

**BIMBINGAN KONSELING DENGAN TERAPI RELAKSASI
DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA PADA SANTRI
DI PONPES DARUL ARQOM WONOCOLO SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Komunikasi Islam
(S.Kom.I) Dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam**



**PERPUSTAKAAN
IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

No. KLAS K D-2010 011	No. REG : D-2010/BKI/011
Oleh : BKI	ASAL BUKU :
	TANGGAL :

**Abdullah
B03206019**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
AGUSTUS 2010**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **BIMBINGAN KONSELING DENGAN TERAPI
RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN
BERBICARA SEORANG SANTRI DI PONPES DARUL
ARQOM WONOCOLO SURABAYA.**

Nama : Abdullah

NIM : B03206019

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Telah di sahkan dan di koreksi oleh dosen pembimbing untuk diujikan
pada waktu yang sudah ditentukan.

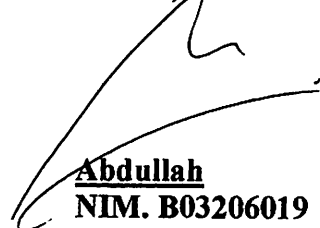
Surabaya, 6 Juli 2010

Mengetahui,
Pembimbing,



Agus Santoso, M. Pd
NIP. 197008251998031002

Penulis,



Abdullah
NIM. B03206019

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI


Skripsi oleh Abdullah ini telah munaqosah didepan tim penguji

Surabaya, 22 Juli 2010

**Mengesahkan
Fakultas Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel**



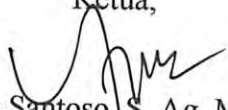
Dekan,


Dr. Aswadi, M. Ag

NIP. 196004121994031001

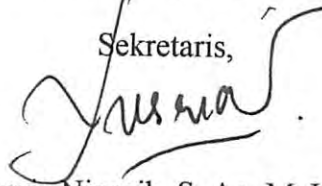


Ketua,


Agus Santoso, S. Ag, M. Pd

NIP. 197008251998031002

Sekretaris,


Yusria Ningsih, S. Ag, M. Km

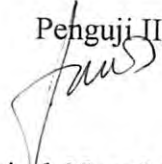
NIP. 197605182007012022

Penguji I,


Dra. Ragwan, Albaar, M/Fil. I

NIP. 196303031992032002

Penguji II,


Dra. Faizah Noer Laila, M. Si

NIP. 196012111992032001

ABSTRAK

NAMA : Abdullah
NIM : B03206019
JUDUL : BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RELAKSASI DALAM MENGATASI KECEMASAN BERBICARA PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DARUL ARQOM WONOCOLO SURABAYA.

Peneliti merumuskan masalah yang diteliti dalam skripsi ini sebagai berikut, 1) faktor – faktor apa terjadinya kecemasan berbicara pada santri dalam kegiatan kultum di depan jama'ah sholat subuh di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya?, 2) Bagaimana proses latihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan berbicara pada santri dalam kegiatan kultum di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya?, 3) Bagaimana hasil akhir latihan relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada Santri Darul Arqom Wonocolo Surabaya?

Penelitian lapangan ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis eksperimen dan analisa diskriptif komparatif. Untuk mengetahui faktor-faktor kecemasan berbicara, proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam (BKI) dengan terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri, dan hasil akhir dari pelatihan relaksasi yakni dengan wawancara untuk menggali faktor-faktor kecemasan berbicara, membandingkan proses pelaksanaan BKI di lapangan dengan teori BKI dan membandingkan klien yang diterapi dengan klien yang tidak diterapi, serta ingin membandingkan keadaan klien sebelum dan sesudah mendapatkan konseling Islam, skala penilaian, grafik kecemasan berbicara didepan umum, dan *interview*.

Dalam penelitian ini disimpulkan faktor kecemasan berbicara karena didikan orang tua dengan kata-kata negatif, pendidikan formal yang metode pembelajaran dengan ceramah, Kdrt dan trauma. Proses atau langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam memberikan terapi adalah langkah pertama, bimbingan konseling Islam dengan berdo'a kepada Allah sebelum melakukan latihan relaksasi. Langkah kedua, memulai latihan relaksasi yang bersifat fisik. Langkah ketiga, relaksasi dzikir, Langkah empat, relaksasi psikis dengan cara membayangkan tempat yang disukai, langkah kelima kesan dari klien. sedangkan hasil pelaksanaan BKI dengan intervensi agama Islam dan latihan relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya. Dapat dikatakan bahwa terapi relaksasi ini cukup berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan pada diri klien ketika berbicara di depan umum dengan cara skala penilaian, grafik dan wawancara kepada ketua pondok, pengurus pondok, dan teman pondok.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Koteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Asumsi	8
F. Keterbatasan	8
G. Sistematika Pembahasan	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Bimbingan Konseling	11
1. Pengertian Bimbingan	11
2. Pengertian Konseling	12
3. Tujuan Bimbingan Konseling Islam	13
4. Fungsi dan Peran Konselor	14
5. Prinsip-Prinsip Dasar Pelaksanaan Bimbingan	15
6. Unsur-Unsur Bimbingan Dan Konseling	16
B. Relaksasi	19
1. Pengertian Relaksasi	19
2. Manfaat Relaksasi	20
3. Prosedur Relaksasi	23
4. Macam-macam Relaksasi	31
5. Persiapan – Persiapan Dalam Latihan Relaksasi	34
C. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	38
1. Pengertian Kecemasan di Depan Umum	38
2. Gejala-gejala Kecemasan berbicara di Depan Umum	39
3. Pengertian Kecemasan	40
4. Sebab-sebab Kecemasan	42
5. Tanda – tanda Kecemasan	43
6. Jenis – jenis Kecemasan	44
D. Kerangka Pikir	46

E. Tips Sukses Berbicara	47
F. Hipotesis	48
G. Penelitian Terdahulu.....	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B. Wilayah Penelitian	50
C. Sampel	54
D. Jenis dan Sumber Data	55
E. Tahap – tahap Penelitian.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data	57
G. Metode Analisis Data	59
H. Keabsahan Data.....	59

BAB IV LOKASI PENELITIAN, PENYAJIAN, DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Lokasi Penelitian	61
B. Penyajian Data	65
1. Deskripsi Konselor, Klien, dan Masalah	65
2. Faktor-faktor Kecemasan Berbicara.....	68
3. Proses Pelaksanaan BKI dengan Terapi Relaksasi.....	69
4. Keberhasilan Proses Pelaksanaan BKI dengan terap relaksasi	84
C. Analisis Data.....	88
1. Faktor-faktor kecemasan.....	88
2. Proses Pelaksanaan	89
3. Analisis keberhasilan.....	93
D. Peta dan Konsep Pemikiran	100

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	101
B. Saran	102

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SURAT IZIN PENELITIAN

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

KARTU KONSULTASI

KESAN RESPONDEN SETELAH MELAKUKAN RELAKSASI

PERTANYAAN INTERVIEW

PROSEDUR RELAKSASI

FOTO-FOTO

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
3. 1 Jenis Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data	58
4. 1 Program Ponpes Darul Arqom	61
4. 2 Jumlah Santri Menurut Jenis Kelamin	64
4. 3 Jumlah Santri Menurut Usia	64
4. 4 Sarana Peribadatan	65
4. 5 Sarana Pendidikan	65
4. 6 Sarana Olah Raga	65
4. 7 Perbandingan antara Pelaksanaan dengan Teori BKI	90
4. 8 Perbandingan Proses Pelaksanaan Dilapangan dengan Teori BKI	90
4. 9 Skala Penilaian Musyafak	95
4. 10 Grafik Hasil Observasi Syafak Sebelum & Sesudah Relaksasi	95
4. 11 Skala Penilaian Syamsul Arifin	96
4.12 Grafik Hasil Observasi Samsul Sebelum & Sesudah Relaksasi	96
4. 13Skala Penilaian Pembanding Hermanto	97
4. 14 Grafik Hasil Observasi Pembanding Hermanto	97
4. 15 Skala Penilaian Pembanding Miftahur Rohman	98
4. 16 Grafik Hasil Observasi Pembanding Mifta	98

DAFTAR BAGAN

BAGAN	HALAMAN
4. 1 Struktur Pengurus Ponpes Darul Arqom	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Di era globalisasi seperti ini, dimana teknologi semuanya sudah serba canggih menuntut manusia harus banyak memiliki kecakapan berbicara dan kreativitas yang tinggi. Apabila hal tersebut tidak dimiliki, maka jangan harap hidupnya bisa sempurna sesuai dengan tuntutan zaman. Semakin lama persaingan hidup semakin ketat, begitu juga dalam hal pekerjaan atau karir, kita harus pintar dan cermat dalam memilih pekerjaan yang akan kita tekuni.

Apabila pekerjaan yang membuat kita harus pandai berbicara dan mengolah kata. Ketika akan melamar pekerjaan misalnya, kita dituntut harus mempunyai kecakapan yang lebih dalam hal berbicara agar perusahaan atau instansi yang kita datangi mau menerima kita.

Maka dari itu keterampilan berbicara harus dipupuk sedini mungkin sejak anak menimba ilmu di bangku pendidikan. Banyak santri maupun mahasiswa yang masih belum bisa atau lancar berbicara didepan umum hal ini disebabkan banyak faktor diantaranya seperti kurang menguasai materi, malu, canggung maupun cemas, dan pikiran di bawah sadarnya sudah dikuasai dengan kata-kata saya takut, saya tidak bisa, saya belum siap, kata-kata pesimis dan *negative thinking* ketika menghadapi orang banyak.

