

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Video**

##### **1. Definisi**

Video adalah media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersama sehingga menghasilkan suatu tayangan yang dinamis dan menarik (Nurfathiyah, Mara, & Siata, 2011). Video merupakan bagian dari media audio visual yang menampilkan gambar dan suara sekaligus tanpa adanya alur cerita seperti film (Sukiman, 2012). Selain itu menurut Nurcahyani, video merupakan seperangkat komponen atau media yang mampu menampilkan gambar sekaligus suara dalam waktu bersamaan (Nurcahyani, 2013).

Berdasarkan beberapa pengertian video di atas maka dapat disimpulkan bahwa video merupakan media audio visual yang menampilkan tayangan dinamis dan menarik dalam waktu yang bersamaan.

##### **2. Jenis**

Media terdiri dari tiga jenis yaitu media audio, visual, dan audio visual (Sukiman, 2012). Media audio visual dibagi menjadi dua jenis yaitu (Purwono, 2014):

- a. Audio-visual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar seperti bingkai suara (*sound slide*).
- b. Audio-visual gerak yaitu media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar bergerak seperti film dan video.

Berdasarkan penjelasan di atas maka video merupakan bagian dari media audio visual yang menampilkan gambar dan suara sekaligus tanpa adanya alur cerita seperti film (Sukiman, 2012).

### **3. Tujuan**

Pada umumnya media digunakan untuk tujuan hiburan, dokumentasi, dan pendidikan. Film dan video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap (Purwono, 2014).

### **4. Manfaat**

Penggunaan video dapat memberikan manfaat pada beberapa ranah seperti ranah kognitif, afektif, kemampuan motorik, dan kemampuan interpersonal. Pada ranah kognitif peserta didik dapat mengamati reka ulang dari kejadian. Ranah afektif didapat oleh video dalam membentuk sikap personal dan sosial melalui model peran dan sosial. Kemampuan

motorik dapat dilihat dengan mudah melalui media seperti apabila sedang mengajar proses tahap-demi-tahap. Pada kemampuan interpersonal peserta didik dapat mengamati individu dalam video untuk dipelajari dan dianalisa. Selain itu gambar-gambar bergerak sangat penting untuk belajar seperti kemampuan motorik. Keuntungan lainnya seperti tahapan proses saat ditampilkan secara berurutan menjadi lebih efektif. Penguasaan keterampilan fisik mengharuskan pengamatan dan latihan yang berulang. Melalui video peserta didik dapat melihat sebuah penampilan berulang kali untuk bisa menyamai dan melakukan perbaikan (Smaldino, Lowther, & Russell, 2011).

Selain itu, video memiliki keuntungan diantaranya: 1) menyajikan obyek belajar secara konkret atau pesan pembelajaran secara realistik, sehingga sangat baik untuk menambah pengalaman belajar, 2) sifatnya yang audio visual, sehingga memiliki daya tarik tersendiri dan dapat menjadi pemacu atau memotivasi peserta didik untuk belajar, 3) sangat baik untuk pencapaian tujuan belajar psikomotorik, 4) dapat menurunkan kejenuhan belajar, 5) menambah daya tahan ingatan tentang obyek belajar yang dipelajari peserta didik, 6) *Portable* dan mudah didistribusikan (Sanaky & AH, 2011).

## 5. Proses Pengembangan Video

Proses pembuatan video memiliki banyak hal yang harus diperhatikan baik sebelum memulai pembuatan hingga saat proses pengeditan. Berikut petunjuk pembuatan video (Bijnens ddk, 2006):

### a. Perencanaan

Perencanaan pada persiapan merupakan hal penting. Persiapan tersebut penting untuk keberhasilan produksi saat ruang lingkup produksi menjadi lebih besar atau lebih rumit. Oleh karena itu, dianjurkan untuk memulai persiapan dengan skenario. Skenario merupakan bentuk paling dasar yang dianggap sebagai sinopsis dari peristiwa yang diproyeksikan. Dengan kata lain, panduan untuk produser dan tim. Pembuatan video pendidikan yang sederhana juga memiliki proses yang sama mulai dari skenario dan persiapan, perekaman, penangkapan dan pengeditan hingga penerbitan.

### b. Penulisan Skenario

Penulisan skenario digunakan untuk menggambarkan isi dari produksi video berupa cerita, urutan kejadian, peran dan tiap tindakan yang direncanakan untuk ada dalam video.

