

Pelatihan dan Pendampingan Teknik Relaksasi pada Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Guru BK

Rani Mega Putri*, Nur Wisma, Silvia AR, dan Sigit Dwi Sucipto
Bimbingan dan Konseling, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia
*rani@fkip.unsri.ac.id

Abstrak: Proses pembelajaran menuntut siswa untuk mengembangkan pemikiran kreatif dan memperluas pengetahuan mereka. Tuntutan dan ruang lingkup kegiatan siswa seringkali menimbulkan stress. Permasalahan yang sering dihadapi guru BK di sekolah mitra diantaranya adalah siswa yang menunjukkan perilaku agresi, menunjukkan kebosanan dalam belajar dan kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas. Salah satu strategi pendekatan yang dapat digunakan pada layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi masalah tersebut adalah teknik relaksasi. Relaksasi adalah strategi perilaku yang dapat digunakan individu untuk mengembangkan proses internal yang positif dalam kepribadian individu tersebut. Tujuan dari pelatihan dan pendampingan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman akan pengetahuan dan keterampilan seluruh guru BK di SMP Kota Prabumulih dalam menggunakan teknik relaksasi. Kegiatan ini dilakukan untuk guru BK SMP di Kota Prabumulih dan dilaksanakan selama bulan September 2022 secara *blended learning* dengan menggunakan beberapa metode pelatihan yaitu: 1) penyampaian materi tentang teknik relaksasi, 2) Pelatihan dan Pendampingan teknik relaksasi, 3) Praktik mandiri teknik relaksasi, dan 4) Penilaian dan evaluasi kegiatan pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi. Meskipun terdapat beberapa tantangan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian di wilayah ini, namun kegiatan yang dilakukan dalam bentuk pendampingan dan pelatihan teknik relaksasi untuk guru BK SMP Kota Prabumulih dapat terlaksana dengan lancar dan baik. Topik yang dibahas dalam pelatihan ini bersifat terkini dan guru BK belum pernah mendapatkan pelatihan mendalam mengenai metode relaksasi. Peserta antusias dan terpacu untuk berpartisipasi agar dapat memahami informasi yang disajikan sepanjang kegiatan pengabdian. Hasil posttest pemahaman yang diberikan juga menunjukkan peningkatan pemahaman guru BK terhadap materi teknik relaksasi.

Kata Kunci: guru BK; konseling; layanan bimbingan; teknik relaksasi

Abstract: *The learning process requires students to develop creative thinking and expand their knowledge. The demands and scope of student activities often cause stress. Problems often faced by guidance and counseling teachers at partner schools include students showing aggressive behavior, boredom in studying, and the habit of procrastinating on assignments. One strategic approach a counselor can use in guidance and counseling services to help overcome this problem is relaxation techniques. Relaxation is a behavioral strategy individuals can use to develop positive internal processes in their personality. This service activity aims to increase the knowledge and skills of all Prabumulih City Middle School guidance and counseling teachers using relaxation techniques. This activity was conducted for junior high school guidance and counseling teachers in Prabumulih City. It was carried out during September 2022 in a blended learning manner using several training methods, namely: 1) delivery of material on relaxation techniques, 2) Training and Mentoring on relaxation techniques, 3) Independent practice of relaxation techniques, and 4) Assessment and evaluation of relaxation technique training and assistance activities. Even though there are several challenges and obstacles in implementing service*

activities in this area, the activities carried out in the form of mentoring and training in relaxation techniques for Prabumulih City Middle School guidance and counseling teachers can be carried out smoothly and well. The topics discussed in this training are current, and guidance and counseling teachers have never received in-depth training regarding relaxation methods. Participants are enthusiastic and motivated to participate so they can understand the information presented throughout the service activities. The results of the posttest understanding also showed increased guidance and counseling teachers' knowledge of relaxation technique material.