Adapun yang paling berpengaruh adalah kecemasan dan pikiran di alam bawah sadarnya, seperti pesimis dan *negative thinking* sehingga peneliti

memakai terapi relaksasi untuk mengisi pikiran dibawah alam sadarnya dengan kata-kata optimis dan *positive thinking*. Karena apabila hal itu dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan dampak negatif bagi santri tersebut baik untuk kepribadiannya maupun karirnya.¹

Menurut Barlow dan Durand, kekhawatiran atau kecemasan akan dianggap sebagai suatu hal yang patologis apabila tidak bisa dihentikan atau dikontrol oleh individu tersebut.²

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan metode relaksasi. Apapun penyebabnya, anak-anak yang merasakan cemas secara berlebihan dapat terbantu melalui tehnik-tehnik penanganan kecemasan seperti dihadapkan pada stimuli yang menimbulkan pobia secara bertahap dan latihan relaksasi.³

Menurut Nursalim, relaksasi dapat digunakan sebagai ketrampilan coping aktif jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi dibawah kondisi yang menimbulkan kecemasan. Ketika melakukan relaksasi, hampir seketika itu juga seseorang akan merasa kurang tegang secara mental maupun jasmani. Otot-otot yang kaku akan mengendur dan pikiran yang mencemaskan menghilang, diganti oleh sensasi ketenangan yang mantap. Makin baik ketrampilan relaksasinya, makin mudah mengurangi kecemasan pada sumbernya, untuk mencegah *spiral panic*

¹ Fausiah, dkk. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI – Press 2007), h. 27

² Nevid, Jeffrey. *Psikologi Abnormal Edisi V Jilid II Terjemahan Mural J*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 169

³ Prasetyo, Teguh, 2007, *Atasi Stres Anak dengan Relaksasi*, (Online), (<http://www.Indomedia.com>, diakses tanggal 10 April 2010)

berkembang dengan cepat dan efektif menanggulangi situasi yang menerbitkan kecemasan.⁴

Golfried dan Trier menunjukkan efektifitas yang disajikan sebagai *self control copying skill*. Siswa yang diberi latihan relaksasi yang disajikan sebagai *active copying skill* secara signifikan menunjukkan pengurangan kecemasan berbicara didepan umum yang lebih besar dari pada siswa yang di beri latihan yang disajikan sebagai prosedur otomatis untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Latihan ketrampilan *copying* mengajarkan untuk menghilangkan relaksasi stres dan kecemasan. Latihan ini meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada situasi tertentu yang dapat menimbulkan kecemasan. Latihan ini telah menunjukkan keberhasilan dalam menurunkan kecemasan begitu pula ketika wawancara dan berpidato.

Pelatihan relaksasi ini dibantu oleh musik theta dan alfa. Menurut kumpulan data dari electroencephalography (EEG), didalam otak manusia terbagi menjadi empat macam frekuensi pola gelombang otak yang pokok. Keadaan Beta (waspada/bekerja) didefinisikan sebagai 14-32 putaran per detik / cycles per second (CPS), keadaan Alfa (santai/relax) sebagai 7-14 CPS, keadaan Theta (mengantuk) sebagai 4-7 CPS, dan keadaan Delta (tidur/bermimpi/tidur pulas) kira-kira 3-5 CPS.⁵

⁴ M. Nursalim. *Strategi Konseling*, (Unesa: University Press 2005), h. 83

⁵ <http://ForumKristen.com> /All About Christianity/Diskusi Umum Kristen (Moderator: Chrisma)

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya semua orang sudah pernah mengalami hipnotis alami. Pada saat kita akan tidur, kita akan memasuki kondisi alpha dan theta. Dalam kondisi seperti itu, kita akan merasa lebih rileks, tenang, dan hampir tertidur, tapi kita masih menyadari keberadaan kita. Maka seperti itulah kondisi hipnotis alami. Kondisi hipnotis adalah kondisi yang alami bagi manusia, maka sudah barang tentu kita harus bisa membuang jauh-jauh persepsi hipnotis yang membahayakan. dan sangat dibutuhkannya gelombang musik theta dan alfa dalam pelatihan relaksasi karena dapat mengantarkan intruksi yang dikatakan konselor.

Berdasarkan informasi yang peneliti dapat dari pengurus pandok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya bahwasannya beberapa santri ada yang mengalami kecemasan berbicara sehingga ketika kultum didepan orang banyak atau di depan jama'ah sholat subuh sampai tidak keluar suara, gemetar di sebagian organ tubuhnya dan keringat dingin yang membasahi seluruh tubuhnya. Santri yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum dikarenakan santri tersebut takut salah dan tidak percaya diri atas kemampuannya dan takut di tertawakan orang banyak, dan yang ikut berperan banyak dalam hal ini sehingga anak mengalami kecemasan berbicara salah satunya cara didik kedua orang tuanya. Hal ini juga terlihat ketika peneliti mengikuti pelatihan *super students* di pondok Raudlatul Qur'an Tlogo Anyar Lamongan dengan triner M. Tohir, M. Pd, I. Peserta yang terdiri dari 90 santri di suruh maju kedepan mengalami kecemasan.

Apabila kecemasan tersebut tidak segera ditangani maka akan berdampak atau berefek buruk pada nilai akademik santri nantinya karena penampilan siswa tidak optimal ketika berada di depan kelas.

Penelitian ini ingin membuktikan apakah latihan relaksasi ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum atau jama'ah sholat subuh di pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya khususnya pada seorang santri yang mengalami kecemasan berat ketika kultum di depan jama'ah sholat subuh. Maka dari itu penelitian ini ingin membuktikan teori-teori yang mengatakan bahwa relaksasi dapat mengatasi atau mengurangi kecemasan berbicara di depan jama'ah sholat subuh di Musolla Pondok Pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

Dengan tidak menghilangkan ciri khas bimbingan konseling Islam yaitu ketika peneliti memberikan pelatihan relaksasi kepada klien menggunakan iringan musik theta dan alfa, dengan musik tersebut dapat mengantarkan pembicaraan ke otak melalui gelombang nada musik dan komunikasi Islam seperti *Attending* yaitu penerimaan kepada klien dengan mengucapkan Assalamu 'alaikum dan ketika memulainya juga membaca basmalah dan berdo'a kepada Allah meminta pertolongan semoga terapi relaksasi ini berhasil dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri Darul Arqom Wonocolo Surabaya. Didalam pelatihan relaksasi ini juga tidak menghilangkan konseling ke-Islaman karena ditengah-tengah sesi relaksasi ada perenungan dan relaksasi dzikir klien di perintahkan untuk merenungkan nikmat yang di berikan Allah baik berupa potensi-potensi yang dimiliki klien.

Agar klien dapat menyadari dan mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah sehingga lebih mendekatkan diri kepada Allah, karena peneliti sendiri dalam prosedur pelatihan relaksasi mengkolaborasikan relaksasi umum dan ke-Islaman.

B. Fokus Penelitian

Dari uraian yang telah dikemukakan diatas, maka masalah yang akan di teliti dirumuskan sebagai berikut:

1. Faktor – faktor apa terjadinya kecemasan berbicara pada santri dalam kegiatan kultum di depan jama'ah sholat subuh di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya?
2. Bagaimana proses latihan relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara pada santri dalam kegiatan kultum di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya?
3. Bagaimana hasil akhir latihan relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara pada santri dalam kegiatan kultum di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Setelah menjelaskan latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan riset ini adalah:

1. Untuk mengetahui terjadinya kecemasan berbicara pada santri dalam kegiatan kultum di depan jama'ah sholat subuh di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

2. Untuk mengetahui proses latihan relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara pada santri dalam kegiatan kultum di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya.
3. Untuk mengetahui hasil akhir latihan relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara pada santri dalam kegiatan kultum di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua bagian:

1. Secara teoritis
 - a. Dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu teori konseling khususnya di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.
 - b. Dapat di jadikan pedoman atau acuan berkaitan dengan ilmu yang di pelajari di Fakultas Dakwah.
2. Secara praktis
 - a. Sebagai bahan informasi bagi para konselor khususnya mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dengan terapi relaksasi di Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.
 - b. Dapat bermanfaat bagi klien untuk tetap semangat dalam menjalani kehidupan agar tidak mudah putus asa dan dapat percaya diri atas kemampuannya

E. Asumsi

1. Tingkat kecemasan berbicara santri di depan umum atau jama'ah sholat subuh di Pondok Darul Arqom berbeda antara santri yang satu dengan yang lainnya.
2. Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan.

F. Keterbatasan

1. Penelitian ini terbatas untuk mengetahui penggunaan relaksasi dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum atau jama'ah sholat subuh di Pondok Darul Arqom.
2. Penelitian ini hanya terbatas pada Empat santri yang mengalami kecemasan berbicara di depan jama'ah sholat subuh di Pondok Darul Arqom.

G. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini lebih mudah untuk dipahami, maka penulis menyusun sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab dan setiap bab terdiri dari beberapa sub bab diantaranya adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab ini mengawali seluruh rangkaian pembahasan yang terdiri dari: Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, asumsi dan keterbatasan penelitian.

BAB II: KAJIAN PUSTAKA

Dalam bab II ini menjelaskan tentang kajian teoritis yang menjelaskan pengertian konseling, tujuan konseling, fungsi konseling, prinsip-prinsip pelaksanaan konseling, unsur-unsur konseling, pengertian relaksasi, manfaat relaksasi, prosedur relaksasi, macam macam relaksasi, pengertian kecemasan berbicara didepan umum, gejala-gejala kecemasan berbicara didepan umum, pengertian kecemasan, sebab-sebab kecemasan, tanda-tanda kecemasan, jenis-jenis kecemasan, kerangka pikir, tips sukses bicara, hipotesis dan penelitian terdahulu yang relavan.

BAB III: METODOLOGI PENELITIAN

Didalam bab III ini terdiri dari: pendekatan dan jenis penelitian, wilayah penelitian, sampel pengambilan data, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, tehnik pengumpulan data, metode analisa data dan keabsahan data.

BAB IV: LOKASI , PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

Dalam bab ini membahas tentang deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor dan klien, proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri Darul Arqom Wonocolo Surabaya, deskripsi bimbingan konseling dengan terapi relaksasi, proses interview setelah melakukan terapi relaksasi dan kultum, analisa data, skala

penilaian kecemasan berbicara dan grafik penilaian kecemasan berbicara, peta dan konsep pemikiran.

BAB V: PENUTUP

Bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran- saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Bimbingan Konseling

1. Pengertian Bimbingan

Menurut H.M. Arifin, dalam bukunya yang berjudul "*Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama*" sebagai berikut:

Usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik lahiriyah maupun batiniyah, yang menyangkut kehidupan, di masa kini dan masa yang mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental spiritual.⁶

Dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dorongan dari kekuatan iman dan taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa.

Adapun menurut Rosyidin pengertian bimbingan penyuluhan agama yang dikutip oleh Sayuti Farid adalah sebagai berikut:

Suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan untuk mengfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan dalam kebulatan pribadi atau tatanan masyarakat sehingga dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan masyarakat.⁷

Bimbingan ialah suatu proses pengembangan potensi yang di miliki oleh setiap individu.

⁶ H.M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Terahayu Press, 1982), h. 2

⁷ Imam Sayuti Farid, *Pokok Bahasan Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama Sebagai Tehnik Dakwah*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, Fakultas Dakwah, 1988), h, 10



2. Pengertian Konseling

Konseling berasal dari kata “*council*” yang diambil dari bahasa Latin yaitu “*counselium*” artinya bersama atau bicara bersama.⁸

Konseling ialah usaha untuk menolong mencari solusi klien supaya mendapatkan kebahagiaan kehidupan dunia maupun ahirat.

Bimbingan konseling Islam ialah suatu proses pemberi bantuan dengan tujuan untuk mengfungsikan semaksimal mungkin nilai-nilai agama dalam satu hal yang kompleks, dimana dalam hal tersebut di perlukan individu maupun masyarakat sehingga memperoleh manfaat baik bagi dirinya maupun lingkungannya.

