

Optimalisasi Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Siswa: Pendampingan dan Pelatihan Teknik Relaksasi Dalam Layanan Bk

Rani Mega Putri^{*)1}, Alrefi², Khadijah Lubis³

^{1,2,3}Prodi Bimbingan dan Konseling/ Jurusan Ilmu Pendidikan/ FKIP/ Universitas Sriwijaya

^{*)}Corresponding author, ✉ rani@fkip.unsri.ac.id

Revisi 07/11/2024;
Diterima 30/10/2024;
Publish 10/11/2024

Kata kunci: Teknik Relaksasi, Bimbingan dan Konseling, Kecemasan, Stres

Abstrak

Pendidikan yang berkualitas melibatkan tidak hanya aspek kognitif, tetapi juga kesejahteraan mental siswa. Salah satu masalah yang sering dihadapi adalah kecemasan yang disebabkan oleh tekanan akademik dan lingkungan yang tidak mendukung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Kabupaten Ogan Ilir dalam menggunakan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan stres. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan pendampingan dengan pendekatan berbasis teknik relaksasi, yang diikuti oleh 30 guru BK dari berbagai sekolah. Pretest dan posttest digunakan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta mengenai teknik relaksasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penerapan teknik relaksasi oleh guru BK setelah mengikuti pelatihan. Evaluasi melalui video implementasi menunjukkan bahwa guru BK berhasil mengaplikasikan teknik relaksasi dalam layanan konseling di sekolah. Dengan demikian, pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan guru BK untuk membantu siswa mengelola stres dan kecemasan, menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan mental siswa.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author (s)

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Pendidikan merupakan unsur kunci dalam mewujudkan manusia seutuhnya. Upaya pengembangan sumber daya manusia sejalan dengan tujuan pendidikan nasional erat kaitannya dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila pemenuhan kebutuhan manusia didasarkan pada tujuan pendidikan nasional. Hal ini dapat diukur baik secara kualitatif dalam hal perubahan perilaku ke arah positif atau secara kuantitatif dalam hal

peningkatan kinerja kognitif. Masalahnya, kesuksesan saat ini cenderung diukur dari kemampuan kognitif. Pendidikan berbasis hasil kognitif berarti siswa terus belajar di bawah tekanan untuk berprestasi baik. Tekanan yang diakibatkannya berasal dari berbagai sumber pribadi dan lingkungan, termasuk tuntutan orang tua, standar sekolah, dan aktivitas lain yang mendorong keberhasilan akademis. Hasil penelitian (Putri et al., 2021) menunjukkan bahwa hambatan belajar yang paling dominan berasal dari factor internal terutama kelelahan yang dialami oleh peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase 68,47%, dan pada factor eksternal terutama pada factor lingkungan belajar berada pada kategori tinggi sebesar 60,68%. Tekanan akademik yang dihadapi siswa, yang bersumber dari berbagai faktor seperti tuntutan orang tua, standar sekolah, dan beban tugas, dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Hal ini berdampak negatif pada minat dan motivasi belajar siswa, bahkan dapat menyebabkan kejenuhan belajar (burnout) (Junaidi et al., 2022; Putri et al., 2024).

Stres yang dialami siswa, yang dapat berasal dari faktor internal (seperti kelelahan mental dan emosional) maupun eksternal (lingkungan belajar yang tidak mendukung), dapat mengganggu proses pembelajaran mereka. Siswa yang mengalami stres tinggi sering kali menunjukkan gejala-gejala seperti kurang bersemangat, merasa bosan dengan pembelajaran, serta kurang perhatian dan motivasi. Untuk mengatasi masalah ini, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting. Guru BK memiliki tanggung jawab untuk membantu siswa dalam mengelola stres dan kecemasan mereka, salah satunya melalui teknik-teknik relaksasi.

Hasil penelitian (Islami, 2022) menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan siswa setelah diberikan perlakuan konseling tersebut. Analisis pretest dan posttest menunjukkan penurunan skor rata-rata kecemasan sebesar 49,75 poin, yang didukung oleh hasil uji Wilcoxon yang menghasilkan nilai 0,028 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan. Model konseling behavioral yang digunakan dalam penelitian ini terbukti berhasil mereduksi kecemasan melalui beberapa tahap, antara lain pembangunan rapport, teknik relaksasi untuk melemaskan tubuh dan mengatur pernapasan, serta penggunaan restrukturisasi kognitif untuk mengganti pikiran irasional dengan keyakinan rasional. Dengan mengimplementasikan teknik ini, siswa dapat merasakan perasaan tenang dan lebih percaya diri menghadapi ujian.