Keywords: *Counselor, , guidance;counselling services, relaxation techniques*

© 2024 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 23 Juni 2023

Accepted: 20 November 2023

Published: 3 Februari 2024

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v6i1.9291>

How to cite: Putri, R. M., Wisma, N., Silvia AR., & Sucipto, S. D. (2024). pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi pada layanan bimbingan dan konseling bagi guru bk. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 9-17.

PENDAHULUAN

Belajar dan proses pembelajaran merupakan komponen utama dalam upaya mewujudkan manusia yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Belajar merupakan aktivitas kognitif, afektif, dan psikomotorik yang menjadi bagian dari pembelajaran, dengan rangkaian fisik dan mental yang dimaksudkan untuk mendorong modifikasi perilaku yang ditimbulkan oleh interaksi pribadi dengan lingkungan (Djamarah, 2011). Pembelajaran merupakan kegiatan yang membangun lingkungan belajar atau menawarkan sumber daya kepada siswa untuk belajar (Ningsih, 2016).

Belajar dianggap berhasil ketika pemenuhan tujuan pendidikan nasional masyarakat diukur baik secara kualitatif dari segi perubahan perilaku ke arah yang positif maupun secara kuantitatif dari segi kinerja kognitif. Masalahnya adalah kesuksesan sekarang diukur dari segi kinerja kognitif. Siswa mengalami tekanan ketika mengejar nilai yang baik jika terus berada dalam proses pembelajaran dengan pendidikan berbasis kognitif dan prestasi. Faktor yang menjadi tekanan bagi siswa berasal dari diri pribadi, lingkungan, seperti tuntutan dan keinginan dari sekolah dan

orang tua serta aktivitas lainnya yang mendukung keberhasilan akademik (Yuwono et al., 2017). Tekanan untuk berprestasi di sekolah dan kegiatan lain yang mendorong prestasi akademik hanyalah sebagian kecil dari sekian banyak faktor lingkungan dan pribadi yang berkontribusi terhadap tekanan ini.

Tekanan yang dihasilkan berasal dari berbagai sumber, baik pribadi maupun lingkungan, seperti tuntutan orang tua dan standar sekolah serta aktivitas lain yang mendukung keberhasilan akademik. Hal ini sesuai dengan penelitian (Putri et al., 2021) yang menjelaskan bahwa hambatan belajar karena faktor internal terutama kelelahan yang dialami siswa berada pada persentase tinggi sebesar 68,47% dan faktor eksternal berada pada persentase tinggi sebesar 60,68%.

Proses pembelajaran menuntut siswa untuk mengembangkan pemikiran kreatif dan memperluas pengetahuan mereka, serta menguasai materi pembelajaran. Semua komitmen ini harus dipenuhi enam hari seminggu, dan di beberapa tempat lima hari seminggu. Tuntutan dan ruang lingkup kegiatan siswa seringkali menimbulkan stress yang besar antara siswa dengan kemampuan siswa yang berbeda. Stres jangka panjang pada siswa

dapat membuat belajar menjadi membosankan. Salah satu faktor yang membuat pembelajaran menjadi kurang optimal adalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar (Bildhonny, 2017).

Kebosanan saat belajar dikenal juga dengan istilah burnout atau keadaan kelelahan (*exhaustion*), baik secara fisik, emosional, maupun mental. Ciri-ciri penderita burnout antara lain perasaan tidak berdaya dan putus asa, kekeringan emosi, sikap dan persepsi diri yang tidak baik. Gejala tersebut seringkali identik dengan kecemasan, ketidakpuasan, dan kegagalan mencapai tujuan ideal. Apalagi di masa pandemi yang belum berakhir. Selama ini pembelajaran daring pasti akan membuat siswa bosan (Junaidi et al., 2022).

Siswa dapat mengalami gejala-gejala seperti kelelahan pada kelima panca indera dan kurangnya kegembiraan untuk terlibat dalam kegiatan belajar mengajar karena banyaknya kegiatan dan fungsi sekolah serta tuntutan yang dibebankan kepada mereka yang menyebabkan kebosanan, kurangnya dorongan, kurangnya perhatian, kurangnya minat, dan tidak efektifan (Ningsih, 2016).

