

**MODUL MANAJEMEN STRES  
(PSI 340)**

**MODUL PERTEMUAN 9  
RELAKSASI OTOT**

**DISUSUN OLEH:  
LITA PATRICIA LUNANTA, M. PSI**



Universitas  
**Esa Unggul**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2019**

**Modul ini akan membahas mengenai**

- Definisi relaksasi
- Definisi relaksasi otot
- Teknik gerakan melakukan relaksasi otot
- Fungsi relaksasi otot.

**Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa dapat**

- Memahami dan menjelaskan definisi relaksasi dan teknik melakukan relaksasi
- Dapat melakukan relaksasi otot



Postur tubuh yang baik merupakan kunci bagaimana pekerjaan atau tugas dapat dikerjakan dengan efektif dan menggunakan tenaga yang minimal. Postur yang baik bersifat efektif dan efisien.

Sehari-hari, kita sering menggunakan banyak kontraksi otot sehingga terjadilah sakit kepala, sakit di leher, pegal di bahu, dan lain-lain. Kontraksi otot yang tidak perlu terjadi misalnya ketika bahu kita terangkat, tangan memegang sesuatu terlalu erat, dan otot tegang.

Posisi ini seakan-akan tubuh bersiap untuk melakukan sesuatu aksi tetapi biasanya tidak.

Kali berikut anda melakukan sesuatu, coba perhatikan bagaimana tubuh dan otot anda bekerja.

Ketika anda mengendarai mobil atau motor misalnya, bagaimana cara memegang setir, jangan-jangan selama ini terlalu erat dan keras anda memegangnya padahal tidak perlu.

Ketika anda mencatat sesuatu di perkuliahan, perhatikan bagaimana anda memegang pensil atau pulpen. Jika anda memegangnya terlalu keras, itu artinya anda sedang menegangkan diri.

Kapan anda menggunakan otot terlalu banyak di saat tidak diperlukan disebut sebagai **bracing**.

**Sering kali**, kita menggunakan otot tidak efisien dan hasilnya adalah kesehatan yang buruk.

Berikut ini kita akan mempelajari teknik relaksasi yang disebut relaksasi progresif sehingga kita dapat menggunakan otot dalam cara yang lebih sehat.

### **Apa itu Relaksasi Otot Progresif?**

Relaksasi progresif adalah teknik yang digunakan untuk melatih relaksasi otot dari sistem syaraf. Teknik ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson dan aslinya di rancang untuk pasien rumah sakit yang terlihat tegang. Jacobson, sebagai dokter, mengobservasi bahwa pasien yang tegang, yang dapat terlihat dari pergerakan otot kecilnya ( misal, mengerutkan dahi) tidak sembuh dengan sempurna/baik.

Teknik Relaksasi Otot merupakan satu seri latihan yang mengharapkan kita untuk menegangkan bagian otot terlebih dahulu, kemudian melepaskan otot tersebut, bergerak (progresif) dari satu kelompok otot kepada kelompok otot lainnya. Tujuan dari kontraksi atau justru di tegangkan di awal adalah untuk mengajarkan orang untuk menyadari bagaimana sebenarnya rasanya ketika otot tegang. Sekilas, kegiatan menegangkan otot terlebih dahulu seperti tidak perlu dilakukan tetapi individu perlu tahu tegang otot itu seperti apa sebelum bisa melepaskan ketegangan yang ada.

Relaksasi otot kadang disebut neuromuscular relaxation atau Jacobsonian relaxation, berkaitan dari tekniknya yang menggunakan kontrol dari syaraf kepada otot dan nama penciptanya,

Relaksasi otot mulai dari otot paling jauh, *distal muscle group* (kaki dan betis) dan bergerak kepada otot paling dekat, *proximal muscle group* (kepala dan badan). Relaksasi otot bermaksud untuk merelaksasi pikiran dengan pertama-tama membuat tubuh relaks. Namun, relaksasi otot ini tidak menciptakan kondisi hipnosis. Kegiatan ini harus dilakukan secara teratur untuk akhirnya dapat dilakukan secara lebih mahir.