Adapun konseling menurut Latipun, setidaknya- tidaknya terdapat empat hal yaitu sebagai berikut:⁹

a. Konseling sebagai proses

Konseling sebagai proses berarti konseling tidak hanya dilakukan sesaat saja tetapi dalam membantu klien yang mempunyai masalah yang berat dan kompleks, konseling dapat dilakukan beberapa pertemuan.

b. Konseling sebagai hubungan spesifik

Hubungan konseling dibangun berbeda dengan hubungan sosial, karena konseling membutuhkan hubungan yang diantaranya perlu adanya keterbukaan, pemahaman, pengharagaan secara positif tanpa syarat, dan empati.

⁸ Pihasnawati, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Succes Offset, 2008), h, 4

⁹ Pihasnawati, *Psikologi Konseling*, hh.5-6.

c. **Konseling adalah membantu klien**

Hubungan dalam konseling itu bersifat membantu bukan memberi atau mengambil alih pekerjaan orang lain. Membantu tetap memberi kepercayaan kepada klien untuk bertanggung jawab dan menyelesaikan permasalahannya sendiri dengan dorongan motivasi.

d. **Konseling untuk mencapai tujuan hidup**

Konseling diselenggarakan untuk mencapai pemahaman dan penerimaan diri, proses belajar dan berperilaku tidak adaptif. Dan belajar melakukan pemanjaan yang lebih luas tentang dirinya.

3. **Tujuan Bimbingan Konseling Islam**

Menurut Prof. DR. Thohari Musnawar, tujuan bimbingan konseling ada 2 yaitu:¹⁰

a. Tujuan umum adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia.

b. Tujuan khusus adalah:

- 1) Membantu agar tidak menghadapi masalah
- 2) Membantu mengatasi masalah yang sedang dihadapi
- 3) Memutuskan dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik agar tetap baik-baik bahkan menjadi lebih baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Sedangkan tujuan bimbingan konseling Islam menurut Imam Sayuti Farid dalam bukunya yang berjudul bimbingan penyuluhan agama

¹⁰ Thohari Musnawar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Uii press, 1992), h, 54

sebagai teknik dakwah adalah membantu individu dalam mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.¹¹

Dari kedua pendapat dapat di simpulkan bahwa tujuan bimbingan konseling adalah supaya manusia dapat berperilaku Islami dan bisa mengurus hidupnya sendiri dan membangun prinsip hidup yang kuat dan tidak gampang terbawa arus globalisasi dan permainan orang-orang kapitalis yang tidak punya rasa kasihan terhadap lingkungan hidupnya dan untuk mendapatkan kebahagiaan dalam menjalani hidup di dunia maupun di akhirat.

4. Fungsi dan peran konselor.¹²

- a. Fungsi Preventif yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- b. Fungsi Kuratif yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. Fungsi Preservative yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi baik dan kebaikan itu bertahan dengan lama.
- d. Fungsi Developmental yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar lebih baik, sehingga tidak mungkin menjadi sebab munculnya masalah lagi.

¹¹ Imam Sayuti Farid, *Pokok Bahasan Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, h, 98

¹² Thohari Musnawar, *Dasar-Dasar Konseptual BKI*, 1992, h, 34

5. Prinsip – prinsip dasar pelaksanaan bimbingan

Dalam pelaksanaan bimbingan dan penyuluhan, haruslah didasari oleh pandangan filosofis yang di jadikan pedoman dalam pelaksanaannya oleh para pembimbing. Prinsip - prinsip tersebut dapat di uraikan sebagai berikut;¹³

- a. Setiap individu adalah makhluk yang dinamis dengan kelainan – kelainan kepribadian yang bersifat individual serta masing – masing mempunyai kemungkinan berkembang dan menyesuaikan diri dengan situasi sekitar.
- b. Suatu kepribadian yang bersifat individual tersebut terbentuk dari dua factor pengaruh yakni pengaruh dalam yang berupa bakat dan cita-cita, keturunan baik jasmaniyah maupun batiniyah dan factor pengaruh yang diperoleh dari lingkungan baik lingkungan masa sekarang maupun masa lampau.
- c. Setiap individu adalah organisme yang berkembang atau tumbuh dalam keadaan yang senantiasa berubah perkembangannya dapat dibimbing ke arah pola hidup yang menguntungkan bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat sekitar.
- d. Setiap individu memperoleh keuntungan dengan pemberian bantuan dalam hal melakukan pilihan - pilihan dalam mengarahkan kepada kehidupan yang sukses.

¹³ Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hh, 391-393

- e. Setiap individu harus diberi hak yang sama serta kesempatan yang sama dalam mengembangkan pribadinya masing-masing tanpa memandang perbedaan suku, bangsa, agama dan sebagainya.
- f. Setiap individu memiliki fitrah (kemampuan dasar) beragama yang dapat berkembang dan bilamana diberi kesempatan untuk itu melalui bimbingan yang baik.

6. Unsur – unsur Bimbingan Dan Penyuluhan

a. Konselor

Seorang konselor harus mempunyai atau setidaknya mengacu pada sifat rasul sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an surat At-Taubah ayat 128

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ
بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾

“Sungguh telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, Amat belas kasihan lagi Penyayang terhadap orang-orang mukmin.”¹⁴

Surat Ali Imran ayat 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ
فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

¹⁴ Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an, h, 67

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu[246]. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”¹⁵

M. Arifin menjelaskan bahwa untuk menjadi konselor harus memiliki syarat- syarat diantaranya:¹⁶

- 1) Memiliki pribadi yang menarik, serta berdedikasi yang tinggi dalam tugasnya.
 - 2) Memiliki rasa commited dengan nilai- nilai kemanusiaan.
 - 3) Bersikap terbuka artinya tidak suka menyembunyikan sesuatu maksud yang tidak baik.
 - 4) Mempunyai kepribadian yang simpatik
 - 5) Memiliki perasaan peka terhadap kepentingan klien.
 - 6) Memiliki kematangan jiwa (kedewasaan) dalam segala perbuatan lahiriah dan batiniah,
- b. Klien (konseli)

Klien atau konseli adalah individu yang mengalami kesulitan atau hambatan yang perlu bantuan orang lain untuk menyelesaikannya.

Dalam buku bimbingan konseling di Institute Pendidikan W.S. Winkel menyebutkan beberapa syarat klien sebagai berikut:¹⁷

¹⁵ Departemen Agama RI, Al-Quran, h.72

¹⁶ H.M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama*, h. 76

- 1) Keberanian untuk mengekspresikan diri, kemampuan untuk mengutarakan persoalan, untuk mengungkapkan perasaan, dan untuk memberikan informasi data-data yang diperlukan.
- 2) Motivasi yang mengandung keinsafan adanya suatu masalah, kesedian untuk membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinginan untuk mencari penyelesaian.
- 3) Keinsafan atau tanggung jawab dan akan keharusan berusaha sendiri.

Dari uraian tersebut klien adalah individu yang mempunyai masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri dan membutuhkan bantuan orang lain atau konselor untuk mencari alternative dan memotivasi klien agar tetap semangat dalam menjalani kehidupannya, dan dapat menerima kenyataan hidupnya.

c. Masalah

Adapun masalah suatu penghambat dalam usaha mencapai tujuan. Hal semacam ini perlu ditangani oleh konselor bersama klien.

Menurut Sparti Imam Asy'ari masalah adalah kenyataan yang tidak mengenakkan dalam hidup. Baik perasaan, pikiran, kemauan, terhadap perasaan social yang dirasakan oleh seseorang disisi lain tidak menyukai dirinya dan cara atau kemampuan untuk mencapainya.

Adapun masalah dalam Al-Qur'an dapat dilihat di surat Hud ayat 9-10:

¹⁷ Ws. Winkel, *Bimbingan Dan Konseling di Instansi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), h. 23

وَلَيْنَ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَكُوفُ ۖ كَافُرًا ﴿٩﴾ وَلَيْنَ أَذَقْنَاهُ نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَه لِيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي ۖ إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ ﴿١٠﴾

“...dan jika Kami rasakan kepada manusia suatu rahmat (nikmat) dari Kami, kemudian rahmat itu Kami cabut daripadanya, pastilah Dia menjadi putus asa lagi tidak berterima kasih.” (9)

“dan jika Kami rasakan kepadanya kebahagiaan sesudah bencana yang menimpanya, niscaya Dia akan berkata: "Telah hilang bencana-bencana itu daripadaku"; Sesungguhnya Dia sangat gembira lagi bangga, (10) ¹⁸

B. Relaksasi

1. Pengertian Relaksasi

Relaksasi adalah suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.¹⁹

Menurut Beeh dkk, relaksasi adalah salah satu dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot-otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.²⁰

Relaksasi adalah suatu metode menurunkan ketegangan dan akan merilekskan setiap otot tubuh.²¹

¹⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an, h.223

¹⁹ Suryani, *Pengertian Relaksasi*, 2000, hal. 76, (<http://www.relaksasi.com>. Diakses 20 April 2010)

²⁰ M. Nur Salim, *Strategi Konseling*, (Unesa: University Press, 2005), h. 82

²¹ <http://www.indonesia.com>

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat menurunkan ketegangan dan merilekskan setiap otot tubuh dalam keadaan tenang tapi tidak tidur dengan posisi tubuh yang santai.

2. Manfaat Relaksasi

Menurut Burn yang dikutip oleh Becch relaksasi dapat bermanfaat sebagai berikut.²²

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.
- b. Masalah- masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- c. Mengurangi tingkat kecemasan.
- d. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress, dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya.
- e. Meningkatkan penampilan kerja, social dan ketrampilan fisik.
- f. Kelelahan, aktifitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- g. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.

²² Burn Becch, *Dasar Dasar Relaksasi*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2005), h. 83

- h. Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang akan berpikir rasional.

Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan, membantu orang yang mengalami insomnia, di Indonesia penelitian tentang relaksasi ini juga sudah cukup banyak dilakukan. Prawitasari melaporkan bahwa relaksasi bermanfaat untuk mengurangi keluhan fisik. Utami mengukur efektifitas latihan relaksasi dan terapi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara dimuka umum, dan relaksasi juga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan, dan menurunkan ketegangan pada siswa penerbang.²³

Menurut Martha Davis dkk yang diterjemahkan oleh Hamid relaksasi mempunyai manfaat sebagai berikut:²⁴

- a. Dapat mengurangi ketegangan otot.
- b. Dapat mengurangi ansietas
- c. Dapat mengurangi insomnia.
- d. Dapat mengurangi depresi.
- e. Dapat mengurangi kelelahan.
- f. Dapat mengurangi kram otot.
- g. Dapat mengurangi nyeri pada leher dan punggung.
- h. Dapat mengurangi tekanan darah tinggi.