Tanda-tanda ini menunjukkan fakta bahwa siswa merasa bosan ketika mereka belajar. Dalam hal ini, siswa, keluarga, lingkungan rumah, dan lingkungan sekolah harus bekerja sama untuk mencegah kebosanan siswa di dalam kelas. Permasalahan seperti yang dijelaskan tadi juga dialami oleh siswa-siswa di sekolah mitra. Pasca pandemik covid, di sekolah mitra ditemukan siswa yang sering mengalami stres karena tekanan tugas, ujian, dan pelajaran yang sulit. Beberapa siswa juga merasa cemas atau tidak nyaman dalam situasi sosial sehingga membuat mereka menjadi lebih

agresif, mudah marah, frustrasi, dan cemas.

Kebosanan siswa dalam belajar harus dikelola oleh siswa itu sendiri, keluarganya, lingkungan rumah dan lingkungan sekolah. Di dalam kelas, kepemimpinan dan arahan dari guru sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kebosanan dalam belajar. Siswa dapat memperoleh bantuan untuk menyelesaikan masalah mereka dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang didasarkan pada teori dan pendekatan tertentu, seperti psikoanalisis, analisis perilaku, analisis eksistensial-humanistik, analisis yang berpusat pada klien, analisis gestalt, analisis transaksional, dan pendekatan rasional-emosif. Pendekatan perilaku menggabungkan berbagai teknik sebagai pendekatan yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Hasil wawancara dan observasi awal yang dilakukan pada bulan Juli 2022 menunjukkan bahwa pada umumnya guru BK dalam memberikan bantuan kepada siswa belum menggunakan teknik khusus, salah satunya teknik relaksasi. Selama ini guru BK cenderung melakukan konseling dengan pendekatan eklektik, dimana dasar teori dan teknik yang digunakan masih perlu ditingkatkan

Hasil penelitian (Kurniati et al., 2021) menunjukkan bahwa hanya 17,15% guru BK di SMA Rejang Lebong yang menggunakan keterampilan konseling secara optimal. Sedangkan 82,85% menyatakan belum pernah menggunakan keterampilan konseling dalam melakukan layanan konseling di sekolah. Keterampilan yang dimaksud salah satunya termasuk teknik khusus dalam konseling, seperti teknik relaksasi.

Teknik relaksasi membantu individu untuk mengembangkan mekanisme penanggulangan yang sehat dalam diri mereka, membentuk kepribadian yang positif, dan melepaskan berbagai pikiran kacau yang diakibatkan oleh ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan

diri (Febriana & Barida, 2021). Relaksasi juga merupakan metode untuk memerangi stres, mengatasi kemarahan, mengurangi kecemasan, meningkatkan kreativitas, *self-efficacy*, dan kemampuan memecahkan masalah (Arizona., Wibowo, M. E., & Japar, 2016).

Pemberian treatment konseling rasional emotif behavioral dengan teknik relaksasi pernah dilakukan pada siswa kelas X MIA2 SMA N 2 Singaraja. Hasil penelitian menunjukkan kejenuhan belajar siswa menurun menjadi sedang setelah dilakukan treatment pada siklus pertama, dan kejenuhan belajar siswa mengalami penurunan menjadi rendah dan sangat rendah setelah mendapat treatment pada siklus kedua (Widari et al., 2014).

Dalam praktiknya, banyak guru yang belum bisa menggunakan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi tantangan belajar mereka. Sehingga hal ini menjadi alasan untuk dilakukannya pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi pada layanan Bimbingan dan Konseling. Sasaran pelaksanaan pelatihan dan pendampingan ini adalah 26 orang guru BK SMP negeri maupun swasta yang bertugas di Kota Prabumulih. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah guru BK mampu memahami dan menerapkan teknik relaksasi secara tepat sesuai dengan permasalahan siswanya.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan secara *blended learning*, yaitu adanya kegiatan luring/tatap muka (*on*) selama 2 hari dan daring/pengerjaan tugas (*off*) selama 10 hari dengan menggunakan beberapa metode pelaksanaan, yaitu: 1) penyampaian materi tentang teknik relaksasi, 2) Pelatihan dan Pendampingan teknik relaksasi, 3) Praktik mandiri teknik relaksasi, dan 4) Penilaian dan evaluasi kegiatan pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi.