### **Keuntungan Relaksasi Otot Progresif**

- 1. Efek Fisiologis**
- 2. Efek Psikologis**

Teknik relaksasi merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Berikut ini adalah beberapa teknik relaksasi yang dapat Anda lakukan untuk meredakan kecemasan:

### **Teknik relaksasi pernapasan**

Relaksasi pernapasan adalah cara yang paling cepat dan mudah untuk mengatasi kecemasan. Cara melakukannya adalah dengan menarik napas panjang, lalu

mengembuskannya secara perlahan melalui mulut seperti hendak meniup balon. Lakukan teknik ini dengan ritme yang stabil.

Sambil melakukan ini, bayangkan rasa cemas yang “tertahan” dalam tubuh Anda mengalir keluar seiring hembusan napas, dan ketenangan akan masuk seiring Anda menghirup napas.

### **Teknik relaksasi otot**

Teknik relaksasi otot dilakukan dengan mengencangkan kelompok otot tertentu selama 5-10 detik, kemudian melepaskannya secara perlahan. Selama melakukan teknik relaksasi otot, tetaplah bernapas teratur seperti biasa. Berikut ini adalah teknik relaksasi otot yang dapat dilakukan sesuai letak otot:

- Otot dahi, dengan menaikkan alis setinggi mungkin.
- Otot mata, dengan menutup mata rapat-rapat.
- Otot mulut dan pipi, dengan tersenyum selebar mungkin.
- Otot leher, dengan mendongakkan kepala sejauh mungkin.
- Otot bahu, dengan menaikkan bahu setinggi mungkin.
- Otot perut, dengan menarik perut ke arah dalam.
- Otot tangan, dengan mengepalkan tangan erat-erat.
- Otot kaki, dengan menarik jari kaki ke arah tulang kering.

Teknik relaksasi otot ini dinamakan *progressive muscle relaxation*. Jangan lupa untuk memberi jeda 5-10 detik sebelum berpindah ke otot yang lain. Bila Anda merasa sakit atau kurang nyaman, hindari menegangkan otot terlalu kencang.

Kedua teknik relaksasi tersebut dapat dilakukan secara berurutan, yaitu dengan melakukan teknik relaksasi pernapasan terlebih dahulu, lalu dilanjutkan dengan teknik relaksasi otot. Teknik relaksasi juga dapat dilakukan secara rutin untuk mengatasi kecemasan, misalnya sebelum beraktivitas, sebelum tidur, atau bahkan di sela-sela aktivitas.

Jika kedua teknik relaksasi tersebut tidak dapat meredakan kecemasan atau jika kecemasan yang Anda rasakan sudah mengganggu aktivitas, jangan ragu untuk

berkonsultasi dengan [psikolog](#) atau psikiater agar dapat diberikan penanganan secara khusus.

Berikut ini adalah panduan relaksasi untuk tiap bagian otot, bisa meminta bantuan orang lain untuk membacakan narasinya atau anda pun bisa melakukannya sendiri sesuai narasi.

