

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini tes menjadi kata yang tidak asing didengar. Mayoritas instansi atau lembaga menggunakan tes untuk mengukur kemampuan atau keterampilan individu, sehingga tes menjadi hal umum bagi individu tersebut. Pada dunia pendidikan misalnya, tes menjadi salah satu alat penting dan kuat untuk mengetahui prestasi, keterampilan dan kemampuan peserta didik tersebut agar dapat berguna dalam pengambilan keputusan terkait persaingan di masyarakat (Rana & Mahmood, 2010). Program pendidikan sekarang pun tidak dapat terlepas dari tes. Hal tersebut menjadi umum pada program pendidikan dan hampir semua peserta didik setidaknya memiliki satu kali pengalaman tes akademik (Asghari dkk, 2012). Salah satu contoh pengalaman tes akademik adalah tes penerimaan peserta didik baru. Pengalaman tes tersebut kemudian menimbulkan perasaan cemas.

Peserta didik dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memandang situasi tes sebagai sebuah ancaman sedangkan peserta didik dengan tingkat kecemasan rendah cenderung menilai situasi tersebut sebagai sebuah tantangan (Stan & Oprea, 2015).

Selain perasaan cemas, peserta didik sering kali menghadapi stres akibat tertekan baik secara fisik maupun psikologis dari lingkungan yang berhubungan dengan peserta didik tersebut. Akibat stres adalah munculnya ketegangan fisik pada diri peserta didik sehingga menjadi mudah marah atau tersinggung serta gelisah (Furqan, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 55 Jakarta di kelas XI menunjukkan bahwa 20 dari 36 peserta didik memiliki tingkat kecemasan yang tinggi terhadap tes yaitu sebesar 55,56%. 20 peserta didik tersebut terdiri dari 7 laki-laki dan 13 perempuan. Hasil studi pendahuluan yang juga dilakukan melalui wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa para peserta didik yang mengalami kecemasan terhadap tes dapat dibantu melalui bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Selain itu, media yang digunakan guru BK dalam bimbingan klasikal untuk menurunkan kecemasan terhadap tes bagi peserta didik berupa video *scribe*. Studi pendahuluan di atas juga didukung oleh hasil penelitian pada peserta didik kelas XII SMAN "X" Jakarta Selatan sebanyak 168 orang diketahui bahwa 61,30% responden memiliki kecemasan tingkat rendah dan 2,40% memiliki kecemasan tinggi. Peserta didik yang memiliki kecemasan tinggi cenderung merasakan reaksi psikologis dan fisiologis berlebihan seperti merasa khawatir, sulit berkonsentrasi, dan gelisah (Agustiar & Asmi, 2010).

Berdasarkan hasil tersebut di atas, maka perilaku pada peserta didik seperti mengalami kecemasan serta stres dapat diatasi dengan latihan relaksasi. Latihan relaksasi adalah salah satu bentuk terapi pemberian instruksi berupa konsentrasi pada pernafasan dan gerakan-gerakan untuk menciptakan keadaan nyaman dan tenang (Suyono, Triyono, & Handarini, 2016). Latihan relaksasi menciptakan keadaan nyaman dan tenang tanpa kekhawatiran yang berpengaruh pula pada respon tubuh. Maka melalui latihan relaksasi dapat menghasilkan respon tubuh yang berlawanan seperti penurunan ketegangan otot, detak jantung tidak berdenyut cepat, dan tangan menjadi panas. Jadi ketika individu melakukan teknik latihan relaksasi maka kecemasan dapat menurun. Terdapat enam pendekatan utama untuk relaksasi yaitu: 1) relaksasi otot progresif, 2) relaksasi autogenik, 3) latihan pernapasan, 4) latihan peregangan, 5) latihan membayangkan, dan 6) meditasi. Peneliti akan menggunakan salah satu pendekatan utama yaitu relaksasi otot progresif. Strategi dasar relaksasi otot progresif adalah mengatur secara sistematis pelepasan ketegangan pada berbagai kelompok otot (Smith J. C., 1999). Latihan relaksasi sudah banyak digunakan sebagai teknik untuk menurunkan kecemasan. Kegiatan relaksasi dapat mengurangi pikiran mengganggu tentang situasi terhadap tes sehingga mengatur diri secara emosional yang berkaitan dengan sistem saraf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang diberikan pada 104 peserta

