

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN *RELAXATION TECHNIQUE*
(TEKNIK RELAKSASI) UNTUK MEREDUKSI *MOOD SWINGS* (PERUBAHAN
SUASANA HATI) BELAJAR SISWA KELAS XI F-2 *BOARDING SCHOOL*
MAN 1 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2025/2026**

Yasmin Zahratul Firdausi¹, Eko Adi Putro², Ahmad Jawandi³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Slamet Riyadi

¹yasminzahrotul12@gmail.com, ²icoboss16@gmail.com, ³Bkunisri@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using relaxation techniques in reducing mood swings in learning among students of class XI F-2 Boarding School at MAN 1 Surakarta in the 2025/2026 academic year. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a One Group Pretest-Posttest Design. The research subjects consisted of 10 students of class XI F-2 Boarding School at MAN 1 Surakarta selected through purposive sampling. The research instrument was a mood swings questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test with the assistance of SPSS version 23. The results showed a decrease in mood swings scores after the implementation of group counseling with relaxation techniques, with a mean pre-test score of 106.3 and a mean post-test score of 91.9. The Wilcoxon test results indicated a significance value of $0.005 < 0.05$, thus it can be concluded that group counseling services using relaxation techniques are effective in reducing learning-related mood swings among students of class XI F-2 Boarding School at MAN 1 Surakarta. This study implies that the application of relaxation techniques in group counseling can help students regulate emotions, calm their thoughts, and improve learning concentration.

Keywords: Group Counseling, Relaxation Techniques, Mood Swings

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi (relaxation technique) dalam mereduksi perubahan suasana hati (mood swings) belajar siswa kelas XI F-2 Boarding School MAN 1 Surakarta tahun ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas XI F-2 Boarding School MAN 1 Surakarta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket perubahan suasana hati (mood swings) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor perubahan suasana hati (mood swings) setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, dengan nilai rata-rata pretest sebesar 106,3 dan nilai rata-rata posttest sebesar 91,9. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok

dengan Teknik Relaksasi (*relaxation technique*) efektif untuk mereduksi perubahan suasana hati (*mood swings*) belajar siswa kelas XI F-2 Boarding School MAN 1 Surakarta. Penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik relaksasi dalam konseling kelompok dapat membantu siswa dalam mengendalikan emosi, menenangkan pikiran, serta meningkatkan konsentrasi belajar.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi (*Relaxation Technique*), Perubahan Suasana Hati (*Mood Swings*)

A. Pendahuluan

Siswa *Boarding School* menghadapi tuntutan akademik dan kegiatan asrama yang padat sehingga berpotensi mengalami ketidakstabilan emosi atau *mood swings* dalam proses belajar. Kondisi ini juga ditemukan pada siswa kelas XI F-2 *Boarding School* MAN 1 Surakarta yang menjalani sistem pendidikan berasrama dengan jadwal terstruktur meliputi pembelajaran formal, bimbingan sore, serta kegiatan keagamaan dan pengembangan diri. Kepadatan aktivitas, keterbatasan waktu personal, serta jarangya interaksi dengan orang tua menjadi faktor pemicu perubahan suasana hati yang berdampak pada konsentrasi dan prestasi belajar.

Hasil observasi dan angket menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami *mood swings* belajar pada kategori tinggi. Gejala yang muncul meliputi emosi tidak stabil, penurunan semangat belajar, kecemasan, sulit

fokus, serta kecenderungan memendam masalah. Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menguatkan bahwa fenomena ini cukup sering terjadi pada siswa boarding school dan berdampak langsung pada keterlibatan serta hasil belajar. Salah satu layanan yang dinilai relevan untuk membantu permasalahan tersebut adalah konseling kelompok karena memanfaatkan dinamika kelompok, dukungan sebaya, dan interaksi terapeutik. Untuk meningkatkan efektivitas layanan, digunakan *relaxation technique* (teknik relaksasi) yang berfungsi membantu siswa menenangkan pikiran, mengendalikan emosi, dan menurunkan ketegangan psikologis. Teknik ini mendorong kesadaran diri dan pengendalian respons emosional sehingga siswa lebih siap mengikuti proses belajar. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam mereduksi

mood swings belajar siswa kelas XI F-2 Boarding School MAN 1 Surakarta Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya intervensi kelompok berbasis teknik relaksasi untuk stabilisasi emosi belajar siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas XI F-2 Boarding School MAN 1 Surakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat *mood swings* belajar yang tinggi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, terjadi penurunan tingkat *mood swings* belajar pada siswa. Nilai rata-rata skor pre-test sebesar 106,3 menurun menjadi 91,9 pada post-test. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $0,005 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan

demikian, intervensi yang diberikan terbukti efektif.