Hasil penelitian lain membuktikan bahwa model konseling behavioral dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran matematika di SMK PGRI 4 Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan siswa setelah diberikan perlakuan konseling behavioral dengan teknik relaksasi, dimana skor rata-rata kecemasan siswa menurun dari 166,3% pada pretest menjadi 118,5% pada posttest. Penurunan ini sebanding dengan penurunan sebesar 47,83 poin atau 23,45% (Yuliastini, 2020).

Di lapangan, banyak guru BK yang belum memiliki keterampilan yang memadai dalam menggunakan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi stres, kecemasan, dan kejenuhan belajar. Meskipun teknik relaksasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, banyak guru BK yang belum mengintegrasikan teknik ini dalam layanan konseling mereka (Arizona., Wibowo, M. E., & Japar, 2016). Survei awal yang dilakukan kepada guru BK di Kabupaten Ogan Ilir menunjukkan bahwa sebagian besar guru BK menginginkan pelatihan lebih lanjut mengenai teknik-teknik konseling yang lebih spesifik, seperti terapi perilaku dengan teknik relaksasi. Kesadaran akan pentingnya pendekatan konseling yang lebih holistik dan berbasis teknik tertentu, seperti teknik relaksasi, semakin

mendesak. Oleh karena itu, pengembangan kompetensi guru BK dalam penerapan teknik relaksasi sangat diperlukan untuk memastikan bahwa mereka dapat memberikan layanan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK di Kabupaten Ogan Ilir dalam menggunakan teknik relaksasi sebagai bagian dari layanan Bimbingan dan Konseling. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pemahaman guru BK tentang peran dan tanggung jawab mereka dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional dan psikologis yang terkait dengan stres dan kecemasan.
2. Meningkatkan keterampilan guru BK dalam menerapkan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengelola stres.

Diharapkan setelah pelatihan dan pendampingan, guru BK akan mampu mengimplementasikan teknik relaksasi dengan lebih efektif dalam layanan konseling di sekolah. Melalui penerapan teknik ini, guru BK dapat membantu siswa mengurangi tingkat stres dan kecemasan mereka, meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif bagi perkembangan siswa. Selain itu, diharapkan agar guru BK dapat memberikan layanan konseling yang lebih holistik dan berbasis pada pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Dengan adanya peningkatan kapasitas guru BK dalam penggunaan teknik relaksasi, diharapkan para siswa akan merasa lebih didukung dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional mereka, serta lebih siap untuk menghadapi berbagai tekanan yang ada di lingkungan pendidikan.

Solusi dan Target

Berdasarkan analisis situasi yang telah dijelaskan sebelumnya, permasalahan utama yang dihadapi oleh guru BK di Kabupaten Ogan Ilir adalah kurangnya pemahaman dan keterampilan dalam menggunakan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan dan konseling. Hal ini menyebabkan ketidakmampuan guru BK untuk secara efektif membantu siswa mengatasi stres, kecemasan, dan kejenuhan belajar. Untuk mengatasi permasalahan ini, solusi yang ditawarkan adalah melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan yang berfokus pada teknik relaksasi sebagai pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan BK.

Pelatihan ini akan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada guru BK dalam menggunakan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengurangi stres dan kecemasan mereka. Melalui pendekatan ini, diharapkan guru BK dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa, meningkatkan kesejahteraan mental mereka, dan akhirnya meningkatkan motivasi belajar serta prestasi siswa.

Kegiatan pengabdian ini akan melibatkan dua tahap utama, yaitu tahap pelatihan dan pendampingan. Pelatihan akan mencakup penyampaian materi tentang layanan BK, pendekatan konseling, dan teknik relaksasi yang dapat diterapkan di sekolah. Pada tahap pendampingan, guru BK akan diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik relaksasi melalui simulasi dan latihan langsung dalam sesi bimbingan klasikal dan konseling individual. Pendampingan akan dilakukan secara langsung dan berkelanjutan, dengan fokus pada implementasi teknik relaksasi di lapangan.

Kegiatan pengabdian ini mencakup pemberian materi teoritis, demonstrasi teknik relaksasi, serta diskusi dan tanya jawab untuk mendalami berbagai tantangan yang dihadapi guru BK dalam menerapkan teknik ini. Selain itu, evaluasi dilakukan melalui angket pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman guru BK sebelum dan setelah pelatihan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dari bulan September hingga Oktober 2024. Pengabdian ini dilaksanakan di Kabupaten Ogan Ilir, dengan lokasi pelaksanaan di SMA Negeri 1 Indralaya, yang akan menjadi tempat utama untuk kegiatan pelatihan dan pendampingan.