didik kelas 3 SD di Amerika Serikat tahun 2010 menunjukkan efek penurunan yang signifikan tentang kecemasan terhadap tes dari sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi (Larson, 2010). Hasil penelitian lain juga menghasilkan keefektifan penggunaan relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres akademik pada peserta didik SMP di India (Nair, 2014). Selain pada kecemasan, relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan perasaan marah pada remaja laki-laki yang mengalami stres dan dapat meningkatkan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan seperti yang diharapkan (Nickel dkk, 2005). Terapi relaksasi otot progresif juga berpengaruh untuk menurunkan stres pada remaja di lembaga pemasyarakatan Kota Samarinda (Furqan, 2017).

Kegiatan latihan relaksasi dapat dilakukan melalui salah satu layanan bimbingan dan konseling yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah bantuan kepada kelompok kecil yang terdiri atas 2-10 peserta didik agar mampu melakukan pencegahan masalah seperti mengelola stres, kiat menghadapi ujian dan penanganan konflik (Penyusun, 2016). Pemberian materi latihan relaksasi dilaksanakan berdasarkan pada rencana pemberian layanan bimbingan kelompok yang telah dibuat. Latihan relaksasi tersebut berada pada tahap ketiga atau tahap kegiatan pada bimbingan kelompok. Pemberian layanan bimbingan kelompok tersebut berdurasi 2 x 40 menit atau dua kali pertemuan dengan pengulangan materi latihan relaksasi di setiap pertemuan. Pengulangan

latihan sebanyak dua kali diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peserta didik untuk mampu serta nyaman dalam menggunakan teknik relaksasi otot progresif.

Penyampaian materi dalam bimbingan kelompok dapat dibantu melalui penggunaan media. Penggunaan media pada latihan relaksasi dalam bimbingan kelompok dapat membantu peserta didik secara maksimal untuk memahami dan mempraktekkan latihan relaksasi sehingga dapat berada pada kondisi nyaman dan tenang. Kondisi tersebut membantu tercapainya tugas perkembangan dalam kematangan emosi serta kematangan intelektual. Penggunaan media juga dapat memperjelas penyajian pesan atau informasi, mengatasi keterbatasan ruang, merubah perilaku menjadi sesuai yang diinginkan, dan menyamakan persepsi (Prasetiawan, 2017).

Latihan relaksasi otot progresif ini akan dilakukan melalui sebuah media. Media merupakan perantara untuk memenuhi kebutuhan penggunanya dan bukan hanya untuk mempermudah tetapi juga dapat menjadi daya tarik pada proses penyampaian (Sanjaya, 2006). Peneliti akan menggunakan media audio-visual berupa video yang merupakan media dengan menampilkan gambar dan suara sekaligus tanpa adanya alur cerita seperti film (Sukiman, 2012). Pemilihan penggunaan video didasarkan karena durasinya lebih pendek dibandingkan dengan film, pesan yang disampaikan mudah diingat, melalui video dapat memperjelas

hal abstrak, serta dapat diulang untuk menambah kejelasan (Munadi, 2008). Video dapat memberikan efek positif bagi ranah kognitif, afektif, kemampuan motorik dan kemampuan interpersonal (Smaldino, Lowther, & Russell, 2011).

Saat memahami kognitif remaja penting untuk memperhatikan proses perhatian. Sering kali remaja teralihkan fokus ketika sedang memperhatikan sesuatu dan sering kehilangan konsentrasi (Santrock, 2008). Maka video dipilih untuk menarik perhatian peserta didik sehingga tidak mudah teralihkan dan dapat tetap fokus.

Peneliti akan menggunakan video tutorial sebagai media untuk menurunkan kecemasan terhadap tes. Alasan penggunaan video tutorial didasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 55 Jakarta pada 36 peserta didik di kelas XI bahwa sebanyak 23 peserta didik atau 63,89% memilih media berupa video tutorial untuk menurunkan kecemasan terhadap tes. Maka dari itu pemilihan pengembangan video tutorial dipilih sebagai media untuk penyampaian penggunaan teknik latihan relaksasi dalam menurunkan kecemasan terhadap tes bagi peserta didik.

Pentingnya penggunaan video tutorial pada latihan relaksasi otot progresif tersebut berdasarkan hasil angket studi pendahuluan serta hasil wawancara guru BK mengenai tidak adanya media yang digunakan dalam pemberian layanan dalam menangani peserta didik. Oleh sebab itu,

pengembangan video tutorial hadir untuk mengisi kekosongan dalam membantu peserta didik oleh guru BK.