²³ www.keberhasilan-relaksasi.com

²⁴ Marta Davis, dkk, *Panduan Relaksasi Dan Reduks Stress*, Edisi ke 3 Terjemahan Hamid (Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran 1995), h. 64

- i. Dapat mengurangi fobia ringan dan gagap.
- j. Mampu meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, laju denyut jantung, peredaran darah, dan mengatasi berbagai macam problem penyakitMendorong racun dan kotoran dalam darah keluar dari tubuh
- k. Menurunkan tingkat agretifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stres seperti mengkonsumsi alkohol serta obat-obat terlarang
- l. Menurunkan tingkat egosentris ehingga hubungan intra personal ataupun interpersonal menjadi lancer
- m. Mengurangi kecemasan
- n. Pada anak-anak dapat meningkatkan intelegency meliputi karakter kognitif, matematis, logis, serta karakter afektif, relational, kreatif dan emosional
- o. Meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan diri
- p. Pola pikir akan menjadi lebih matang
- q. Mampu mempermudah dalam mengendalikan diri
- r. Mengurangi stres secara keseluruhan, meraih kedamaian dan keseimbangan emosional yang tinggi
- s. . Meningkatkan kesejahteraan

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat relaksasi adalah sebagai berikut:

- a. Masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi

- b. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya fobia dan trauma.
- c. Mengurangi tingkat kecemasan
- d. Dapat mengurangi kelelahan
- e. Dapat mengurangi ansietas
- f. Dapat mengurangi depresi dan stress.

3. Prosedur relaksasi

Adapun prosedur untuk melakukan latihan relaksasi seperti yang di ungkapkan oleh Martha Davis dkk. yang diterjemahkan oleh Hamid sebagai berikut :

a. Petunjuk dasar

Tekan kepala anda kebalakang sejauh mungkin dan mengobservasi ketegangan pada leher anda. Putar kekanan dan rasakan perubahan lokasi stress, putar kekiri. Tegakkan kepala anda dan tunduk, tekan dagu anda mencapai dada, rasakan ketegangan ditenggorokan, dan dibelakang leher, kemudian Relaks. Biarkan kepala anda dalam posisi yang nyaman. Biarkan relaks yang mendalam. Sekarang angkat kedua bahu anda. Pertahankan ketegangan saat anda membungkukkan kepala diantara dua bahu. Lemaskan bahu anda, Turunkan dan rasakan relaks menyebar melalui leher, tenggorakan dan bahu benar- benar relaks, dalam dan semakin dalam.

Beri kesempatan pada seluruh tubuh anda untuk relaks. Rasakan kenyamanan dan perasaan berat. Sekarang tarik nafas dan isi

dengan penuh paru-paru anda. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi ketenangan. Tahan nafas anda, perhatikan ketegangan. Sekarang hembuskan nafas, biarkan dada anda bebas, biarkan udara keluar. Teruskan relaks, biarkan pernafasan anda kembali bebas. Ulang beberapa kali, perhatikan ketegangan keluar dari tubuh anda pada saat mengeluarkan nafas. Selanjutnya kencangkan perut anda dan tahan. Perhatikan adanya ketegangan, kemudian relaks. Sekarang letakkan tangan pada perut anda. Nafas dalam ke perut, dorong tangan ke atas. Tahan dan relaks.

Rasakan perbedaan relaksasi saat udara didesak keluar. Sekarang lengkungkan punggung anda, tanpa dipaksa. Jaga bagian tubuh anda yang lain tetap relaks. Pusatkan perhatian pada ketegangan punggung bawah. Sekarang relaks. Lebih dalam jauh lebih dalam.

Kencangkan pantat dan paha anda. Kencangkan paha anda dengan sekuat mungkin tumit anda kebawah. Relaks dan rasakan perbedaannya. Sekarang lengkungkan telapak kaki anda kebawah dan kencangkan betis anda. Pelajari ketegangan yang terjadi dan relaks. Sekarang tekuk telapak kaki anda kearah muka anda sehingga timbul ketegangan pada tulang kering anda. Relaks kembali.

Rasakan kelelahan keluar melalui tubuh bagian bawah pada saat relaks yang dalam. Relaks kaki, pergelangan kaki, betis, tulang, kering, lutut, paha, dan pantat anda. Sekarang biarkan perasaan relaks

meluas keperut, punggung bawah dan dada. Biarkan terus menjalar. Pengalaman relaks mendalam pada bahu, lengan atas dan tangan anda. Lebih dalam jauh lebih dalam. Perhatikan perasaan bebas dan relaks pada leher, rahang dan semua otot muka anda.

b. Petunjuk kilat atau cara cepat untuk melakukan relaksasi

- 1) Kepalkan kedua telapak tangan anda, kencangkan biceps dan lengan bawah.
- 2) Kerutkan dahi anda ke atas. Pada saat yang sama tekan kepala anda sejauh mungkin kebelakang, putar searah jam dan kebalikannya. Sekarang kerutkan otot muka anda seperti kenari, cemberut, mata dikedipkan, bibir dimonyongkan ke depan, lidah dihadapkan kelangit – langit dan bahu dibungkukkan.
- 3) Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik napas dalam masuk, tekan keluar lambung. Tahan. Relaks. Napas dalam, tekan keluar perut. Tahan relaks.

c. Adapun relaksasi dengan gabungan visualisasi seperti berikut²⁵

- 1) Duduk dikursi dengan santai tulang punggung tegak tapi nyaman dan tidak terlalu memaksakan diri. Masing-masing telapak tangan diletakkan diatas pangkuan paha kiri dan kanan. Telapak kaki menempel kelantai.

²⁵ Adi Gunawan, *Genius Learning Strategy*, (Jakarta: Gramedia, 2001), h 41

- 2) Tutup mata secara perlahan dan katakan pada diri anda sendiri “saya perintahkan pada semua anggota tubuh dan pikiran saya untuk benar-benar rileks dan masuk keadaan alfa.”
- 3) Tarik nafas panjang secara perlahan-lahan (gunakan pernapasan perut), setelah mencapai tarikan maksimal tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan-lahan sambil berkata dalam hati, “rileks” lakukan sebanyak tiga kali.
- 4) Sekarang pusatkan perhatian pada bagian atas kepala anda. Rasakan sensasi yang terasa disana. Lakukan ini sambil tersenyum. Anda sekarang dapat merasakan kalau kulit kepala anda telah benar-benar rileks.
- 5) Dari kepala pindahkan perhatian anda kebagian wajah perintahkan dan niatkan agar seluruh otot wajah anda juga rileks (lakukan ini dengan santai dan perhatian penuh)
- 6) Dari wajah, lakukan hal yang sama terhadap otot leher dan pundak anda. Rasakan bagian tubuh anda ini benar-benar melepaskan semua ketegangannya dan kini berada dalam kondisi yang rileks.
- 7) Dari leher dan pundak, teruskan kearah otot dada dan perut
- 8) Lalu otot punggung bagian atas dan bawah
- 9) Teruskan ke lengan atas dan lengan bawah.
- 10) Lalu ke otot pantat
- 11) Teruskan dengan otot paha atas bagian depan dan belakang.
- 12) Lalu ke otot betis dan akhirnya ke telapak kaki.

- 13) Setelah itu bayangkan anda berada disuatu tempat yang benar-benar anda sukai. Tempat yang bila anda berada disana. Anda benar-benar merasa tenang, damai, dan bahagia. Tempat ini bisa berupa nyata atau hanya dalam imajinasi anda.
 - 14) Setelah anda menentukan tempat tersebut kini lihatlah ke sekeliling anda. Rasakan seolah-olah anda benar-benar berada disana. Anda benar-benar melihat dengan kedua mata anda. Bila anda memilih lokasi gunung, rasakan hawa sejuk yang bertiup nikmati indahnya pemandangan dari puncak gunung itu. Sebaiknya hanya ada anda seorang diri yang berada disana. Jangan “mengajak orang lain”
 - 15) Saat ini anda merasa tenang, nyaman, rileks, dan sedikit mengantuk. Anda berada dalam kondisi rileks tapi waspada. Inilah kondisi alfa.
- d. Berikut ini adalah tahap-tahap relaksasi dzikir:²⁶
- 1) Ambil posisi tidur terlentang yang paling nyaman.
 - 2) Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata.
 - 3) Lemaskan semua otot. Mulailah dengan kaki, kemudian betis, paha dan perut. Gerakkan bahu beberapa kali sehingga tercapai kondisi yang lebih relaks.
 - 4) Perhatikan pernapasan. Bernapaslah dengan lambat dan wajar, dan ucapkan dalam hati frase atau kata yang digunakan sebagai contoh

²⁶ <http://www.relaksasi dzikir.com//org>

anda menggunakan frase yaa Allah. Pada saat mengambil nafas disertai dengan mengucapkan kata yaa Allah dalam hati, setelah selesai keluarkan nafas dengan mengucapkan Allah dalam hati. Sambil terus melakukan no 4, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah kepada Allah. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi ketenangan.

Kebanyakan orang banyak mengira, bahwa jumlah bacaan dalam setiap gerakan sholat dijadikan sebagai ukuran waktu selesainya sikap berdiri, rukuk, maupun sujud. padahal bacaan itu bukanlah sebuah aba-aba dalam sholat, setiap bacaan yang di ulang merupakan aspek meditasi, autoterapi, autosugesti, berdoa, mencari inspirasi bahkan menemukan ketenangan yang dalam.²⁷

Adapun prosedur yang digunakan oleh peneliti yaitu mengkolaborasikan relaksasi umum dengan relaksasi Islam.

Baik silahkan anda berdiri Tekan kepala anda kebalakang sejauh mungkin dan mengobservasi ketegangan pada leher anda. Putar ke kanan dan rasakan perubahan lokasi stress, putar kekiri. Tegakkan kepala anda dan tunduk, tekan dagu anda mencapai dada. Rasakan ketegangan ditenggorokan, dan dibelakang leher. Relaks, Biarkan kepala anda ke posisi yang nyaman. Biarkan relaks yang mendalam. Sekarang angkat kedua bahu anda. Pertahankan ketegangan saat anda

²⁷ Abu Sangkan, *Pelatihan Sholat Khusuk, Sholat*, (Jakarta: Baitul Mal Center, 2007), h. 55

membungkukkan kepala diantara dua bahu. Lemaskan bahu anda. Turunkan dan rasakan relaks menyebar melalui leher, tenggorakan dan bahu benar-benar relaks, jauh lebih dalam dan semakin dalam.