### **PANDUAN RELAKSASI LENGAN**

Carilah posisi yang nyaman mungkin dan biarkan tubuh Anda serileks mungkin

Sekarang, selagi anda relaks, kepalkan jari tangan kanan Anda

Kepalkan makin dan makin kuat, rasakan ketegangannya

Sekarang relaks

Biarkan jari-jari tangan kanan terlepas dari kepalan

Perhatikan perbedaan perasaan Anda

Sekarang, biarkan diri Anda lebih relaks lagi

Sekali lagi, kepalkan tangan kanan Anda dengan sangat kuat

Tahan kepalannya dan perhatikan ketegangannya

Sekarang, lepaskan, relaks, biarkan jari-jarimu terlepas

Perhatikan perbedaannya sekali lagi

Sekarang ulangi dengan tangan kiri

Kepalkan tangan kiri selagi bagian tubuh lain sedang relaks

Kepalkan makin dan makin kuat dan rasakan ketegangannya

Sekarang relaks...dan sekali lagi perhatikan perbedaannya

Ulangi sekali lagi, kepalkan tangan kiri, tegang dan kaku

Sekarang lakukan yang sebaliknya—relaks dan rasakan bedanya

Tetaplah relaks untuk beberapa saat

Kepalkan kedua tangan anda makin dan makin keras, kedua kepalakan tegang, lengan menjadi tegang

Rasakan sensasinya...

Dan relaks...

Luruskan jari-jari dan rasakan relaksasi

Lanjutkan dengan melemaskan tangan dan lengan lebih dan lebih lagi

Sekarang bengkokkan siku anda dan tegangkan otot-otot lengan  
Tegangkan lebih keras lagi dan perhatikan rasa kakunya  
Sekarang, luruskan tangan Anda  
Biarkan tangan relaks dan rasakan perbedaannya  
Biarkan rasa relaks dan tenang terbangun  
Sekali lagi, tegangkan otot lengan  
Tahan terus dan perhatikan  
Luruskan tangan dan relaks  
Lebih relaks lagi  
Setiap kali perhatikan perasaan ketika tegang dan ketika relaks  
Sekarang luruskan lengan Anda, luruskan dengan kaku sehingga terasa ketegangan  
di otot lengan bagian atas  
Luruskan lengan dan rasakan ketegangannya  
Sekarang relaks  
Kembalikan posisi tangan di tempat yang enak  
Biarkan relaksasi datang dengan sendirinya  
Tangan terasa berat dan lemas selagi relaks  
Luruskan lengan sekali lagi hingga terasa ketegangan pada otot lengan bagian atas  
Rasakan ketegangan itu..dan sekarang relaks  
Sekarang berkonsentrasilah pada rasa relaks yang ada pada lengan  
Carilah posisi yang paling enak untuk lengan dan biarkan lengan makin dan makin  
relaks  
Teruskan rasa relaks pada lengan lebih dan lebih lagi  
Lebih relaks lagi  
Lebih nyaman lagi  
Biarkan diri anda menikmati tahap relaksasi yang lebih dalam  
Lebih dalam lagi

### **PANDUAN RELAKSASI WAJAH, LEHER, BAHU, DAN BELAKANG ATAS**

Biarkan seluruh ototmu lemas  
Bersandarlah dengan tenang dan nyaman  
Kerutkan kening Anda sekarang, kerutkan lebih kencang lagi  
Sekarang berhenti mengerutkan kening  
Relaks dan lepaskan...

Bayangkan keseluruhan dahi dan kepala Anda menjadi lebih rileks dan lepas  
Sekarang naikkan kedua alis Anda ke atas dan rasakan ketegangannya  
Lepaskan ketegangannya...  
Rasakan dahi Anda yang mulus  
Sekarang tutuplah mata Anda  
Tetaplah menutup mata, dengan lembut dan nyaman, dan rasakan keadaan Anda yang rileks  
Sekarang tegangkan rahang Anda, rapatkan gigi Anda dengan kuat  
Rasakan ketegangan di rahang Anda  
Sekarang, lemaskan rahang Anda  
Biarkan bibir Anda terbuka sedikit  
Rasakan keadaannya yang rileks  
Sekarang tekan lidah Anda dengan keras pada langit-langit mulut  
Rasakan ketegangan yang terjadi  
Sekarang, biarkan lidah ada kembali kepada posisinya yang normal dan nyaman  
Sekarang tekanlah bibir Anda dengan kuat  
Lepaskan dan bebaskan bibir Anda  
Perhatikan perbedaan antara ketegangan dan kenyamanan  
Rasakan relaksasi di seluruh wajah Anda, di dahi, mata, rahang, bibir, lidah, dan tenggorokan  
Terasa makin dan makin rileks  
Sekarang perhatikan otot leher anda  
Tekuk kepala Anda ke belakang sejauh mungkin dan rasakan ketegangan pada leher Anda.  
Putar kepala Anda ke samping kanan dan rasakan ketegangannya berpindah...  
Sekarang putarkan kepala Anda ke kiri  
Luruskan kepala Anda dan tekukkan ke depan  
Tekan dagu Anda pada dada Anda  
Biarkan kepala Anda kembali ke posisi yang nyaman dan rasakan keadaan rileksnya...  
Biarkan kenyamanannya bertambah  
Naikkan kedua bahu Anda ke atas  
Rasakan ketegangannya  
Jatuhkan bahu Anda dan rasakan kenyamanannya