Selain itu, pentingnya pengembangan video tutorial karena dapat membantu dalam proses penyampaian informasi dari guru kepada peserta didik serta mendukung keberhasilan proses pembelajaran (Khairani, 2016). Penerapan video tutorial dilakukan oleh guru BK melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan bagi peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pranoto tahun 2017 menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan peserta didik (Pranoto, 2017). Oleh karena itu, tujuan peneliti mengembangkan video tutorial menggunakan teknik latihan relaksasi otot progresif agar dapat digunakan sebagai media pendukung pada layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil analisis dari 10 video tutorial relaksasi otot progresif yang ditemukan di *Youtube*, layanan yang digunakan dalam kesepuluh video tersebut 8 diantaranya untuk menurunkan stres, 2 lainnya untuk menurunkan kecemasan dan terapi kesehatan. Sasaran pada video tutorial tersebut adalah mahasiswa, pasien dengan gangguan kecemasan, karyawan kantor, dan pasien usia lanjut. 5 dari 10 video tutorial menggunakan musik sebagai latar suara saat instruktur memberikan instruksi. Tampilan relaksasi otot progresif pada 10 video tutorial ini dilakukan dengan cara yang berbeda-beda seperti 2 video menampilkan

peserta dan hanya menampilkan suara instruktur, 4 video menampilkan instruktur dan peserta, 3 video hanya menampilkan instruktur tanpa peserta, dan 1 video menampilkan instruktur yang memberikan instruksi melalui gerakan tanpa suara dengan menampilkan kalimat instruksi di dalam video.

Video tutorial relaksasi otot progresif milik akun *MindfulChairYoga* bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental dengan durasi waktu 6 menit menggunakan latar suara musik dan suara narator. Kelebihan video tutorial milik *MindfulChairYoga* adalah durasi yang tidak panjang dan narator menjelaskan dengan baik namun pemilihan pengambilan gambar video tutorial tersebut terlalu jauh. Video tutorial milik akun *Cardiac Rehab Alumni* bertujuan untuk mengobati luka, penyakit atau terkait kesehatan pada usia lanjut untuk hidup lebih sehat dengan durasi waktu 24 menit tanpa latar suara namun terdapat suara narator. Kelebihan video tutorial tersebut adalah lengkapnya kelompok otot yang direlaksasikan tetapi mengakibatkan durasi video tutorial menjadi sangat lama. Kemudian video tutorial relaksasi otot progresif milik *Utah State University* ditujukan untuk mengurangi stres, membantu tidur lebih nyenyak berdurasi 15 menit tanpa latar suara dan dilakukan dengan menutup mata. Video tutorial tersebut memiliki kelebihan yaitu adanya penjelasan terlebih dahulu mengenai relaksasi otot progresif namun tidak menggunakan latar suara ketika relaksasi dilakukan.

Selain itu terdapat video tutorial lain milik akun *Skill Boosters* bertujuan untuk membantu meredakan stres di tempat kerja berdurasi 2 menit tanpa latar suara namun terdapat narator dan *subtitle*. Video tutorial tersebut memiliki *subtitle* sehingga memudahkan pengguna namun durasi video terlalu singkat. Sedangkan pemilik akun *Mental health eclinic* membuat trial video tutorial selama 3 menit yang dipraktikkan secara langsung oleh narator dengan metode pengambilan gambar *one single shoot* namun hanya sebatas dada, tujuannya membuat video tersebut untuk mengurangi stres pada remaja yang mengalami masalah kesehatan mental agar mudah diakses dimanapun dibutuhkan. Kelebihan video tersebut adalah jelasnya tutorial setiap gerakan namun pengambilan gambar tidak seluruh tubuh hanya sampai bagian dada saja. Lebih lanjut, pemilik akun Andri Psikosomatik membuat video tutorial mengenai teknik relaksasi otot progresif oleh dokter spesialis kedokteran jiwa spesialis psikosomatis berdurasi selama 2 menit yang dapat dilakukan 2 kali dalam sehari, video ini dipraktikkan langsung oleh narator dan hanya menegangkan seluruh tubuh tanpa menunjukkan detail bagian tubuh, video ini ditujukan pada pasien gangguan cemas. Kekurangan video tersebut adalah tidak ada adanya penjelasan detail untuk setiap kelompok otot. Pemilik akun Hamilton Health Sciences membuat sebuah video mengenai cara menurunkan stres dengan relaksasi otot progresif dalam satu menit, yang dilakukan oleh narator ahli terapi anak, menggunakan