Beri kesempatan pada seluruh tubuh anda untuk relaks. Rasakan kenyamanan dan perasaan berat. Sekarang tarik nafas dan isi dengan penuh paru-paru anda. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi ketenangan. Tahan nafas anda. Perhatikan ketegangan. Sekarang hembuskan nafas, biarkan dada anda bebas, biarkan udara keluar. Teruskan relaks, biarkan pernafasan anda kembali bebas. Ulang beberapa kali, perhatikan ketegangan keluar dari tubuh anda pada saat mengeluarkan nafas. Selanjutnya kencangkan perut anda dan tahan. Perhatikan adanya ketegangan, kemudian relaks. Sekarang letakkan tangan pada perut anda. Nafas dalam ke perut, dorong tangan ke atas. Tahan, dan relaks.

Rasakan perbedaan relaksasi saat udara di desak keluar. Sekarang lengkungkan punggung anda, tanpa di paksa. Jaga bagian tubuh anda yang lain tetap relaks. Pusatkan perhatian pada ketegangan punggung bawah. Sekarang relaks. Lebih dalam jauh lebih dalam. Lemaskan semua otot. Mulailah dengan kaki, kemudian betis, paha dan perut. Gerakkan bahu beberapa kali sehingga tercapai kondisi yang lebih relaks.

Sekarang Perhatikan pernapasan. Bernapaslah dengan lambat dan wajar, dan ucapkan dalam hati frase atau kata yang digunakan sebagai contoh anda menggunakan frase yaa Allah. Pada saat mengambil nafas sertai dengan mengucapkan kata yaa Allah dalam hati, setelah selesai keluarkan nafas dengan mengucapkan Allah dalam hati. Sambil terus melakukan lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah kepada Allah. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi ketenangan. Bersyukurlah anda karena masih mempunyai kesempatan untuk menghilangkan rasa kecemasan berbicara anda. Dan anda termasuk hamba Allah yang sempurna oleh karena itu anda pasti bisa melakukan apa saja baik berbicara di depan orang banyak atau dikelas ketika anda presentasi karena anda salah satu manusia yang luar biasa.

Setelah itu penjamkan mata anda dan bayangkan anda berada disuatu tempat yang benar-benar anda sukai. Tempat yang bila anda berada disana. Anda benar-benar merasa tenang, damai, dan bahagia. Tempat ini bisa berupa nyata atau hanya dalam imajinasi anda.

Setelah anda menentukan tempat tersebut kini lihatlah ke sekeliling anda. Rasakan seolah-olah anda benar-benar berada disana. Anda benar-benar melihat dengan kedua mata anda. Bila anda memilih gunung lokasi gunung, rasakan hawa sejuk yang bertiup nikmati indahnya pemandangan dari puncak gunung itu. Sebaiknya hanya ada anda seorang diri yang berada disana. Jangan “mengajak orang lain”

saat ini anda merasa tenang, nyaman, rileks, dan sedikit mengantuk.

Anda berada dalam kondisi rileks tapi waspada. Inilah kondisi alfa.

4. Macam-macam Relaksasi

a. Relaksasi Otot

Dalam latihan relaksasi otot, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendorkannya. Sebelum dikendorkan, penting dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dengan yang lemas. Ada tiga macam relaksasi otot yaitu *tension relaxation*, *letting go*, dan *differential relaxtion*. Dalam penelitian ini digunakan relaksasi otot Jenis *tension – relaxation* sebagai berikut:

1) *Relaxation via transion – relaxation*

Dalam metode ini individu diminta untuk menegangkan dan melemaskan otot masing-masing kemudian, diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan otot lemas. Disini individu diberi tahu bahwa pada fase menegangkan akan membantu dia lebih menyadari sensasi yang berhubungan dengan kecemasan, dan sensasi-sensasi tersebut bertindak sebagai isyarat atau tanda untuk melemaskan ketegangan. Individu dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang dengan cepat, seolah- olah mengeluarkan ketegangan dari badan sehingga individu akan merasa rileks. Otot yang dilatih

adalah otot lengan, otot tangan, otot bisep, otot bahu, otot leher, otot wajah, otot perut dan otot kaki.²⁸

2) *Relaxation via letting go*

Metode ini bertujuan untuk memperdalam relaksasi. Setelah individu berlatih relaksasi pada semua otot tubuhnya, maka langkah selanjutnya adalah latihan *relaxation via letting go*. Pada fase ini individu dilatih untuk menyadari dan merasakan relaksasi. Individu dilatih untuk menyadari ketegangan dan berusaha sedapat mungkin untuk mengurangi serta menghilangkan ketegangan tersebut. Dengan demikian individu akan lebih peka terhadap ketegangan tersebut. Dengan demikian individu akan lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

3) *Differential relaxation*.

Latihan relaksasi diferensial dapat dilakukan dengan cara menginduksi individu untuk merelaksasi yang dalam pada otot-otot yang tidak diperlihatkan untuk melakukan suatu aktifitas tertentu, kemudian mengurangi ketegangan yang berlebihan pada otot-otot yang diperlukan untuk melakukan aktifitas tersebut.

Latihan relaksasi ini dapat dimulai apabila subjek telah mencapai keadaan rileks. Latihan relaksasi diferensial yang teratur akan menghasilkan penurunan tingkat ketegangan secara umum.

²⁸ Darwanti, *Pengaruh Penggunaan Latihan Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Dalam Mengikuti Pelajaran Fisika Pada Siswa Kelas II-6 SMA Negeri 21 Surabaya*. (Surabaya: FISIP UNESA, 2005), h. 23

Hal ini akan menghasilkan berkurangnya ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman sewaktu individu melakukan aktifitas sehari-hari. Dengan demikian relaksasi diferensial dapat diterapkan pada individu tanpa dia harus berbaring untuk relaksasi.²⁹

Penggunaan relaksasi *diferensial* mempunyai tiga keuntungan yaitu:³⁰

- 1) Bagi individu yang menggunakan latihan relaksasi progresif akan memberikan kesempatan yang baik untuk latihan, dengan demikian akan meningkatkan ketrampilan dasar relaksasi.
- 2) Bagi individu yang mengalami ketegangan yang kronis akan menolong untuk mengelola melemahkan rangsangan sehari-hari.
- 3) Bagi individu yang menjadi tegang dalam situasi – situasi khusus, *relaksasi diferensial* akan membawa relaksasi pada situasi khusus tersebut.

b. Relaksasi kesadaran indra

Dalam tehnik ini diberi satu pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu intruksi di berikan.

²⁹ Subandi, *Prosedur – Prosedur Relaksasi*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2003), hh. 157-159

³⁰ <http://www.Diferensial.com/org>

c. Relaksasi melalui hipnosa, yoga dan meditasi.

1) Hipnosa

Hipnosa mirip tidur. Ada penyempitan kesadaran, disertai kelambanan dan ketidak perdulian. Tetapi tidak sama dengan tidur, tidak kehilangan kesadaran secara penuh.

2) Yoga

Dasar tujuan semua dari yoga adalah memampukan seseorang melalui disiplin untuk mengontrol tubuh dan pikiran seseorang.

3) Meditasi.

Meditasi adalah latihan sebagai upaya untuk memusatkan perhatian seseorang pada suatu hal. Penting diketahui bahwa inti dari meditasi tidak hanya terletak pada pemusatan perhatian.³¹

Dalam penelitian ini menggunakan relaksasi otot karena relaksasi otot dapat mengendorkan kembali otot-otot yang mengalami ketegangan karena cemas.

d. Persiapan – persiapan dalam latihan relaksasi

Sebelum latihan relaksasi dilakukan, perlu diperhatikan mengenai lingkungan fisik (*physical setting*), sehingga individu dapat berlatih dengan tenang. Lingkungan fisik menurut Subandi antara lain:

1) Kondisi ruangan

³¹ Naomi Ozaniec, *Meditation for Beginners*, (Semarang: Dahara Prize, 2002), hh 34-37

Ruangan yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, dan nyaman. Untuk mengurangi cahaya dari luar, jendela dan pintu sebaiknya di tutup. Penerang ruangan sebaiknya remang- remang saja, dan hindari adanya sinar langsung yang mengenai mata individu, sehingga memudahkan mereka untuk berkonsentrasi.

2) Kursi

Dalam latihan relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerak – gerakkan otot dengan konsentrasi penuh. Menggunakan kursi malas, sofa, atau kursi yang ada sandarannya akan mempermudah individu dalam melakukan relaksasi. Latihan relaksasi juga dapat dilakukan dengan berbaring ditempat tidur.

3) Pakaian

Pada waktu latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar, dan hal- hal yang mengganggu jalan relaksasi (kaca mata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pinggang) di lepas dulu.³²

4) Musik

Teori Keadaan Alfa dan Theta. Melalui data yang dikumpulkan dari Electroencephalography (EEG), diidentifikasi dari impuls elektrik yang dipancarkan oleh otak ada empat macam frekuensi pola gelombang otak yang pokok.

³² Dwi Sunar Prasetyo, *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: Oryza 2007), h.89

Keadaan Beta (waspada/bekerja) didefinisikan sebagai 14-32 putaran per detik / cycles per second (CPS), keadaan Alfa (santai/relax) sebagai 7-14 CPS, keadaan Theta (mengantuk) sebagai 4-7 CPS, dan keadaan Delta (tidur/bermimpi/tidur pulas) kira-kira 3-5 CPS.

Satu definisi fisiologis dari keadaan hipnotis adalah bahwa tingkat gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi masalah seperti berhenti merokok, penanganan masalah berat badan, pengurangan fobia, peningkatan kemampuan olah raga, keadaan alfa. Keadaan alfa pada umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, dan melamun.³³

Gelombang otak beta berada pada frekuensi 12-25 Hz. Jika otak yang berada dalam kondisi gelombang beta, maka dominan pada saat kita dalam kondisi terjaga atau menjalani aktivitas sehari – hari dalam keadaan normal. Gelombang otak alpha berada pada frekuensi 8-12 Hz. Jika otak dalam kondisi berada pada gelombang alpha, maka dominan pada saat tubuh dan pikiran rileks dan tetap terjaga. Misalnya, pada waktu membaca, menulis, berdoa, dan lain – lain yang pada dasarnya fokus pada objek. Gelombang alpha ini berfungsi sebagai penghubung pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Dalam kondisi inilah atau pada saat orang berada dalam gelombang alpha sebenarnya seseorang sudah dalam kondisi hipnotis ringan.

