, Jerald dan Baron, Robert A. 2000. *Perilaku*. Jakarta : prentice hall
- Gunarsa, Singgih D. 2007. *Konseling Dan Psikotrapi*. Yogyakarta: Gunung Mulia
- Hakim 2004 : 41 *Medical Science Monitor - Medscimonit.com: <http://cendekia.scholar.Co.Id>*
- Jones, Nelson. 2006. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Khusmawati Zuni Eka dan Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd. 2014. *Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*
- Lawrence E. shapiro, Ph.D. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Penerbit PT Gramedi Pustaka Utama
- Nursalim, Muhammad, dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.
- Potter, & Perry, A.G. (2010). *Buku Ajar Faundamental keperawatan:*

- Konsep, Proses, Dan Praktik Edisi 4 Volume 2.* Jakarta: EGC
- Purwadamanta, W. J. S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia.* Jakarta : Balai Pustaka
- Retno Diah Ningsih, 2020. *Pengaruh Relaksasi Untuk Kontrol Emosi,* Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
- Safaria Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *MANAJEMEN EMOSI, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda.* Jakarta: bumi aksara
- Slameto, 2003. *Belajar Dan Faktor - Faktor Yang mempengaruhinya.* Jakarta: Rineka Cipta
- Sendari Ayu anugrah, 2021. *10 cara mengendalikan emosi yang meledak, ketahui strateginya.*<https://www.liputan6.com/hot/read/4617656/10-cara-mengendalikan-emosi-yang-meledak-ketahui-strateginya> Di Akses Jam 10:14 Tanggal 8 Maret 2023
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. Dan R&D.* Bandung: ALFABETA, CV
- Suharsimi Arikunto, 2014. *Perosedur Peneitian Sutu Pendekatan Praktik.* PT Rineka Cipta, Jakarta.



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

## PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>REALITA JURNAL</b>	<b>VOLUME 9</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2024</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--



*Alamat Redaksi.*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