musik, adanya penjelasan gerakan dengan kalimat, serta ditujukan untuk stres dan kecemasan pada orang dewasa. Kelebihan video tersebut adalah detilnya tutorial yang diberikan namun durasi video terlalu singkat. Sedangkan pemilik akun Bayu Oka Widiarta membuat media pembelajaran relaksasi otot progresif yang berdurasi selama 7 menit dengan diawali penjelasan teori tentang relaksasi otot progresif selama 9 menit kemudian mempraktekan langsung kepada pasien dan menggunakan musik, tujuan pembuatan video ini untuk menurunkan stres. Video tutorial tersebut memiliki kelebihan yaitu jelasnya tutorial yang diberikan serta adanya penjelasan terlebih dahulu tentang relaksasi otot progresif namun pengambilan gambar untuk video tersebut kurang jelas. Teknik relaksasi otot progresif yang dibuat oleh akun Ehagil memiliki durasi 17 menit, dilakukan secara kelompok, menggunakan musik, narator hanya berupa suara saja, dilakukan dengan menutup mata, dan bertujuan untuk menurunkan stres dampak hospitalisasi dan beban kerja yang tinggi. Kelebihan video tutorial tersebut adalah adanya latar suara dan jelasnya tutorial yang diberikan namun karena dilakukan secara berkelompok sehingga membuat penonton menjadi kurang fokus. Pada akun Dwi Rahma Firdhania membuat video relaksasi otot progresif di Fakultas Ilmu Keperawatan UI 2013 dengan durasi selama 10 menit, menggunakan musik, terdapat narator dan pasien, dilakukan dengan mata tertutup, ditujukan untuk lansia dan bertujuan untuk merileksasi otot dan

menurunkan stres. Pengambilan gambar yang kurang sesuai menjadi salah satu kekurangan video tersebut namun adanya latar suara serta durasi yang tidak begitu lama menjadi salah satu kelebihan video tutorial tersebut. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti menjadikan 10 video tutorial sebagai salah satu acuan bagi peneliti dalam pengembangan video tutorial relaksasi otot progresif.

Pengembangan media video tutorial relaksasi otot progresif yang akan dibuat oleh peneliti menggabungkan beberapa kelebihan pada 10 video tersebut seperti durasi yang tidak terlalu lama, adanya latar suara, model video tutorial, suara narator, tidak banyak menggunakan pengambilan sudut gambar, adanya *subtitle*. Sehingga video tutorial relaksasi otot progresif yang akan dibuat oleh peneliti menghasilkan media yang mudah untuk digunakan. Selain itu, sasaran peneliti berfokus pada peserta didik karena berdasarkan hasil analisis 10 video tutorial menunjukkan sasaran 10 video di atas tidak berfokus pada peserta didik. Maka dari itu, peneliti akan mengembangkan video tutorial relaksasi otot progresif bagi peserta didik di SMA Negeri 55 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

1. Apakah peserta didik membutuhkan media video tutorial relaksasi otot progresif?

2. Media video tutorial relaksasi otot progresif seperti apa yang dibutuhkan peserta didik?

C. Pembatasan Masalah

Masalah pada penelitian ini dibatasi berupa pengembangan video tutorial dengan teknik latihan relaksasi otot progresif bagi peserta didik SMA Negeri 55 Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana pengembangan video tutorial menggunakan teknik latihan relaksasi otot progresif bagi peserta didik di SMA Negeri 55 Jakarta?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengembangkan video tutorial dengan menggunakan teknik latihan relaksasi otot progresif sesuai dengan kebutuhan peserta didik di SMA Negeri 55 Jakarta.
2. Mengetahui kelayakan dari video tutorial menggunakan teknik latihan relaksasi otot progresif.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru tentang adanya media berupa video tutorial dengan teknik latihan relaksasi otot progresif karena penelitian *research and development* tentang media

video tutorial relaksasi otot progresif. Sehingga dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan guru BK dalam upaya untuk membantu peserta didik memahami dan mempraktekkan relaksasi otot progresif dalam layanan bimbingan kelompok.