#### 1) Mendapatkan Ide

Setiap pembuatan karya dimulai dengan sebuah ide. Sebelum mengubah karya menjadi skenario sangat penting untuk

merumuskan pandangan tentang tujuan ide dan konteks yang akan digunakan. Seperti menjelaskan secara singkat tentang gagasan awal atau topik. Kemudian menentukan hasil video tersebut akan dimasukkan pada situs tertentu seperti situs pribadi/ blog, *website*, kelas, atau mungkin konferensi. Selain itu targetkan kelompok sasaran dari video tersebut. Video yang menargetkan peserta didik memerlukan pendekatan yang berbeda dari materi untuk karyawan. Lalu menentukan jenis aktivitas yang dapat bervariasi mulai dari peristiwa hingga dokumenter. Gunakan sumber yang dapat membantu untuk menciptakan materi video. Sertakan pula tujuan dan sasaran pembuatan video ini berdasarkan ide individu.

## 2) Penentuan Konten

Setelah menyusun pemikiran melalui ide kemudian mulai menentukan isi video. Untuk menemukan konten yang sesuai dapat menggunakan tabel ide yang berisi tujuan video, target audiens, dan sebagainya. Penting untuk memikirkan semua elemen yang diinginkan dalam video. Tahap yang dilakukan terlebih dahulu adalah membuat daftar semua elemen serta menaruh beberapa komentar tentang cara melihat video yang diinginkan.

## 3) Penyusunan Konten

Setelah mengetahui hal yang ingin dicapai dalam video dan telah menemukan semua ide, maka susun elemen pada tabel

sehingga menjadi kesatuan yang logis. Terdapat dua cara utama untuk penataan konten berdasarkan pada subjek video yang akan dibuat. Cara tersebut yaitu dapat dilakukan dengan cara kronologis atau tematik. Penataan konten kronologi berarti memasukkan semua informasi dalam urutan kronologis, mulai dari fase paling awal sampai fase terakhir. Sedangkan penataan konten tematik membahas beberapa tema dengan tidak mempertimbangkan urutan kronologis. Persamaan kedua cara tersebut adalah bergantung pada konten untuk dapat menggabungkan penataan kronologis dan tematik. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan pendekatan alternatif karena penggunaan *streaming* atau media yang dapat diunduh memberi kesempatan pada peserta didik untuk menggunakan dan mempelajari konten yang akan disediakan.

### c. Perencanaan dan Penulisan

Setelah memiliki draf skenario pertama, kemudian mulai untuk menguraikan dengan rincian praktis seperti lokasi, peralatan, dan aktor yang akan di dalam video.

#### 1) Lokasi

Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang video yang diinginkan, sangat disarankan untuk melakukan kunjungan lokasi dan mencatat semua jenis rincian yang terkait dengan lokasi. Misalnya,

memeriksa lokasi yang sudah cukup kondusif untuk dilakukan pengambilan gambar serta kelengkapan peralatan yang dibutuhkan.

## 2) Peralatan dan Instrumen

Sebelum skenario akhir dirancang, penting untuk memastikan semua peralatan dan benda-benda lain yang sesuai keinginan untuk ada dalam video telah tersedia.

## 3) Aktor, kontributor, dan peserta

Hal penting selanjutnya adalah mengunjungi aktor, kontributor, dan peserta. Berdiskusi mengenai hal yang harus dilakukan atau katakan, cara berpakaian, dan sebagainya. Melalui diskusi maka akan mendapatkan pandangan yang baik tentang aktor, kontributor, dan peserta.

Setelah melakukan semua persiapan, selanjutnya melakukan uraian skenario terperinci dan rencana pengambilan gambar. Lakukan uraian skenario sedetail mungkin dalam perencanaan untuk memudahkan dalam pengambilan gambar dan mempermudah kru dalam membantu.

## d. Perbaikan Skenario

Setelah membuat skenario dalam garis besar untuk video maka selanjutnya dapat menambahkan beberapa hal. Seperti efek musik/ suara dengan memberi tambahan kolom ke skenario untuk menunjukkan latar belakang musik atau suara yang ingin digunakan

untuk suatu adegan. Lalu pencahayaan dan peralatan lain dengan menunjukkan perlunya pencahayaan khusus atau perlengkapan yang diperlukan. Kemudian pada pengambilan gambar dapat memberikan petunjuk tambahan jika memiliki bayangan yang khusus pada jenis pengambilan gambar. Misalnya *long shot, zoom in, bird perspective*. Sebagai catatan, dapat juga memberi tambahan kolom untuk menaruh berbagai catatan, misalnya jika diperlukan untuk memakai sepatu khusus mendaki gunung, untuk riasan wajah, apapun yang dipikirkan terkait dengan adegan. Saat memulai syuting akan muncul banyak gagasan dan visi baru sehingga diperlukan untuk memperbaiki skenario saat syuting sehingga perlu untuk mencatat semua gagasan dan alternatif yang terlintas.