Kegiatan ini dilakukan di SMP Negeri 8 Kota Prabumulih dari tanggal 14-26 September 2022. Peserta kegiatan ini adalah guru BK SMP negeri dan swasta di Kota Prabumulih yang tergabung dalam MGBK Kota Prabumulih sebanyak 26 orang.

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan Guru BK dalam menggunakan pendekatan tertentu untuk membantu para siswa dalam menyelesaikan masalah mereka. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini, diberikan soal *pretest* dan *posttest* kepada peserta. Selain itu, peserta juga diberikan tugas untuk mempraktikkan Teknik relaksasi di sekolahnya masing-masing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Realisasi Kegiatan

Kegiatan PkM ini diawali dengan melakukan wawancara sebagai dasar untuk menentukan topik pelatihan. Hasil wawancara dan observasi awal sebelum memberikan pelatihan pada guru BK SMP di Kota Prabumulih menunjukkan bahwa pada umumnya guru BK dalam memberikan bantuan kepada siswa belum menggunakan teknik khusus, salah satunya teknik relaksasi. Selama ini guru BK cenderung melakukan konseling dengan pendekatan eklektik, dimana dasar teori dan teknik yang digunakan masih perlu ditingkatkan.

Teknik relaksasi dapat menjadi salah satu cara untuk menurunkan stress belajar yang dialami oleh siswa dengan membuat rileks ketegangan yang disebabkan oleh gangguan fisik dan psikis yang merupakan reaksi tubuh terhadap stressor (Nurchayani & Fauzan, 2016). Teknik relaksasi diharapkan mampu mengurangi ketegangan-ketegangan pikiran serta perasaan negatif atau irrasional sehingga siswa menjadi rileks dan nyaman (Setianingrum et al., 2013).

Kegiatan pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi bagi guru

SMP di kota Prabumulih dibagi menjadi empat tahap. Mulai dari: 1) Pembukaan dan penyampaian materi tentang teknik relaksasi, 2) Pelatihan dan Pendampingan teknik relaksasi, 3) Praktik mandiri teknik relaksasi, dan 4) Penilaian dan evaluasi kegiatan pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi. Untuk lebih jelasnya kami uraikan masing-masing kegiatan pengabdian masyarakat, pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi bagi guru BK SMP di kota Prabumulih sebagai berikut.

Kegiatan 1: Pembukaan dan Penyampaian Materi

Kepala dinas Pendidikan Kota Prabumulih turut berpartisipasi secara langsung dalam membuka kegiatan pengabdian ini. Dalam sambutannya, beliau berharap agar pelatihan yang dilakukan ini dapat meningkatkan keterampilan guru BK di Kota Prabumulih dalam memberikan pelayanan konseling kepada siswa.

Setelah pembukaan, dilanjutkan dengan pretest sebelum tim mulai memberikan materi teknik relaksasi. Hal ini dilakukan agar penyampaian materi tim PPM menjadi lebih efektif dan efisien, karena fokus penyampaian materi bisa saja terfokus pada topik-topik yang belum dipahami peserta, sehingga terlihat dalam hasil evaluasi secara tertulis, tanya jawab maupun praktik dengan peserta pelatihan. Setelah dilakukan pretest, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang konsep teknik relaksasi dalam bimbingan dan konseling. Pembukaan kegiatan tertera pada Gambar 1.



Gambar 1 Pembukaan kegiatan

Kegiatan 2: Pelatihan dan Pendampingan Teknik Relaksasi

Kegiatan selanjutnya adalah pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi. Kegiatan itu dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa. Pada Gambar 2 menunjukkan video teknik relaksasi yang ditampilkan pada kegiatan pelatihan. Video tersebut merupakan rekaman video yang telah disiapkan oleh tim pengabdian yang diperankan oleh mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya.