³³ <http://ForumKristen.com> /All About Christianity/Diskusi Umum Kristen (Moderator: Chrisma)

Gelombang otak yang ketiga adalah gelombang Theta yang berada pada frekuensi 4 – 8 Hz. Dalam gelombang Theta ini seseorang mengalami hipnotis yang dalam, seperti saat meditasi, kondisi hampir tertidur atau pada saat tidur yang disertai mimpi. Sedangkan yang terakhir adalah gelombang Delta yang berada pada frekuensi 0,1 – 4 Hz. Dimana seseorang jika berada di frekuensi ini lebih dominant pada saat tidur lelap tanpa mimpi.³⁴

Dapat peneliti simpulkan bahwasanya otak manusia yang hidup itu menghasilkan gelombang listrik yang disebut dengan *brainwave* atau gelombang otak. Sedangkan gelombang otak manusia terbagi menjadi empat gelombang otak yaitu beta, alpha, theta, dan delta.

Dan pada dasarnya semua manusia sudah pernah mengalami hipnotis alami. Pada saat Anda akan tidur, Anda akan memasuki kondisi alpha dan theta. Dalam kondisi seperti itu, Anda akan merasa lebih rileks, tenang, dan hampir tertidur, tapi Anda masih menyadari keberadaan Anda. Maka seperti itulah kondisi hipnotis alami. Kondisi hipnotis adalah kondisi yang alami bagi manusia, maka sudah barang tentu Anda harus bisa membuang jauh – jauh persepsi hipnotis yang membahayakan.

³⁴ [http// www. Hipnotes natural.com/org](http://www.Hipnotes.natural.com/org)

C. Kecemasan berbicara di depan umum

1. Pengertian Kecemasan Di depan umum

Pengertian Kecemasan Di depan umum menurut Sarbinie dan Suryana berbicara di depan umum merupakan ketrampilan yang harus dikuasai karena pada suatu saat dalam kehidupan pastilah kita harus berbicara dihadapan sejumlah orang untuk menyampaikan pesan, pertanyaan, tanggapan, atau pendapat kita tentang sesuatu hal yang kita yakini.³⁵

Menurut Sukadi berbicara di depan umum merupakan kegiatan yang pada dasarnya dilakukan dalam rangka komunikasi.³⁶

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwasanya kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena yang muncul saat seseorang akan berbicara di depan umum dan suatu yang wajar kalau satu kali tetapi kalau kalau itu sudah terjadi berulang kali itu sudah dinamakan penyakit yang perlu ditangani secara intensif seperti pemberian terapi relaksasi.

Adapun menurut Divito kecemasan berbicara dimuka umum untuk menekankan bahwa fenomena yagn muncul berpusat pada pembicara dikenal dengan istilah *speaker apprehension* yakni mengandung prespektif kognitif (bagaimana individu berperilaku). Komunikasi karena yang ada dalam pikiran-pikiran mereka adalah pikiran negatif.³⁷

³⁵ Sarbini dan Suryani, *Kesenian Berbicara*, (Jakarta: 2006), h. 1

³⁶ Sukardi, *Publik Speaking Bagi Pemula*, (Jakarta: Gramedia, 2003), .h.5

³⁷ Sukardi, *Publik Speking Bagi Pemula*, (Jakarta: Gramedia, 2003), h.5

Menurut Adler dan Rodman bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan kecemasan yang disebabkan oleh keyakinan yang tidak ratioanal tentang sesuatu peristiwa yang ada hubungannya berbicara di depan umum.³⁸

2. Gejala-gejala Kecemasa berbicara didepan umum

Secara umum ada 3 gejala yang dialami oleh mereka yang sulit berbicara di depan umum, yaitu:³⁹

a. Gejala yang termasuk kategori fisik, yaitu:

- 1) Detak jantung yang semakin cepat
- 2) Lutut gemetar
- 3) Suara bergetar, disertai mengejangnya otot tenggorokan
- 4) Gelombnag hawa panas atau perasaan akan pingsan
- 5) Kejang perut
- 6) Mata berair atau hidung berlendir

b. Gejala yang termasuk dalam ketegori proses mental, dan umumnya terjadi saat tampil, yaitu:

- 1) Mengulang kata, kalimat atau pesan, sehingga pembicara terdengar seperti sebuah radio rusak
- 2) Hilang ingatan, termasuk ketidak mampuan pembicara untuk mengingat fakta atau angka secara tepat , dan merupakan hal yang sangat penting

³⁸ Adler Rohman, *Publik Speking Dewasa*, (Bandung : Grafiti, 2002), h. 8

³⁹ Nevid S Jeffrey, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima (5) Jilid 2*, Terjemahan (Mural, J), (Jakarta: Erlangga, 2003), hh 76 -79

3) Bentuk-bentuk kekacauan yang lain

c. Gejala psikis

- 1) Rasa takut
- 2) Rasa tidak mampu
- 3) Rasa kehilangan kendali
- 4) Rasa tidak berdaya
- 5) Rasa malu
- 6) Rasa panik

Menurut peneliti Gejala- gejala diatas tersebt masuk dalam katagori sebab- sebab kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut Lazurus dalam bukunya Nursalim individu akan mengalami kecemasan apabila menghadapi situasi tidak menentu.

3. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah normal terhadap situasi yang menimbulkan stres. Kecemasan merupakan reaksi terhadap stres dan reaksi ini sudah ada sejak masa yang lalu . Biasanya reaksi individu terhadap ancaman ketidak senangan dan pengrusakan yang belum dihadapinya ialah menjadi cemas atau takut.⁴⁰

Cemas adalah bentuk ketidak beranian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.⁴¹

⁴⁰ Dwi Sunar, Prasetyo. *Metode Mengatasi Cemas Dan Depresi*, (Yogyakarta: Oryza, 2007), h. II

⁴¹ Kartini Kartono. *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), h. 120

Kecemasan adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan – tekanan atau ketegangan (stres) seperti perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik batin)

Menurut Kaplan, Sadock dalam bukunya fauziyah kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.⁴²

Menurut Darajat kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang sedang mengalami tekanan perasaan (Frustrasi) atau pertentangan batin (konflik). Manakala seseorang sedang mengalami cemas karena perasaan atau konflik, maka perasaan itu akan muncul melalui berbagai bentuk emosi yang disadari dan yang tidak disadari. Segi yang disadari dari cemas tampak dalam segi seperti rasa takut, terkejut, ngeri, rasa lemah, rasa berdosa, rasa terancam, dsb. Sementara segi yang tanpa disadari dari cemas tampak dalam keadaan individu yang merasakan takut tanpa mengetahui faktor-faktor yang mendorongnya pada keadaan itu.⁴³

Kecemasan dapat diartikan sebagai energi yang tidak dapat diukur, namun dapat dilihat secara tidak langsung melalui tindakan individu tersebut, misalnya berkeringat, sering buang air besar, kulit lembab, nafsu makan menurun, tekanan darah, nadi dan pernafasan meningkat.

⁴² Fitri Fausiyah et al, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI-Press, 2007), h. 73

⁴³ Derajat, *Kecemasan Pada Siswa*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), h 27

Atkinson mengatakan bahwa (1990:6) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda.

Dari beberapa pendapat para pakar di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah bentuk ketidakberanian seseorang sehingga menimbulkan tekanan – tekanan seperti stress, frustasi, konflik batin dan merupakan hal yang normal terjadi pada diri manusia.

4. Sebab - sebab Kecemasan

Banyak factor yang dapat menyebabkan seseorang mejadi cemas. Menurut Prasetyono perasaan cemas dapat timbul karena 2 sebab, pertama dari apa yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa bersalah atau berdosa, merasa terancam. Kedua, yang terjadi dari luar kesadaran dan tdak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan itu.⁴⁴

Menurut Freud kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain:

a. Lingkungan

Lingkungan yang tidak menyenangkan bagi seseorang dapat menimbulkan kecemasan.

b. Kehilangan orang yang dicintai, yakni keadaan dimana anak ditinggal sendiri atau dipisahkan dari ibu yang dicintainya.

⁴⁴ Prasetyo, *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, 2007, h,11

- c. Konflik yang tak terselesaikan antara kebutuhan untuk pemuasan instingtual dan keadaan lingkungan melarang pemuasan ini.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh lingkungan yang tidak menyenangkan dan dari dalam diri sendiri yaitu konflik emosional, perasaan takut, terkejut, tidak berdaya, rasa bersalah atau berdosa dan merasa terancam.

Menurut Alexander Sriwijono, orang yang mengalami kecemasan berbicara dikarenakan mengalami sidrom tidak percaya diri. Untuk membangun kepercayaan diri ada tiga strategi yang dapat dilakukan: pertama kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk mengendalikan emosi dan rasa takut yang muncul dalam dirinya. Kedua tampilkan kematangan usia, sehingga anda dapat menyampaikan gagasan dan perasaan secara dewasa. Ketigamembangun gambaran positif terhadap diri sendiri.⁴⁵

5. Tanda-Tanda Kecemasan

Untuk mengetahui kecemasan seseorang dapat dilihat dari gejala dan tanda-tanda yang ada.

Menurut Prasetyono perasaan cemas ini dapat dilihat secara fisik karena gejalanya amat kentara, misalnya jari jemari atau telapak tangan mengeluarkan keringat dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdetak keras, keringat dingin di sekujur tubuh, hilang nafsu makan, gelisah ketika sedang tidur, kepala sering pusing, nafas sesak, dan sebagainya.

⁴⁵ Choiki wijaya, *Seni Berbicara Dan Berkomunikasi*, h. 152

Sedangkan gejala yang tak terlihat atau secara mental gejala ini seperti sulit berkonsentrasi, rendah diri, tiada berdaya, kurang percaya diri, tidak tenang selalu merasa gelisah, dan ingin lari dari kenyataan.

Menurut Haryono kecemasan bisa menimbulkan detak jantung agak keras, nafas yang memburu, keluaranya keringat dingin, perasaan tidak enak di lambung, dan dada terasa kaku.

Menurut kartini, Kartono kecemasan dapat ditandai oleh sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan sering kali menderita diare atau murus.⁴⁶

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda kecemasan dapat dilihat dari fisiknya adalah keluaranya keringat dingin, jantung berdetak keras, pencernaan tidak teratur. Sedangkan dari segi psikisnya adalah sulit berkonsentrasi, rendah diri, tiada berdaya, kurang percaya diri, tidak tenang selalu merasa gelisah, dan ingin lari dari kenyataan.