#### e. Penulisan Skenario

Pada tinjauan dalam menulis skenario ada beberapa langkah untuk dilakukan seperti memeriksa kesesuaian ide untuk kelompok sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan, mencari sumber daya dan materi yang menarik. Penataan yang baik dapat dilakukan dengan menyusun konten yang telah dikumpulkan. Langkah persiapan dapat dilakukan dengan mengunjungi lokasi, mencari alat peraga dan peralatan serta pembuatan catatan. Selain itu, berkonsultasi dengan aktor untuk kelancaran proses pembuatan video. Kemudian menentukan untuk setiap lokasi pengambilan gambar, orang yang



terlibat, dan teks yang harus diiringi. Penting untuk membentuk garis besar pada skenario yang selanjutnya akan disempurnakan.

f. Pengambilan Gambar

1) Dari Skenario untuk Rencana Pengambilan Gambar

Skenario tidak sama dengan rencana pengambilan gambar. Konten skenario dapat ditemukan dalam video saat video tersebut selesai. Rencana pengambilan gambar dapat berbeda dari rencana karena adanya kemungkinan pengambilan gambar di lokasi yang sama pada waktu yang berbeda dalam skenario. Lebih efisien untuk mengambil gambar di lokasi yang sama atau dengan individu yang sama di hari yang sama. Semakin baik merencanakan pengambilan gambar maka semakin cepat selesai, lebih murah, dan lebih mudah dalam pengambilan gambar.

Dalam skenario harus adanya deskripsi mendetail tentang cara adegan ditampilkan di video, rincian tentang pencahayaan, sudut kamera, musik, tokoh, dan lain-lain. Hal tersebut akan memberikan informasi tentang perlunya cara merekam sesuatu dengan cara tertentu. Perencanaan pengambilan gambar yang jelas membuat waktu lebih efisien. Rencana pengambilan gambar berfungsi sebagai pedoman untuk menunjukkan dengan pasti yang perlu direkam dan yang tidak perlu direkam.

#### g. Peralatan

Pengambilan gambar tidak dapat dilakukan tanpa peralatan yang sesuai. Ada beberapa peralatan yang dapat digunakan seperti kamera *camcorder* seperti *DVCam* atau kamera yang terhubung terpisah dari perekam. Mikrofon dapat jadi bagian dari kamera atau terhubung secara terpisah. *Headset* untuk memantau kualitas suara selama perekaman. Kaset untuk merekam atau *hard disk* yang cukup saat merekam di komputer. Penggunaan tripod dapat meningkatkan kualitas gambar, memberi kenyamanan penonton, serta pengambilan gambar lebih stabil. Lampu dapat digunakan untuk pengambilan gambar di dalam ruangan atau saat cuaca buruk.

#### h. Pengambilan Gambar

Pengambilan gambar tidak hanya dapat dilakukan dalam pemotretan statis atau bergerak saja, tetapi juga dapat memperbesar, memperkecil, mengambil *close-up*, pengambilan gambar secara lebar atau lainnya. Misalnya untuk wawancara, tidak disarankan untuk mengambil *long shot* dari orang yang diwawancarai. Gambar akan terlihat jauh lebih alami jika diambil secara *medium close-up* atau *mid-shot* dari orang yang diwawancarai. Beberapa saran untuk mencoba dan melihat cara profesional melakukan pengambilan gambar yaitu saat menonton acara televisi dapat dilihat cara menyusun gambar, komposisi

gambar yang bekerja dan tidak. Kemudian lakukan pemilihan format dalam fungsi yang ingin diceritakan.