Secara pembahasan, penurunan *mood swings* terjadi karena konseling kelompok menyediakan ruang berbagi pengalaman, dukungan sebaya, dan dinamika kelompok yang membantu siswa lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi. Penerapan teknik relaksasi membantu siswa menurunkan ketegangan fisik dan mental, meningkatkan kesadaran diri, serta mengontrol respons emosional saat menghadapi tekanan akademik dan kehidupan asrama. Kombinasi dinamika kelompok dan latihan relaksasi membuat siswa lebih mampu menenangkan diri, meningkatkan fokus, dan menstabilkan suasana hati dalam kegiatan belajar. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan stres dan kejenuhan belajar.

Tabel 1 Pretes, Postes dan Mood Swings Siswa Kelas XI F-2 Boarding School Man 1 Surakarta

No	Nama	Pre- test	Post- test
1)	ANK	103	79
2)	APA	100	98
3)	EAQ	109	91
4)	HAP	114	96
5)	HAR	105	95
6)	HNM	121	94
7)	SLD	106	82
8)	SLA	100	97
9)	TGT	104	95
10)	NWW	101	92
Rata-rata		106,3	91,9

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan *relaxation technique* (Teknik Relaksasi) efektif dalam mereduksi *mood swings* (Perubahan suasana hati) belajar siswa kelas XI F-2 Boarding School MAN 1 Surakarta Tahun Ajaran 2025/2026. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor rata-rata mood swings dari sebelum perlakuan (mean = 106,30; min = 100; maks = 121) menjadi setelah perlakuan (mean = 91,90; min = 79; maks = 98). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,005 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis teknik relaksasi terbukti memberikan dampak positif dalam

menurunkan tingkat perubahan *mood swings* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Barida, & Widyastuti. (2023). *Buku Ajar Konseling Kelompok*.

Corey, G. (2005). *Tujuan Konseling Kelompok*. Jakarta: Erlangga.

Dewi, C. (2017). *Tujuan Teknik Konseling Relaksasi dalam Meningkatkan Kesejahteraan Klien*. Bandung: Media Psikologi.

Febriani, A.R. (2023). *Teknik Konseling Relaksasi: Pendekatan Praktis untuk Menangani Stres dan Kecemasan*. Yogyakarta: Pustaka Sejahtera.

Hume, D. (2010). *Emotions and Moods*. Jakarta: Pustaka Ilmu.

Prayitno, H. J. (2004). *Tujuan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.

Scott, J. (2010). *Overcoming Mood Swings*. London: Robinson.

Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suwandi, A. (2017). *Manfaat Teknik Konseling Relaksasi*. Surabaya: Penerbit Ilmu Psikologi.

Wibowo, A. (2005). *Pengertian Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Pustaka Pendidikan.

Jurnal :

Arizona, N., Nurlala, & Jannati, Z. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang*.

Jawandi, A., Sholikhah, L. D., & Sulistiyono, E. (2024). *Konseling Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Peserta Didik SMAN 1 Tangen Sragen*. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 183–186.
<https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.499>

Konseling, J., Matappa, A., Yudha, M. F., & Mufidah, E. F. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa*. 7, 112–118.

Wiharko, T., Wicaksono, A. G., & Putro, E. A. (2023). *Hubungan Antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa*. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 6(1), 65–74. Universitas Slamet Riyadi Surakarta.

Karya Ilmiah :

Patmalasari, E. (2021). *Kontrol Diri Terhadap Mood Swings (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Pare-Pare Saat Menstruasi*. *Skripsi IAIN Purwokerto*, 22.

Roihasa, S. (2019). *Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.

Savira, O. (2021). *Pengaruh Penerapan Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS*. Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.