6. Jenis – Jenis Kecemasan

Freud dalam terjemahan Suryabrata, mengemukakan adanya tiga macam kecemasan yaitu:

a. Kecemasan Realistis

Adalah kecemasan atau ketakutan yang realistis, atau takut akan bahaya – bahaya di dunia luar.

b. Kecemasan Neurotis

⁴⁶ Kartini, Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju), h. 121

Adalah kecemasan insting – insting yang tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang melakukan sesuatu yang dapat dihukum. Kecemasan ini sebenarnya mempunyai dasar didalam realitas, karena dunia sebagaimana diwakili oleh orang tua dan orang – orang yang memegang kekuasaan ini yang menghukum anak yang melakukan tindakan impulsive.

c. Kecemasan Moral

Adalah kecemasan kata hati atau ketakutan terhadap hati nuraninya cenderung untuk merasa dosa apabila dia melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma – norma moral.⁴⁷

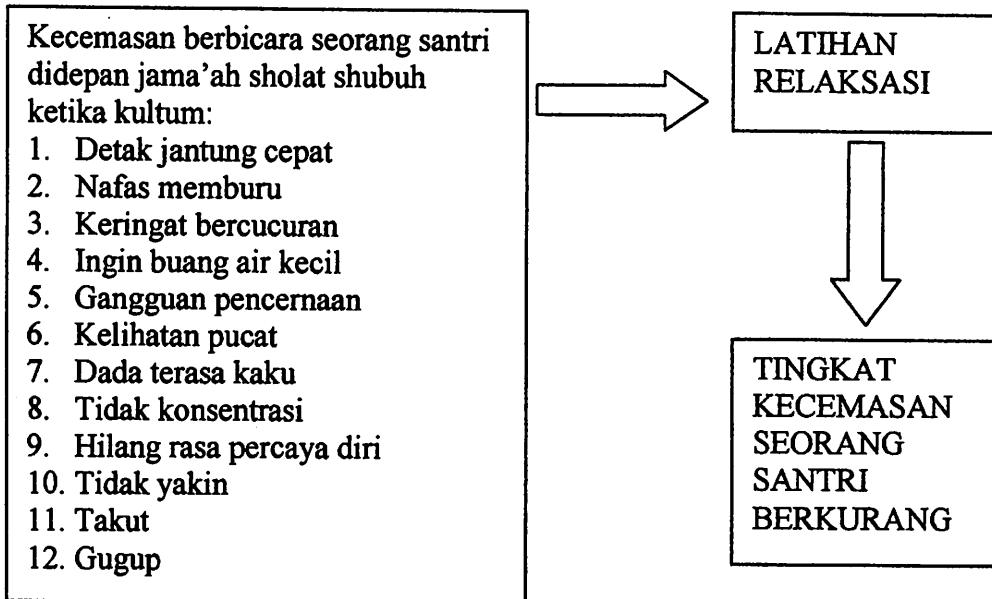
Menurut Tony Whitehead dalam Haryono, 2000:17), kecemasan terbagi menjadi 3 yaitu:

- 1) Kecemasan normal, terjadi sebelum suatu peristiwa penting atau dalam situasi yang dikenal sebagai pembangkit kecemasan.
- 2) Kecemasan fobia, kecemasan yang ditimbulkan oleh obyek atau situasi yang biasanya tidak menyebabkan kecemasan.
- 3) Kecemasan mengambang bebas, fenomena fisik dan perasaan terjadi tanpa sebab yang jelas.

⁴⁷ Suryabrata Surmadi, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 2002), h 139

D. Kerangka Pikir

Gambar 2.1



Seorang santri yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum mempunyai cirri – ciri:

Fisiologis: detak jantung cepat, nafas memburu, keringat bercucuran, sebentar – sebentar ingin buang air kecil, gangguan pencernaan, kelihatan pucat, dada terasa kaku.

Psikologis: tidak konsentrasi, hilang rasa percaya diri, tidak yakin, tegang, takut, gugup.

1. Relaksasi berfungsi untuk mengendorkan kembali otot –otot yang tegang.
2. Apabila seseorang mengalami kecemasan berbicara didepan umum, maka otot – otot akan mengalami ketegangan yang menimbulkan rasa sakit.

3. Ketika seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum
4. Tersebut diberi latihan relaksasi, maka kecemasan tersebut akan berkurang dari yang semula cemas menjadi tidak lagi cemas (kecemasannya berkurang).

Dalam penelitian ini, peneliti mencari informasi ke ketua pondok dan pengurus pendidikan menanyakan siapa saja yang mengalami kecemasan berbicara didepan jama'ah sholat shubuh ketika kultum dan informasi tersebut dikuatkan oleh peneliti sendiri dengan observasi melalui skala penilaian kecemasan untuk mengidentifikasi siapa saja yang mengalami kecemasan berbicara didepan umum tingkat tinggi. Setelah teridentifikasi, maka santri tersebut akan diberikan latihan relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut.

E. Tips Sukses Bicara

Merasakan sedikit ketegangan saat anda sebelum berbicara adalah alamiah dan sehat adanya. Akan tetapi saat ketegangan itu berada diluar kontrol anda, maka bisa jadi malapetaka. Berikut ini adalah beberapa tips yang bisa membantu anda mengontrol ketegangan, dan menjadikan bicara anda efektif dan ingat lebih lama.

1. Kuasa ruangan bicara

Upayakan anda familiar dengan ruangan atau tempat di mana anda akan berbicara. Datanglah lebih cepat, berjalan- jalanlah disekitar area bicara dan berlatihlah dengan menggunakan mikrofon dan alat bantu visual.

2. Kenali audience

Bertegur sapa dengan beberapa orang audience.

3. Kuasai materi

4. Rileks

Kurangi ketegangan dengan latihan relaksasi

5. Visualisasikan sesi bicara

Bayangkan diri anda berbicara dengan suara keras, jelas dan penuh keyakinan. Jika anda memvisualisasikan sukses anda, maka anda sukses.⁴⁸

F. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan kajian pustaka di atas maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

“Latihan relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum”.

G. Penelitian Terdahulu

Maksud penelitian terdahulu ini adalah memuat tentang keberadaan hasil penelitian yang pernah ada, sepanjang penelitian dalam melakukan

⁴⁸ Choiki Wijaya, *Seni berbicara dan berkomunikasi*, (Yogyakarta: CV. Solusi Distribusi, 2010), hh. 149-150

Fokus penelitian ini ingin mencari tahu apakah terapi relaksasi berhasil dalam mengatasi penyakit migren yang mana penyakit migren ini adalah penyakit fisik.⁵¹

Sedangkan dalam penelitian saya membahas bimbingan konseling Islam dengan megkolaborasikan terapi relaksasi fisik, dzikir dan psikis yang digunakan untuk mengatasi kecemasan berbicara pada seorang santri di pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

Melihat perbedaan beberapa kasus yang di bahas diatas akhirnya penulis ingin meneliti sebab-sebab terjadinya kecemasan berbicara dan cara menangani kecemasan berbicara pada santri maupun secara umum.

Adapun ketertarikan penulis untuk meneliti judul ini karena masalah kecemasan berbicara pada santri juga banyak di alami oleh orang lain sehingga peneliti berharap penelitian ini bisa menjadi refrensi bagi konselor lainnya apabila nantinya juga menghadapi klien seperti apa yang telah peneliti temukan di lapangan yakni kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan terapi relaksasi.

⁵¹ Choirul Siti Aisyah. *Efektifitas Relaksasi Dalam Mengatasi Keluhan Fisik Penderita Migren*, (KD, 2009, 030, PSI), h.4

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian merupakan suatu usaha menemukan pengetahuan ilmiah. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang kita ketahui jumlahnya sangat banyak dan beragam sedangkan pengetahuan ilmiah adalah pengetahuan yang mengikuti aturan-aturan ilmiah. Walaupun tidak semua ilmu pengetahuan diperoleh dari hasil penelitian. Namun, posisi penelitian menempatkan peran yang sangat strategis dalam menghasilkan ilmu pengetahuan yang terpercaya.

52

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Sebagaimana yang didefinisikan "metodologi kualitatif" sebagai prosedur yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati.⁵³

Dalam hal ini peneliti diuntut langsung terjun ke lapangan dimana penelitian dilakukan, kemudian peneliti menggunakan pendekatan terhadap orang-orang yang dijadikan bahan informasi, sehingga tersebut di peroleh data-data secara keseluruhan dan tertulis. Selain itu penulis juga dapat melakukan pengamatan terhadap sesuatu yang dijadikan subjek dan objek

⁵² Djam'an Satori & Aan komariah, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 2

⁵³ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2002), h. 6

penelitian. Dalam hal ini yang menjadi objek penelitian adalah seorang santri yang mengalami kecemasan berbicara di pondok pesantren Darul Arqom.

Sedangkan jenis penelitian ini adalah jenis penelitian study eksperimen. Study eksperimen adalah metode percobaan dan observasi sistematis dalam situasi khusus, dimana gejala-gejala yang diamati disederhanakan, yaitu hanya beberapa faktor saja yang diamati, sehingga peneliti bisa mengatasi seluruh proses eksperimen.⁵⁴

Secara umum tujuan penelitian eksperimen adalah menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat antar perlakuan dengan efeknya, memprediksi efek suatu perlakuan variabel yang diamati, dan mempelajari seberapa besar hubungan sebab akibat.

Ahli penelitian yang banyak berbicara tentang model-model atau desain eksperimen adalah **Cambell dan Stanley**. Kedua ahli tersebut mengelompokkan penelitian eksperimen menjadi dua yaitu:⁵⁵

1. Model penelitian eksperimen murni
 - 1) Rancangan: *pre test-post test with control group*
 - 2) Rancangan post-test dengan kelompok control (*post - test only control group design*)
 - 3) Rancangan *Solomon four group design*
2. Model-model eksperimen yang tidak murni
 - 1) One shoot case study

⁵⁴ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandiri Maju, 1990), h. 267

⁵⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), hal, 208

- 2) One group pre-test post-test design
- 3) Post-test only control group design
- 4) Model rancangan non equivalent control group

Adapun proses eksperimen ini, peneliti merancang sebagai berikut:

1. Peneliti mencari informasi dengan wawancara dan observasi mencari santri yang mengalami kecemasan berbicara dengan cara indikator skala penilaian.
2. Menentukan berapa klien yang diberi terapi dengan pelatihan relaksasi.
3. *Control group* adalah kelompok Santri yang sama-sama mengalami kecemasan berbicara tetapi tidak diberi terapi relaksasi karena tujuan kelompok ini untuk menguatkan keberhasilan terapi relaksasi dan penguatan skala penilaian oleh konselor kepada klien, agar penelitian ini valid dan sukses.

Dan persyaratan yang ingin di capai oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Kondisi- kondisi yang ada di sekitar, di perkirakan dapat mempengaruhi subyek yang digunakan untuk eksperimen.
- b. Terdapat kelompok yang tidak diberi perlakuan yang difungsikan sebagai pembanding bagi kelompok yang diberi perlakuan. Pada akhir eksperimen hasil pada kedua kelompok dibandingkan. Perbedaan hasil akan merupakan efek dari pemberian terapi relaksasi pada kelompok eksperimen.

- c. Sebelum dilaksanakan eksperimen dilakukan, kondisi kedua kelompok diusahakan sama sehingga paparan tentang hasil akhir dapat benar-benar merupakan hasil ada dan tidaknya perlakuan.