Saat merekam sebuah objek dapat menunjukkan rincian objek dengan cara *close-up*. Ketika merekam individu, dapat menunjukkan perasaan atau psikologi individu tersebut dengan lebih baik. Terlalu dekat dengan kamera juga tidak baik. Bila perlu memberi subjek lebih banyak ruang untuk bergerak, maka dapat sedikit menggerakkan kamera menggunakan cara *medium close-up*. Hal ini dapat memungkinkan subjek untuk menggerakkan kepala dan bahkan memberi kesan lebih banyak ruang untuk bergerak. Pada pengambilan gambar dengan cara *mid-shot*, gambar memungkinkan subjek untuk memindahkan tubuh dan lengan untuk melakukan demonstrasi. Jenis pengambilan gambar ini juga memungkinkan untuk dilakukan pada wawancara. Sedangkan *long-shot* menghasilkan tampilan subjek berada di lingkungannya.

Pada sebuah narasi dapat dimulai dengan *long-shot* untuk menunjukkan tempat berlangsungnya rekaman seperti ruangan, posisi para aktor dalam ruang itu. Pada pengambilan gambar *wide-shot* dapat menambahkan kesan dramatis dengan menunjukkan tempat kejadian di dalam lingkungan yang lebih besar. *Wide-shot* menunjukkan letak pengambilan gambar yang telah ditetapkan misalnya di sebuah rumah di atas bukit, di sebuah gedung di kampus.

## 1) Pencahayaan

Saat melakukan pengambilan gambar di luar studio mungkin akan dihadapkan pada dua jenis cahaya yaitu cahaya alami dan cahaya buatan. Saat rekaman di luar mungkin gambar yang terekam ternyata berwarna biru. Saat membuat rekaman di lingkungan dengan cahaya buatan mungkin warnanya akan menjadi oranye atau dalam kasus *TLlight*: hijau. Hal tersebut karena setiap sumber cahaya memiliki suhu yang berbeda. Mata individu dapat menyesuaikan dengan baik, namun kamera video tidak selalu dapat beradaptasi secara otomatis. Terutama dalam kasus perubahan cahaya misalnya dari dalam ke luar ruangan yang mungkin menghasilkan perbedaan warna yang dramatis.

Untuk menghilangkan perubahan warna ini dapat dilakukan dengan menyesuaikan suhu warna kamera. Terdapat fungsi di kamera yang disebut *White Balance*. Penyesuaian cahaya dapat dilakukan sebelum pengambilan gambar dengan memilih salah satu tombol standar di menu: misalnya '*daylight*', '*cloudy*', '*artificial light*'. Namun hasil terbaik dapat dilakukan dengan pengaturan secara manual. Sangat disarankan untuk memecahkan masalah yang muncul itu adalah saat rekaman sebab gambaran yang terekam dengan buruk hampir tidak dapat diperbaiki seperti suara yang tidak

terdengar jelas saat perekaman hampir tidak pernah bisa dipulihkan. Program video berkualitas dapat terwujud melalui perawatan video dan audio berkualitas pada tahap perekaman.

Saat mengambil gambar di studio, kemungkinan besar akan menggunakan satu area untuk menerangi subjek. Situasi pencahayaan tersebut terdiri dari tiga sumber cahaya. Terdapat lampu utama yang disebut sebagai lampu kunci. Lampu ini diletakkan di satu sisi kamera. Semakin dekat menempatkan lampu pada kamera, maka gambarnya semakin datar. Penempatan lampu yang sedikit lebih ke sisi subjek dapat menghasilkan gambar lebih baik. Untuk memastikan cahaya berada sedikit ke atas dapat merubah sudut menjadi 30 sampai 45 derajat dari kamera.

## 2) Suara

Sebelum memulai rekaman, terlebih dahulu pastikan secara seksama suara di ruangan yang akan berlangsung tidak terganggu oleh kebisingan seperti ada pesawat yang terbang, truk lewat, atau orang-orang ramai berjalan melalui koridor. Penggunaan mikrofon yang diletakkan dekat dengan sumber suara dapat dijadikan alternatif pilihan untuk lebih fokus. Misalnya dalam sebuah wawancara, lebih baik mikrofon diletakkan dekat dengan mulut pembicara sehingga tidak terganggu oleh suara yang datang dari tempat yang lebih jauh.

### 3) Pemindahan Hasil Gambar

Pemindahan adalah fase di antara pengambilan gambar dan pengeditan. Jika sumber rekaman berupa analog, maka “*capture*” mengacu pada tindakan digitalisasi (konversi ke format digital) untuk membuat video dapat digunakan di komputer dan biasanya aplikasi kompresi simultan untuk mengurangi video ke tingkat data yang dapat diatur untuk pengolahan, pengeditan, dan penyimpanan. Jika sumber video bersifat digital, “*capture*” biasanya mengacu pada transfer video yang sederhana dari perangkat eksternal, seperti *camcorder digital* atau *dek digital*, ke *hard drive* komputer. Sederhananya, hal tersebut merupakan transfer semua materi yang tercatat ke dalam komputer.