Leher dan bahu dalam keadaan rileks  
Naikkan bahu Anda ke atas lagi dan gerak-gerakkan  
Naikkan bahu Anda dan tekan ke belakang  
Rasakan ketegangannya pada bahu dan bagian belakang Anda  
Jatuhkan bahu Anda sekali lagi dan rileks  
Biarkan kenyamanan menyebar dari bahu Anda ke otot belakang Anda  
Lemaskan leher dan tenggorokan, dan rahang , dan seluruh wajah sehingga makin  
dan makin rileks  
Lebih rileks lagi

### **PANDUAN RELAKSASI DADA, PERUT, DAN BAGIAN BELAKANG BAWAH**

Lemaskan seluruh tubuh Anda selemas mungkin  
Rasakan tubuh Anda yang semakin lemas dan nyaman  
Bernafaslah dengan ringan...  
Rasakan kenyamanan yang bertambah setiap Anda menghembuskan nafas  
Selagi Anda menghembus, rasakan betapa rileksnya  
Sekarang bernafaslah dan isilah paru-paru Anda  
Bernafaslah dalam-dalam dan tahanlah nafas Anda  
Perhatikan ketegangan yang terjadi  
Sekarang berhembuslah, biarkan dinding paru-paru melemaskan diri, dan udara  
keluar dengan sendirinya.  
Anda terus dalam keadaan nyaman dan lemas dan bernafas dengan bebas  
Rasakan rileksnya dan nikmati  
Dengan rileks, isi lagi paru-paru Anda  
Bernafaslah dalam-dalam dan tahanlah nafas Anda  
Sekarang hembuskan dan rasakanlah kelepasan, bernafaslah dengan normal...  
Kenyamanan terasa di seluruh dada dan menyebar ke belakang, bahu, leher, dan  
lengan...  
Nikmati nyaman yang ada  
Sekarang mati perhatikan otot-otot daerah perut  
Kencangkan otot perut Anda, buatlah perut Anda menjadi kaku dan keras  
Rasakan ketegangannya  
Sekarang relaks, biarkan ototnya melemas dan rasakan perbedaannya  
Sekali lagi, tekan kuat otot perut Anda

Tahan dan rasakan tegangnya

Dan relaks, rasakan tubuh Anda rileks seluruhnya bersama dengan rileksnya otot perut Anda

Sekarang kempiskan perut Anda

Tariklah otot perut ke dalam dan rasakan ketegangannya

Sekarang relaks kembali...biarkan perut Anda lemas

Teruslah bernafas dengan normal dan bebas

Rasakan udara ada pada seluruh perut dan dada Anda

Sekarang kempiskan lagi perut Anda dan tahanlah

Tariklah ke dalam dan rasakan ketegangannya

Sekarang rilekskan perut Anda

Biarkan ketegangannya hilang seiring dengan bertambahnya rasa rileks

Tiap Anda menghembuskan nafas, rasakan relaksasi yang terasa di paru-paru dan perut Anda