Prosedur kegiatan diawali dengan persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak terkait (sekolah dan MGBK), penyusunan materi pelatihan, serta pengumpulan data awal melalui angket pretest untuk mengetahui kondisi awal guru BK. Selanjutnya, pelatihan dimulai dengan pemberian materi mengenai layanan BK, pendekatan konseling, dan teknik relaksasi, yang dilanjutkan dengan pendampingan praktek teknik relaksasi dalam sesi bimbingan klasikal. Pendampingan dilakukan melalui pengamatan langsung, baik di lokasi kegiatan maupun secara daring menggunakan platform seperti Zoom dan WhatsApp. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan angket posttest dan mengumpulkan video pelaksanaan teknik relaksasi di sekolah, yang kemudian dievaluasi untuk memastikan keberhasilan penerapan teknik tersebut.

Target kegiatan pengabdian ini adalah untuk melibatkan minimal 30 orang guru BK dari SMA/SMK di Kabupaten Ogan Ilir. Sasaran peserta adalah guru BK yang tergabung dalam Musyawarah Guru BK Kabupaten Ogan Ilir, dengan prioritas kepada guru yang belum memiliki keterampilan khusus mengenai teknik relaksasi.

Data yang dikumpulkan selama kegiatan meliputi hasil pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman guru BK, observasi langsung terhadap pelaksanaan teknik relaksasi di lapangan, serta umpan balik dari peserta mengenai efektivitas pelatihan yang diberikan. Data ini digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi berhasil dalam meningkatkan keterampilan guru BK dalam memberikan layanan BK yang lebih efektif bagi siswa. Dengan kegiatan ini, diharapkan para guru BK dapat lebih percaya diri dalam mengimplementasikan teknik relaksasi, dan pada gilirannya, dapat membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan, menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat, serta meningkatkan kualitas bimbingan dan konseling di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu

Pendampingan dan pelatihan dilaksanakan di SMA N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir, Provinsi Sumatera Selatan pada bulan September s.d. Oktober 2024.

Khalayak Sasaran

Sasaran pada kegiatan ini yaitu anggota MGBK Kab. Ogan Ilir, yaitu terdiri dari guru-guru BK SMA di Kab. Ogan Ilir. Jumlah peserta adalah 30 orang.

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu berupa pelatihan dan pendampingan dalam penggunaan Teknik relaksasi dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Adapun rangkaian kegiatan yang dilaksanakan melalui kegiatan ceramah, tanya jawab, dan penugasan dengan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sebagai berikut.

1. Persiapan, pada tahap ini pelaksana mengidentifikasi permasalahan guru-guru BK, persiapan materi, dan administrasi evaluasi kegiatan.
2. Pelaksanaan meliputi pembekalan teoretis.
3. Latihan dan pendampingan penggunaan Teknik relaksasi.
4. Penugasan berupa penggunaan Teknik relaksasi di sekolah masing-masing.
5. Evaluasi.

Indikator Keberhasilan

Kegiatan ini dikatakan berhasil apabila sasaran kegiatan atau guru BK di Kabupaten Ogan Ilir mencapai tujuan kegiatan berikut.

1. Guru BK mampu memahami konsep tentang penerapan Teknik relaksasi dalam layanan konseling.
2. Guru BK mampu menerapkan Teknik relaksasi dalam layanan konseling sesuai dengan permasalahan siswanya.

Metode Evaluasi

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, evaluasi dilaksanakan dengan metode berikut:

1. Peningkatan pemahaman dan wawasan guru BK yang diukur menggunakan soal pretest dan posttest.
2. Hasil video praktik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK di Kabupaten Ogan Ilir dalam menggunakan teknik relaksasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Secara keseluruhan, kegiatan ini telah terlaksana dengan baik, mencakup dua tahap utama yaitu pelatihan dan pendampingan, serta evaluasi hasilnya.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, seluruh kegiatan dimulai dengan koordinasi yang intensif dengan Musyawarah Guru BK (MGBK) Kabupaten Ogan Ilir untuk merencanakan jadwal, tempat, dan pembagian tugas tim pelaksana. Proses persiapan ini berjalan lancar, dengan kegiatan yang melibatkan pembuatan materi pelatihan yang berkualitas dan perizinan yang diperlukan untuk pelaksanaan pengabdian.