Untuk pengolahan video (pengambilan gambar, mengedit, dan mengunggah) dibutuhkan *workstation video editing* yang setidaknya mengandung unsur-unsur seperti prosesor yang cepat, *random access memory* (RAM), *hard drive*, monitor, *dvd burner*.

#### i. Pengeditan

##### 1) Pengeditan Gambar

Langkah pertama untuk membuat film menjadi lebih menarik adalah dengan menunjukkan secara lebih sedikit. Apabila memiliki penonton yang sangat antusias pun, sebaiknya tidak boleh lebih dari

15 menit untuk membuat penonton menonton film tersebut. Mengidentifikasi adegan yang paling penting dan menghilangkan semua sisanya merupakan proses yang kritis.

Sejumlah alat dalam perangkat lunak pengeditan yang akan membantu untuk mengedit seperti profesional seperti pemangkasan (*trimming*) dan pengeditan split (*split editing*). Pemangkasan adalah proses menyesuaikan titik masuk dan keluar klip untuk menghilangkan rekaman yang tidak diinginkan. Pemangkasan tersebut adalah operasi pengeditan yang mendasar. Pengeditan split (*Split editing*) memungkinkan untuk memangkas klip audio dan video secara terpisah sehingga transisi satu terjadi sebelum ke transisi lainnya.

Selain itu ukuran teks cukup harus cukup besar dan font cukup jelas untuk dibaca. Sebagai aturan, judul harus muncul sekitar dua kali lebih lama dari biasanya untuk membaca teks. Pada *subtitle*, aturan dasarnya adalah harus dapat dibaca sebanyak tiga kali sebelum menghilang. Serta judul mudah dibedakan dari latar belakang. Jika tidak, ubah warna *font* atau tambahkan bentuk di belakang teks untuk membuat lebih menonjol.

## 2) Pengeditan Suara

Dalam beberapa kasus, audio yang direkam bersama dengan video sangat penting dan harus tetap terhubung ke gambar untuk

memahami video. Dalam kasus lain, audio dapat sangat mengganggu, misalnya latar belakang suara. Mungkin dapat berguna untuk mengganti suara mengganggu dengan musik atau suara naratif. Musik bisa menjadi cara untuk melibatkan audiens dan menciptakan suasana yang tepat untuk video, sementara narasi dapat memberi konteks atau konten yang penting.

### 3) Pengeditan untuk Pendidikan

Sebagian besar saran untuk pengeditan semua jenis video adalah sama. Namun, untuk membuat video pendidikan membutuhkan perhatian ekstra pada aspek pengeditan. Seperti dengan pemikiran skenario yang baik, penunjukkan yang perlu untuk diketahui dan ditunjukkan, serta cara melakukan. Tahap tersebut harus dipertimbangkan dengan hati-hati

Memotong semua cuplikan yang tidak sesuai dengan topik pelajaran. Apabila konten tidak sesuai dengan keseluruhan informasi yang diajarkan kepada peserta didik, hal itu dapat membingungkan dan akan membuat peserta didik kesulitan untuk memperhatikan video tersebut.

Gambar penting dalam video dapat ditekankan seperti dengan mengulanginya (misalnya dalam gambar diam selama beberapa detik lebih lama) atau dengan contoh menunjukkan subjek dan tindakan yang sama lagi dari dekat atau dari sudut yang berbeda.



Video pendidikan harus difilmkan serealistis mungkin. Penggunaan efek khusus harus diberikan perhatian lebih sebab peserta didik mungkin dapat teralihkan perhatian dan video dapat kehilangan kredibilitas.

## **B. Behavioral**

### **1. Sejarah**

Perkembangan pendekatan behavior diawali pada tahun 1950-an dan awal 1960-an sebagai bagian awal menentang perspektif psikonalisis yang dominan. Pendekatan behavior dihasilkan berdasarkan hasil eksperimen para behaviorist yang memberikan sumbangan pada prinsip-prinsip belajar dalam tingkah laku manusia. Pendekatan behavior memiliki perjalanan panjang mulai dari penelitian laboratorium terhadap binatang hingga eksperimen terhadap manusia. Secara garis besar, sejarah perkembangan pendekatan behavioral terdiri dari tiga trend utama yaitu trend I kondisioning klasik, trend II kondisioning operan, dan trend III terapi kognitif (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011).