Gambar 2 Vidio teknik relaksasi yang dipergakan oleh mahasiswa

Gambar 3 merupakan kegiatan pendampingan teknik relaksasi yang dilakukan oleh guru bersama rekan-rekannya. Sebelum kegiatan pendampingan ini, guru BK telah mendapatkan materi dan menonton video contoh teknik relaksasi. Kegiatan pendampingan ini dilakukan secara berkelompok. Setiap peserta dalam kelompok berkesempatan menjadi konselor untuk mempraktikkan teknik relaksasi dengan teman sejawatnya berdasarkan materi dan contoh yang telah diberikan sebelumnya.



Gambar 3 Praktik dan pendampingan teknik relaksasi oleh mahasiswa

Kegiatan 3: Praktik Mandiri di Sekolah Masing-masing Peserta

Guru BK diminta melakukan teknik tersebut dan mengirimkan rekamannya pada platform yang telah disediakan oleh tim pengabdian. Dengan dilakukannya teknik relaksasi kepada siswa diharapkan dapat membantu siswa meredakan kecemasan, mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mencapai ketenangan pikiran dan tubuh (Lilis, 2023).

Gambar 4 merupakan praktik mandiri teknik relaksasi dalam format pelayanan klasikal. Praktik secara klasikal ini dilakukan dengan harapan siswa yang mengalami permasalahan dalam belajar di kelas dapat lebih relaks dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Praktik mandiri teknik relaksasi oleh guru BK format klasikal tertera pada Gambar 4.



Gambar 4 Praktik mandiri teknik relaksasi oleh guru BK format klasikal

Gambar 5 menunjukkan guru BK yang melakukan praktik mandiri dengan konseling individual dengan teknik relaksasi.



Gambar 5 Praktik mandiri teknik relaksasi oleh guru BK format individual

Gambar 6 merupakan praktik mandiri teknik relaksasi yang diterapkan guru BK dalam pelaksanaan layanan BK format kelompok. Teknik relaksasi yang dilakukan dalam situasi konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok efektif dalam membantu siswa mengungkapkan permasalahan mengenai kesulitan belajar secara bersama-sama dengan anggota lain dalam kelompok (Arizona, 2017).



Gambar 6 Praktik mandiri teknik relaksasi oleh guru BK format kelompok

Kegiatan 4: Penilaian dan Evaluasi Kegiatan Pengabdian

Kegiatan selanjutnya merupakan penilaian dan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan guru BK pada praktik mandiri. Kegiatan ini dilakukan secara luring di SMP 8 Kota Prabumulih.

Gambar 7 menunjukkan kegiatan pemutaran video praktik mandiri guru BK. Hal ini dilakukan dalam rangka evaluasi terhadap teknik yang telah diterapkan oleh guru BK.



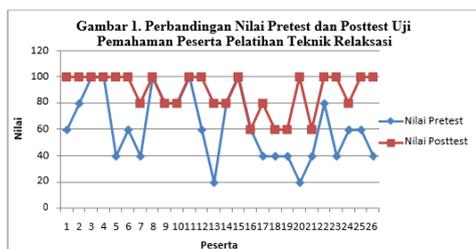
Gambar 7 Pemutaran video yang telah dibuat oleh guru BK

Gambar 8 merupakan kegiatan penilaian praktik mandiri yang telah dilakukan guru BK di sekolahnya masing-masing.



Gambar 8 Penilaian evaluasi teknik relaksasi yang telah dipraktikkan guru BK

Evaluasi pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh peningkatan pemahaman dan keterampilan guru BK dalam menggunakan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan dan konseling. Berikut adalah grafik perbandingan antara *pretest* dan *posttest* pemahaman guru tentang teknik relaksasi tertera pada Gambar 9.