Rasakan bagaimana dada dan perut Anda makin dan makin rileks

Lepaskan semua ketegangan di seluruh tubuh Anda

Sekarang pusatkan perhatian pada bagian belakang bawah tubuh Anda

Lekukkan (busurkan) tubuh Anda ke belakang dan rasakan ketegangan pada tulang belakang Anda

Sekarang kembalilah ke posisi normal dan lemaskan otot belakang Anda

Lekukkan tubuh Anda ke belakang dan rasakan ketegangannya

Biarkan bagian tubuh Anda yang lain tetap rileks

Rasakan ketegangan pada bagian belakang sebelah bawah tubuh Anda

Rileks sekali lagi, lemaskan otot belakang, biarkan keadaan rileks menyebar pada perut, dada, bahu, lengan, dan daerah wajah...

Bagian ini menjadi lebih dan lebih rileks lagi dan semakin nyaman terus meneurut

### **PANDUAN RELAKSASI PINGGUL, PAHA, PANGGUL**

Lepaskan semua ketegangan dan rilekslah

Sekarang kencangkan otot paha dan pantat

Tegangkan otot paha dengan menekan tumit Anda ke bawah sekeras mungkin

Relakslah dan rasakan perbedaannya

Luruskan lutut Anda dan tegangkan otot Anda lagi

Tahan ketegangannya

Relaksan pinggul dan paha Anda

Biarkan relaksasi terjadi dengan sendirinya

Tekanlah jari kaki Anda ke arah bawah, menjauhi wajah sehingga Anda merasakan ketegangan di seluruh otot Anda

Pelajari ketegangan yang ada

Relaksan kaki Anda

Kali ini, tekuk kaki ke arah wajah Anda sehingga Anda merasakan ketegangan di seluruh betis

Arahkan jari-jari kaki Anda ke atas

Relaks lagi..dan tetaplah rileks untuk sesaat

Sekarang biarkan kenyamanan Anda menyebar

Lemaskan kaki, mata kaki, betis, lutut, paha, pantat, dan pinggul...

Rasakan tubuh Anda makin berat dan makin rileks

Sekarang biarkan kenyamanan melebar ke perut, pinggang, dan tubuh bagian belakang

Biarkan makin dan makin rileks

Pastikan tidak ada ketegangan yang tertahan.

### **PANDUAN RELAKSASI LEHER, DAN RAHANG, DAN SELURUH OTOT WAJAH**

Seluruh tubuh dalam keadaan tenang

Rileks seluruhnya

Sekarang Anda dua kali lebih rileks daripada sebelumnya selagi Anda menarik nafas dalam dan menghembuskan perlahan-lahan dengan mata tertutup

Tariklah nafas dalam-dalam dan rasakan tubuh Anda bertambah berat

Tariklah nafas yang sangat panjang dan hembuskan perlahan-lahan

Rasakan tubuh Anda makin berat dan relaks

Dalam keadaan relaks, Anda tidak dapat menggerakkan satu otot pun dalam tubuh

Pikirkan usaha yang dibutuhkan untuk mengangkat tangan kanan

Selagi Anda memikirkan itu, perhatikanlah apakah ketegangan tertentu merayap pada bahu dan lengan Anda

Sekarang Anda memutuskan untuk tidak mengangkat tangan, tapi tetap dalam keadaan relaks

Perhatikan kelegaan dan hilangnya ketegangan

Teruskan, tetaplah rileks....terus rileks

Jika Anda ingin bangun, hitunglah mundur dari angka empat ke angka satu  
Sekarang Anda merasa sangat nyaman dan segar, siaga dan tenang.

#### Referensi

Greenberg, J. S. 1996. *Comprehensive Stress Management, 6th Edition*. USA:  
McGraw-Hill

Yessica, Yoana Theolia Angie. 2019. *Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan*. [online]. Lihat: <https://www.alodokter.com/teknik-relaksasi-untuk-mengatasi-kecemasan>, diakses oktober 25, 2019.