Pretest juga disiapkan untuk mengetahui kondisi awal peserta dalam hal pemahaman tentang layanan BK dan teknik relaksasi. Hasil dari pretest ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum familiar dengan teknik relaksasi dan tidak banyak yang menerapkannya dalam layanan konseling mereka.

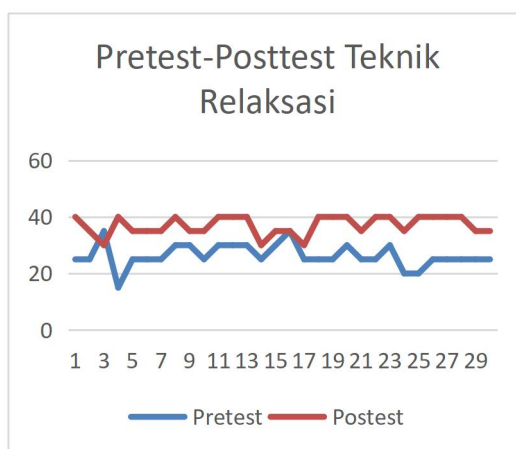
2. Tahap Pelatihan dan Pendampingan

Pada tahap pelatihan, materi yang diberikan meliputi tiga bagian utama, yaitu:

- a. Layanan BK dalam Kurikulum Merdeka: Guru BK diberikan pemahaman tentang pentingnya layanan BK yang berbasis pada kurikulum merdeka, yang mengedepankan kesejahteraan siswa.

- b. Pendekatan dan Teknik Layanan BK: Para peserta dikenalkan dengan berbagai pendekatan konseling, termasuk pendekatan behavioral dan teknik-teknik relaksasi yang dapat membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan.
- c. Teknik Relaksasi: Materi utama yang difokuskan pada teknik relaksasi, yang bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis kepada guru BK dalam mengajarkan teknik-teknik ini kepada siswa.

Selama pelatihan, peserta diberikan waktu untuk bertanya dan berdiskusi mengenai berbagai tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam menerapkan teknik-teknik tersebut di sekolah. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan angket posttest, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap teknik relaksasi setelah mengikuti pelatihan. Berikut adalah grafik yang menunjukkan peningkatan pemahaman guru BK tentang teknik relaksasi.



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest Pemahaman Guru BK tentang Teknik Relaksasi

Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat perbandingan antara hasil pretest dan posttest mengenai pemahaman dan keterampilan peserta dalam menerapkan teknik relaksasi. Pada pretest, skor yang diperoleh peserta cenderung bervariasi dengan beberapa nilai yang cukup tinggi, namun ada juga yang menunjukkan nilai rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mungkin belum sepenuhnya memahami atau terbiasa dengan teknik relaksasi yang diajarkan.

Setelah mengikuti pelatihan dan pendampingan, terlihat jelas adanya peningkatan signifikan pada skor posttest. Skor posttest umumnya lebih tinggi dibandingkan pretest, dengan sebagian besar peserta menunjukkan hasil yang lebih konsisten dan lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik relaksasi berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam menggunakan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan dan konseling.

Perbedaan yang terlihat antara pretest dan posttest menunjukkan efektivitas pelatihan dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam serta keterampilan yang lebih praktis dalam penerapan teknik relaksasi. Peningkatan ini juga menggambarkan bahwa pelatihan ini memberikan kontribusi yang berarti dalam mengoptimalkan kemampuan guru BK dalam membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan yang mereka hadapi.

Pada tahap pendampingan, guru BK dilibatkan dalam praktek langsung teknik relaksasi. Pendampingan dilakukan dengan cara tatap muka dan juga secara daring melalui platform seperti Zoom dan WhatsApp. Guru BK diberikan kesempatan untuk melaksanakan teknik

relaksasi di lapangan dan melaporkan hasil implementasinya melalui video. Pengumpulan video ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana teknik relaksasi diterapkan dalam konteks nyata di sekolah.



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab dan Latihan Teknik Relaksasi

3. Evaluasi Hasil

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan angket posttest dan video implementasi teknik relaksasi di lapangan. Hasil posttest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan yang signifikan dalam pemahaman tentang teknik relaksasi setelah mengikuti pelatihan. Dari pretest, banyak peserta yang awalnya tidak familiar dengan teknik ini, namun setelah mengikuti pelatihan, mayoritas peserta dapat menjelaskan dan menerapkan teknik relaksasi dalam konteks layanan BK.