### **2. Tokoh**

Tokoh pada pendekatan behavioral adalah Albert Bandura yang terkenal dengan teori belajar sosial. Bandura berpandangan bahwa manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, manusia, dan lingkungan saling mempengaruhi dan fungsi kepribadian melibatkan

interaksi satu orang dengan orang lainnya (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011).

Teori belajar sosial dari Albert Bandura menekankan pentingnya belajar observasional, imitasi, dan modeling. Bandura menunjukkan kebanyakan perilaku manusia adalah hasil belajar dari model, bukan melalui proses pengondisian klasik dan instrumental. Bandura mengembangkan teknik-teknik modifikasi perilaku sistematis dengan menggunakan model sebagai bantuan (*modelling*). Dalam setiap kasus, permodelan (*modelling*) menjelaskan cara yang tepat dalam menangani situasi yang mendorong konseli untuk meniru model. Bandura juga mengajarkan konseli cara menggunakan teknik relaksasi dan cara mengembangkan pikiran yang positif (Hidayat, 2011).

### **3. Relaksasi Otot Progresif**

#### **a. Definisi**

Relaksasi otot progresif merupakan bagian dari latihan relaksasi. Relaksasi otot progresif adalah kegiatan secara sistematis meregangkan dan melemaskan setiap kelompok otot utama dalam tubuh untuk membuat tubuh lebih rileks (Miltenberger, 2008). Sedangkan menurut Corey (2005), relaksasi otot progresif yaitu suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh untuk

melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Sulidah, Yamin, & Susanti, 2016).

Maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif adalah suatu kegiatan dari teknik relaksasi yang berfokus pada meregangkan dan melemaskan setiap kelompok otot untuk memberi efek nyaman pada seluruh tubuh.

#### **b. Tujuan**

Relaksasi merupakan strategi yang digunakan untuk menurunkan gairah otonom yang dialami peserta didik sebagai bagian masalah dari ketakutan dan kecemasan yang menghasilkan respon tubuh seperti penurunan ketegangan otot, detak jantung, laju pernapasan dan tangan yang panas (Miltenberger, 2008).

#### **c. Manfaat**

Relaksasi mampu menyembuhkan dan memulihkan diri dari tekanan yang didapat sehari-hari (Miltenberger, 2008). Selain itu, relaksasi otot progresif juga dapat sangat bermanfaat bagi konseli yang mengalami kesulitan untuk rileks (Smith J. C., 1999).

#### **d. Proses Relaksasi Otot Progresif**

Peserta didik secara teratur mengencangkan dan melemaskan otot-otot tubuh sehingga membuat peserta didik tersebut lebih rileks dari keadaan awal. Penggunaan tersebut harus dipelajari lebih dulu bagi peserta didik tentang cara melakukan peregangan dan pelepasan otot

tubuh. Peserta didik harus belajar dari terapis, mendengarkan prosedur dari *audiotape* atau membaca deskripsi. Berikut langkah dalam melakukan relaksasi otot progresif (Miltnerberger, 2008):

- 1) Peserta didik berada di kursi yang nyaman dan dilakukan di ruangan yang sepi atau tempat yang tidak memiliki banyak gangguan.
- 2) Peserta didik menutup mata kemudian melakukan peregangan dan pelepasan setiap otot yang telah dikelompokkan.
- 3) Diawali dengan kelompok otot pertama yang didominasi oleh tangan dan lengan, peserta didik melakukan peregangan sekitar 5 detik kemudian melakukan pelepasan.
- 4) Peserta didik berfokus pada menurunkan tingkat ketegangan pada kelompok otot selama 5-10 detik dan kemudian berpindah ke kelompok otot berikutnya yang terdapat dalam daftar.
- 5) Peserta didik diminta kembali meregangkan otot-otot kemudian melemaskannya sampai tingkat ketegangannya menurun.
- 6) Peserta didik mengulangi proses ini sampai semua kelompok otot mengalami peregangan dan pelepasan.