Gambar 9 Perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* uji pemahaman peserta pelatihan teknik relaksasi

Gambar 9 menunjukkan bahwa pemahaman guru terhadap materi teknik relaksasi meningkat setelah mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan. Guru-guru BK SMP di Kota Prabumulih dapat memiliki pengetahuan dan kemampuan yang lebih baik dengan mengikuti program pendampingan dan pelatihan ini.

Hasil dari kegiatan pelatihan dan pendampingan ini menunjukkan bahwa para peserta mendapatkan manfaat berupa pengetahuan baru tentang teknik-relaksasi. Hal ini mendorong guru BK untuk mempraktekannya kepada siswa yang membutuhkan, sehingga siswa yang

semula mengalami Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu (KES-T) menjadi memiliki Kehidupan Efektif Sehari-hari (KES). Pelaksanaan terapi relaksasi pada dasarnya menggunakan teori belajar yang menyertakan berbagai pedoman-pedoman belajar serta bertujuan mengubah arah norma berperilaku siswa ke arah yang lebih baik atau adaptif (Wibowo, 2023).

Menurut pengamatan tim PkM, setiap peserta sangat antusias untuk berdiskusi dan bertanya jawab tentang bagaimana cara melakukan teknik tersebut, serta bersemangat untuk mempraktekannya baik di bawah pengawasan di lokasi pengabdian maupun secara mandiri di sekolah masing-masing. Dengan kegiatan ini, tim pengabdian dapat menjadikan hasilnya sebagai bahan dalam mengevaluasi kegiatan layanan pengabdian yang telah dilaksanakan

Kelancaran pelaksanaan kegiatan pelatihan ini menunjukkan bahwa tujuan pelatihan teknik relaksasi sebagian besar tercapai, meskipun terdapat kendala dan hambatan dalam pelaksanaannya, seperti: peserta yang terlambat atau tidak hadir, serta peserta yang tidak mengirimkan tugas dengan tepat waktu.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan dalam bentuk pelatihan dan pendampingan teknik relaksasi bagi guru BK di SMP Kota Prabumulih ini berlangsung dengan sukses dan lancar, meskipun tidak terlepas dari beberapa kendala dan keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan di lapangan. Peserta sangat antusias dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan tersebut karena topik yang disampaikan merupakan kejadian terkini dan umumnya peserta belum pernah mendapatkan informasi atau pelatihan yang detail mengenai teknik relaksasi. Sehingga materi yang disampaikan dalam kegiatan PPM mudah dihayati dan dipahami oleh peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizona, Wibowo, M. E., & Japar, M. (2016). Teknik relaksasi berbasis musik instrumental 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>
- Arizona, A. (2017). Efektivitas konseling kelompok teknik relaksasi untuk mengatasi kesulitan belajar peserta didik smp PGRI 1 Palembang. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 53. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p53-58>
- Bildhonny, A. F. (2017). Menurunkan kejenuhan belajar siswa dengan teknik relaksasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1(1), 274–280.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Febriana, A. R., & Barida, M. (2021). Layanan konseling kelompok teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. *Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”*, 1463-1470.
- 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. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i3.1218>
- Kurniati, D., Musyofah, T., & Ojil, A. P. (2021). Pelaksanaan Supervisi bimbingan konseling dalam meningkatkan keterampilan layanan konseling guru bk sma kabupaten rejang lebong. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i1.2736>
- Lilis, H. (2023). Program layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan berbicara siswa depan kelas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(3), 1253–1260.
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5*, 7(5), 50–59.
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa sma. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>
- 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>
- Setianingrum, A., Yusmansyah, & Mayasari, S. (2013). Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi. *Jurnal ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(4), 1–12. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/2796>
- Wibowo, A. A. & Rosada, U.D. (2023). Layanan bimbingan dan konseling menggunakan konseling kelompok dengan teknik relaksasi mengurangi cemas bicara di hadapan umum. *Prosiding Seminar Antarbangsa “Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”*, 235–248.
- Widari, N. K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas x mia 2 sma negeri 2 singaraja.

- E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–11.
- Yuwono, D., Sugiharto, P., & Tadjri, I. (2017). Efektifitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 7–12.