Selain itu, evaluasi terhadap video yang dikirimkan oleh peserta menunjukkan bahwa teknik relaksasi telah diterapkan dengan baik. Sebagian besar guru BK berhasil melaksanakan teknik pernapasan dalam dan meditasi dalam sesi bimbingan klasikal maupun konseling individual, sesuai dengan yang telah diajarkan dalam pelatihan. Ini mengindikasikan bahwa pelatihan dan pendampingan yang diberikan efektif dalam mempersiapkan guru BK untuk mengimplementasikan teknik relaksasi di lapangan.



Gambar 4. Vidio Latihan di Sekolah dalam Format Kelompok dan Individual

Kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK dalam menggunakan teknik relaksasi dalam layanan BK. Pretest dan

posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta. Sebagian besar peserta yang awalnya belum memahami atau mengaplikasikan teknik relaksasi dalam layanan konseling kini telah mampu menerapkan teknik tersebut secara langsung di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam pekerjaan sehari-hari mereka.

Target kegiatan yang melibatkan minimal 30 guru BK juga tercapai. Dengan partisipasi aktif para guru BK dari berbagai sekolah di Kabupaten Ogan Ilir, pelatihan ini berhasil memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kompetensi mereka dalam memberikan layanan konseling berbasis teknik relaksasi.

Pendampingan langsung yang dilakukan di lapangan membuktikan bahwa guru BK mampu mengaplikasikan teknik relaksasi dengan baik. Melalui latihan dan praktek langsung, guru BK tidak hanya memahami teori tetapi juga menguasai keterampilan praktis dalam mengatasi stres dan kecemasan siswa. Ini juga menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi dalam layanan BK sangat bermanfaat dalam membantu siswa yang menghadapi berbagai tantangan emosional, seperti kecemasan menghadapi ujian atau kejenuhan belajar.

Meskipun evaluasi terhadap dampak langsung terhadap siswa belum dapat dilakukan secara menyeluruh, hasil dari pelatihan ini memberikan indikasi positif bahwa siswa yang dibimbing oleh guru BK yang terlatih akan mendapatkan manfaat dari layanan konseling yang lebih berkualitas. Guru BK yang terlatih dalam teknik relaksasi lebih mampu membantu siswa mengelola stres dan kecemasan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa dan mendukung prestasi akademik mereka. Tantangan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah terkait dengan konsistensi penerapan teknik relaksasi oleh guru BK di lapangan. Beberapa guru BK mengungkapkan bahwa mereka masih merasa kesulitan untuk mengimplementasikan teknik relaksasi secara rutin, terutama dalam situasi yang penuh tekanan atau dengan siswa yang kurang responsif terhadap teknik tersebut. Oleh karena itu, tindak lanjut dan evaluasi berkelanjutan diperlukan untuk memastikan bahwa teknik ini diterapkan secara efektif di seluruh sekolah.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi untuk guru BK di Kabupaten Ogan Ilir telah berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam menerapkan teknik ini dalam layanan bimbingan dan konseling. Peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta tercermin dari hasil pretest dan posttest, serta implementasi teknik di lapangan yang berhasil dilaksanakan dengan baik. Meskipun ada tantangan dalam penerapan teknik secara konsisten, kegiatan ini memberikan kontribusi yang besar dalam meningkatkan kualitas layanan BK di sekolah dan diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizona., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2016). Teknik Relaksasi Berbasis Musik Instrumen Meningkatkan Self Efficacy siswa Smp Melalui Pengembangan Model Konseling Kelompok. *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, 5(2), 86–92.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/14024/7651>
- Islami, C. C. (2022). Konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa SMA. *Academic*

Journal of Psychology and Counseling, 3(1), 1–24.

Junaidi, I. A., Rizhardi, R., Riyoko, E., & Putri, R. M. (2022). Burnout of Students in Distance Learning During the Covid-19 Pandemic. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(3), 2851–2860.

Putri, R. M., Sofah, R., AR, S., & Junaidi, I. A. (2021). Identifikasi Hambatan Belajar Mahasiswa Universitas Sriwijaya Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(3), 692.
<https://doi.org/10.33394/jk.v7i3.3574>

Putri, R. M., Wisma, N., AR, S., & Sucipto, S. D. (2024). Pelatihan dan Pendampingan Teknik Relaksasi pada Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Guru BK. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 9.
<https://doi.org/10.20527/btjpm.v6i1.9291>

Yuliastini, N. K. S. (2020). Efektivitas model konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 1–5.