**Tabel 2.1**  
**Kelompok Otot dan Prosedur Cara Peregangan Relaksasi**  
**untuk Otot Progresif (Miltenberger, 2008)**

<b>Kelompok Otot</b>	<b>Cara Peregangan</b>
<b>Dominasi tangan dan lengan</b>	Membuat kepalan tangan dengan erat, membungkukkan bahu, menekuk lengan ke siku
<b>Dahi dan mata</b>	Buka mata lebar dan angkat alis. Buat sebanyak mungkin keriput di dahimu.
<b>Pipi dan hidung</b>	Mengerutkan kening dan hidung, menerlingkan mata
<b>Rahang, wajah bagian bawah, leher</b>	Gertakan gigi, tonjolkkan dagu. Sudut mulut harus ditarik ke bawah.
<b>Bahu, punggung bagian atas, dada</b>	Angkat bahu dan tarik tulang belakang sejauh mungkin hingga membuat saling berhubungan satu sama lain.
<b>Perut</b>	Tekuk sedikit ke depan, tonjolkkan perut, kencangkan otot sebisa mungkin.

Langkah lain dari relaksasi otot progresif adalah sebagai berikut

(Smith J. C., 1999):

#### 1) Penjelasan dan Rasional

Peregangan otot dalam stres dan kecemasan penting untuk dijelaskan. Tujuan utama relaksasi otot progresif adalah untuk meregangkan otot hingga rileks. Menjelaskan pentingnya proses peregangan tersebut untuk membantu melepaskan ketegangan bagi peserta didik yang mungkin menolak proses tersebut.

#### 2) Demonstrasi

Fase mendemonstrasikan peregangan dan pelepasan setiap kelompok otot. Berikut prosedur yang dapat membantu relaksasi otot progresif:

- a) Sikap. Praktik ini disarankan dilakukan dengan mata tertutup. Kemudian hindari untuk menyilangkan atau mengulur tangan atau kaki sebab posisi tersebut dapat menimbulkan gangguan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan duduk di sofa, kursi santai yang nyaman. Serta dapat dipraktikkan dalam posisi berbaring meski posisi tersebut dapat memicu rasa kantuk pada keadaan relaksasi (*R-States*).
- b) Latihan ganda. Masing-masing kelompok otot membuat sebuah peregangan yang lengkap, misalnya berputar dua kali (“Regangkan...lemaskan...regangkan...lemaskan”)
- c) Pisahkan latihan untuk bagian kiri dan kanan. Bagi lengan, tangan, dan kaki, siklus latihan dibuat dengan menyeluruh (“Regangkan-lepaskan...regangkan-lepaskan”) dua kali pada bagian kanan dan dua kali pada bagian kiri tubuh.
- d) Pengecekan relaksasi berkala. Setelah melakukan peregangan dan pelepasan dua kali dan sebelum berlanjut ke kelompok otot selanjutnya, tanyakan pada peserta didik bila telah rileks (gunakan gerakan kepala “ya” atau “tidak”) Bila belum rileks, ulangi latihan tersebut sampai tiga kali.
- e) Aturan “tetap berbicara”. Relaksasi otot progresif tampaknya bekerja paling tepat untuk peserta didik yang sangat tegang dan sulit untuk fokus. Guru BK membuat fokus lebih mudah melalui

pembicaraan terus menerus dan pembicaraan relaksasi yang monoton.

- f) Aturan 2-4. Guru BK memberi instruksi kepada peserta didik untuk meregangkan atau melemaskan. Umumnya ucapkan “regangkan” dengan dua frasa yang diikuti dengan empat frasa “lemaskan”. Ini akan menghasilkan urutan tepat waktu (yaitu, 5 detik atau lebih untuk fase tegang dan 20-30 detik untuk fase pelepasan). Pada fase pelepasan, harus ada jeda 3-5 detik mendahului setiap pernyataan.
- g) Suara untuk relaksasi progresif otot. Perhatikan secara seksama kecepatan suara, bunyi, dan kualitas. Percepat pembicaraan di awal dan tidak banyak jeda pada pengenalan. Usahakan ubah suara saat berbicara untuk peregangan dan pelepasan. Ucapan untuk peregangan sebaiknya lebih keras sedangkan untuk pelepasan diucapkan lebih halus. Ini seharusnya terdengar seperti rekaman yang sudah sengaja diperlambat atau seperti seseorang yang sedang tidur. Usahakan untuk membuat suara yang lamban, lembut dan nada yang datar.
- h) Katakan yang akan dikatakan. Relaksasi otot progresif perlu untuk terus berbicara sehingga terkesan tidak menarik dan berulang. Maka disarankan untuk memilih kalimat yang tepat. Meskipun masih amatir tidak disarankan untuk membaca skrip relaksasi otot

progresif. Berikut dua alat rekomendasi yang dapat digunakan yaitu (1) menghafal 11 kelompok otot yang ditargetkan pada relaksasi otot progresif; (2) letakkan daftar frase pelepasan di pangkuan atau meja terdekat. Penting untuk terus berbicara; tidak masalah melakukan pengulangan yang membosankan.

- i) Hindari kata-kata yang menyarankan relaksasi mental secara tidak langsung karena dapat memberi kesan (“damai, tenang, kesenangan”). Kata-kata tersebut dapat digunakan di akhir pelatihan untuk meningkatkan efek samping yang diinginkan.
- j) Peningkatan generalisasi relaksasi disarankan saat berlangsungnya sesi. Pada awal sesi, guru BK membatasi instruksi ke bagian tubuh tertentu. Namun, ketika setengah sesi, mulailah memperkenalkan ungkapan yang menyarankan generalisasi ke seluruh tubuh.
- k) Penghentian sesi. Gunakan frasa khusus untuk mengakhiri sesi. Gunakan kalimat seperti “Lepaskan apa yang telah anda hadapi. Kita telah menyelesaikan sesi relaksasi. Perlahan buka mata anda dan tarik napas dalam-dalam.”

### 3) Gladi resik

Adanya seluruh skrip relaksasi otot progresif dari awal hingga akhir yang dapat dipresentasikan secara langsung (tanpa membaca) atau menggunakan rekaman naskah. Jika memberikan instruksi



secara langsung maka dapat direkam secara bersamaan. Jika menggunakan kaset, berlatihlah dengan peserta didik.

#### 4) Pengecekan

Lakukan pengecekan apabila terjadi suatu masalah. Peserta didik mungkin saja mengalami kram otot tetapi guru BK tidak boleh menunjukkan tanda khawatir atau kecewa. Tunggu beberapa saat hingga kramnya hilang. Hal wajar bagi peserta didik untuk memijat bagian tubuhnya yang kram.

#### 5) Modifikasi

Ubah atau hapus latihan apabila dibutuhkan.

### **C. Video Tutorial Relaksasi Otot Progresif**

Video tutorial yang akan dibuat oleh peneliti hanya akan memperlihatkan satu contoh peserta didik sedangkan instruksi yang diberikan guru BK hanya berupa audio. Berikut adalah tahapan video tutorial relaksasi otot progresif yang akan dibuat oleh peneliti:

1. Peserta didik diminta untuk duduk di kursi yang nyaman dan berada di ruangan yang tenang.
2. Sebelum melakukan peregangan, guru BK meminta untuk peserta didik mengatur pernapasan terlebih dahulu. Peserta didik menarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian membuang napas pada hitungan 5 sampai 8.

3. Peserta didik mulai melakukan peregangan yang pertama yaitu meluruskan tangan ke depan dan membuat kepalan tangan dengan erat dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan tangan dan melakukan pernapasan pada hitungan 1 sampai 4 kemudian membuang napas pada hitungan 5 sampai 8.
4. Peserta didik diminta untuk membungkukkan bahu sebisa mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan bahu dan tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
5. Peserta didik menekuk lengan ke siku sekuat mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan lengan dan tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
6. Peserta didik harus membuka mata selebar mungkin sambil mengangkat alis. Buat kerutan sebanyak mungkin di dahi. Lakukan dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan mata, alis, dan dahi kemudian tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
7. Peserta didik mengerutkan kening dan hidung sekuat mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan kemudian tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.

8. Peserta didik diminta menonjolkan dagu dan menarik ke bawah sudut mulut sebisa mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan kemudian tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
9. Guru BK meminta peserta didik untuk mengangkat bahu dan menarik tulang belakang sejauh mungkin hingga membuat saling berhubungan satu sama lain dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan bahu dan tulang belakang, tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
10. Peserta didik menekuk perut sedikit ke depan dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan, tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.
11. Peserta didik diminta menonjolkan perut dan mengencangkan otot sebisa mungkin dari hitungan 1 sampai 8. Lalu lemaskan, tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 kemudian buang napas pada hitungan 5 sampai 8.

#### **D. Hasil Penelitian yang Relevan**

Terdapat beberapa penelitian yang pernah dilakukan dan memiliki relevansi dengan penelitian ini. Seperti 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).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang dilakukan oleh Larson 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 pemberian 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 itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Pranoto tahun 2017 menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan peserta didik (Pranoto, 2017).

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).