Dalam hal ini peneliti melakukan uji percobaan bimbingan konseling dengan terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara seorang santri di pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

B. Wilayah Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di Gg. pondok RT.02 RW. 03 Kelurahan Wonocolo Kabupaten Surabaya.

C. Sampel

Sampel adalah merupakan representasi dari populasi yang menggambarkan keseluruhan populasi, hanya ukurannya lebih kecil. Sebaliknya kesimpulan yang di peroleh dari dari proses analisis data sampel dapat digambarkan sebagai kesimpulan bagi seluruh populasi.⁵⁶

Adapun santri dipondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya 40 santri tetepi yang memenuhi katagorisasi santri yang mengalami kecemasan berbicara seperti gemetar, keringat dingin, suara tidak keluar dan pucat ada empat santri yakni M. Musyafak, Samsul Arifin, Hermanto dan Miftahur Rohman data ini didapat dari hasil wawancara dan observasi kepada ketua pondok, santri yang mengalami kecemasan berbicara dan peneliti. Dalam pengambilan 4 sampel ini

⁵⁶ Dja'man satori, Aan komariah, *metodelogi penelitian kualitatif*, h. 47

yang bernama M. Syafak dan Samsul Arifin adalah orang yang di beri terapi pelatihan relaksasi.

Sedangkan Hermanto dan Miftahur Rohman adalah orang yang sama-sama mengalami kecemasan berbicara tetapi tidak diberi *action* atau terapi relaksasi untuk membandingkan perubahan kepada klien yang diberi terapi relaksasi dan tidak diberi terapi relaksasi.

D. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

Jenis data dapat dibedakan menjadi 2 yaitu data primer dan data sekunder sebagai berikut.⁵⁷

- 1) Data Primer Adalah data yang diperoleh pada saat penelitian itu berlangsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat data langsung pada subyek sebagai sumber informasi yang dicari. Data primer dapat diperoleh melalui observasi dan wawancara yang bersifat langsung dan tidak langsung dengan para informan. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara dengan informan dan melakukan observasi. Data yang akan dihimpun ialah data dari seorang santri yaitu data kecemasan berbicara di depan umum pada acara kultum setelah informasi penelitian ini adalah mewancarai keluarganya baik ibu, saudaranya dan juga ketua pondok Darul

⁵⁷ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandiri Maju, 1990), h. 267

Arqom, pengurus koordinator pendidikan, dan teman sekamarnya.h
sholat shubuh di pondok Darul Arqom dan konselor sendiri.

- 2) Data Sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, atau data yang diperoleh tidak langsung dari subyek penelitian.

Pada penelitian ini penulis mengambil data melalui informan untuk mendapatkan informasi tentang keadaan klien, dari catatan harian klien, catatan pengurus pendidikan.

2. Sumber data

Untuk kelengkapan jenis data diatas, maka diperlukan adanya sumber data yang dipakai oleh peneliti untuk melengkapi jenis data tersebut. Adapun sumber data yang digunakan penelitian adalah informan yaitu orang- orang yang memberikan informasi tentang segala hal yang terkait dengan penelitian ini. Informasi dalam penelitian ini adalah dengan mewancarai santri beserta keluarganya, ketua pondoknya, pengurus pendidikan, teman sekamarnya dan peneliti sendiri sebagai konselornya.

E. Tahap-tahap penelitian

Kirk dan Miller yang dikutip Nursyam, menjelaskan tentang tahapan suatu penelitian yang terdiri dari 4 (empat) tahapan yaitu tahapan *invention, discovery, interpretation, dan explanation*.⁵⁸

- 1) Tahap *invention* merupakan tahapan menetapkan suatu keadaan atau lokasi yang sesuai dengan fokus penelitian. Tahap ini menggunakan observasi dan tujuan yang ingin diperoleh peneliti adalah untuk

⁵⁸ Nur syam, *Diklat Penelitian Kualitatif*, (Surabaya: Iain Sunan Ampel), hh. 2-7

menentukan kapan data himpunan atau mengumpulkan data yang terfokus.

- 2) Tahap *discovery* yaitu tahap pengumpulan data dengan observasi dan wawancara. Untuk menggali data yang sesuai dengan fokus penelitian, pada tahap pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa metode antara lain: observasi terlibat, wawancara mendalam, dan pencarian dokumen atau catatan-catatan lainnya. Karena dalam penelitian ini peneliti adalah instrumen utama, maka dalam tahap ini peneliti terlebih dahulu menentukan klien yakni santri yang mengalami kecemasan berbicara. Informasi tersebut di peroleh oleh ketua Pondok Darul Arqom M. Rozzi, S. Pd. I.
- 3) Tahap *interpretation* yaitu tahap evaluasi atau analisis data-data, untuk menghasilkan suatu pemahaman berdasarkan data temuan.
- 4) Tahap *explanation*, yaitu sebagai tahap komunikasi atau gagasan, sehingga menghasilkan saran-saran.

F. Teknik Pengumpulan Data

Langkah mendapatkan data yang valid, atau memungkinkan sesuai dengan data yang terhimpun, maka tehnik yang digunakan antara lain:

Pertama: *library research*, yakni penyelidikan kepustakaan, artinya meneliti serta memasukkan buku-buku sesuai dengan study ini.

Kedua: *field research*, yaitu suatu penyelidikan yang dilaksanakan secara langsung pada obyek penelitian dengan menggunakan beberapa tehnik, yaitu:

- 1) Observasi, yakni pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung terhadap obyek penelitian.⁵⁹ Teknik ini dipakai untuk memperoleh data tentang kondisi klien.
- 2) Interview, yaitu pengumpulan data dengan melakukan dialog tanya jawab antara peneliti dengan informan, untuk mendapatkan informasi langsung secara tatap muka.⁶⁰ Teknik ini dipakai untuk mengetahui perkembangan bimbingan konseling Islam dengan terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara seorang santri pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya.
- 3) Dokumentasi, yakni pengumpulan data dokumentasi sebagai data tertulis dan foto.⁶¹ Teknik dokumentasi ini digunakan untuk mendapatkan foto-foto struktur, program dan jadwal kegiatan pondok pesantren darul arqom wonocolo surabaya.

Tabel 3.1
JENIS DATA, SUMBER DATA DAN TEKNIK
PENGUMPULAN DATA

No.	Jenis data	Sumber data	Tpd
1.	Diskripsi Lokasi penelitian	Pengasuh pondok dan kantor pondok.	Wawancara dan dokumentasi
2.	Kondisi klien sebelum mendapat BKI dengan terapi relaksasi	Klien, ketua pondok dan konselor	Wawancara dan observasi
3.	Deskripsi tentang pelaksanaan BKI dengan terapi relaksasi	Klien	Wawancara
4.	Kondisi klien pasca BKI dengan terapi relaksasi	Ketua pondok, pengurus, teman pondok dan klien.	Wawancara dan dokumentasi

Keterangan :

Tpd : Tehknik Pengumpulan Data

BKl : Bimbingan Konseling Islam

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, h. 128

⁶⁰ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid II*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1983), h. 192.

⁶¹ Sutrisno Hadi, h. 346

G. Tehnik Analisis Data

Tehnik analisis data yang digunakan adalah *constant comparative analissis* (teknik analisis diskriptif komparatif), yaitu teknik yang digunakan untuk membandingkan kejadian-kejadian yang terjadi di saat peneliti menganalisis kejadian tersebut dan dilakukan secara terus menerus sepanjang penelitian itu dilakukan, tahapan yang dilalui untuk teknik analisis ini meliputi: tahap membandingkan kejadian yang dapat diterapkan pada tiap berkurangnya kecemasan berbicara, tahap memadukan katagori terapi fisik, dzikir dan psikis, tahap membatasi lingkup teori dan tahap penulisan teori.⁶²

H. Keabsahan Data

Untuk mengetahui tentang validitas data, maka perlu adanya keabsahan data yang dalam hal ini dengan *credibility* yaitu untuk menunjukkan derajat kepercayaan dari hasil temuan data yang di peroleh dengan empat teknik, yaitu: perpanjangan keikutsertaan, ketekunan pengamatan, tiangulasi dan pemeriksaan sejawat melalui diskusi. Penjelasan empat tehnik tersebut sebagai berikut:⁶³

- a) Perpanjangan keikut-sertaan diperlukan jika data yang didapat dari informan dirasa kurang, maka perlu peneliti melakukan perpanjangan jadwal penelitian.
- b) Ketekunan pengamatan merupakan keahlian peneliti dalam menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan pada saat

⁶² Lexy j, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, h. 210

⁶³ Lexy j, Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hh. 175-179

penelitian dilakukan dan selanjutnya memusatkan pada hal-hal tersebut secara terinci.

- c) Trigulasi dipahami sebagai pemanfaatan sesuatu yang lain diluar data, seperti: trigulasi menggunakan sumber data, yaitu membandingkan data dari hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, dan trigulasi teori, yaitu membandingkan data dengan beberapa teori yang ada.
- d) Pemeriksaan sejawat melalui diskusi dilakukan dengan cara mengemukakan hasil penelitian yang diperoleh dengan rekan sejawat, sehingga akan menghasilkan masukan-masukan yang positif.

BAB IV

LOKASI PENELITIAN, PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Darul Arqom berdiri pada tanggal 23 Mei 1973 di Gg. Pondok RT. 02 RW. 3 Kelurahan Wonocolo Surabaya. Pondok pesantren ini berdiri atas hadiah dari Presiden Soeharto ketika Partai Golkar menang Pemilihan Umum pada tahun 1971. Pengasuh pertama pondok pesantren bernama almarhum KH. Abdul Fattah, beliau berasal dari Kediri. Dahulu beliau mondok di Tebu Ireng Jombang karena sejak beliau umur 17 tahun sudah hafal Al-Qur'an, maka beliau diutus oleh kiyai Tebu Ireng untuk membuat pondok khusus Al-Qur'an kemudian beliau berkelana ke Surabaya dan menjadi pejuang untuk memberantas Jepang dan PKI. Sampai saat ini pedang beliau yg masih berlumuran darah orang jepang masih ada.

Adapun program-program pondok pesantren Darul Arqom sebagai berikut:

Tabel 4.1

Program-Program Pondok Pesantren Darul Arqom

No.	Hari	Pukul	Kegiatan
1.	Senin	04.30 – 04.40	Sholat Shubuh Berjama'ah
		04.40 – 05.00	Kultum Sholat Shubuh
		05.00 – 06.00	Mengaji Tafsir Jalalain
		18.00 – 19.00	Mengaji Hadits
2.	Selasa	04.30 – 04.40	Sholat Shubuh Berjama'ah
		04.40 – 05.00	Kultum Sholat Shubu
		05.00 – 06.00	Setoran Hafalan Al-Qur'an
		18.00 – 19.00	Muballighin

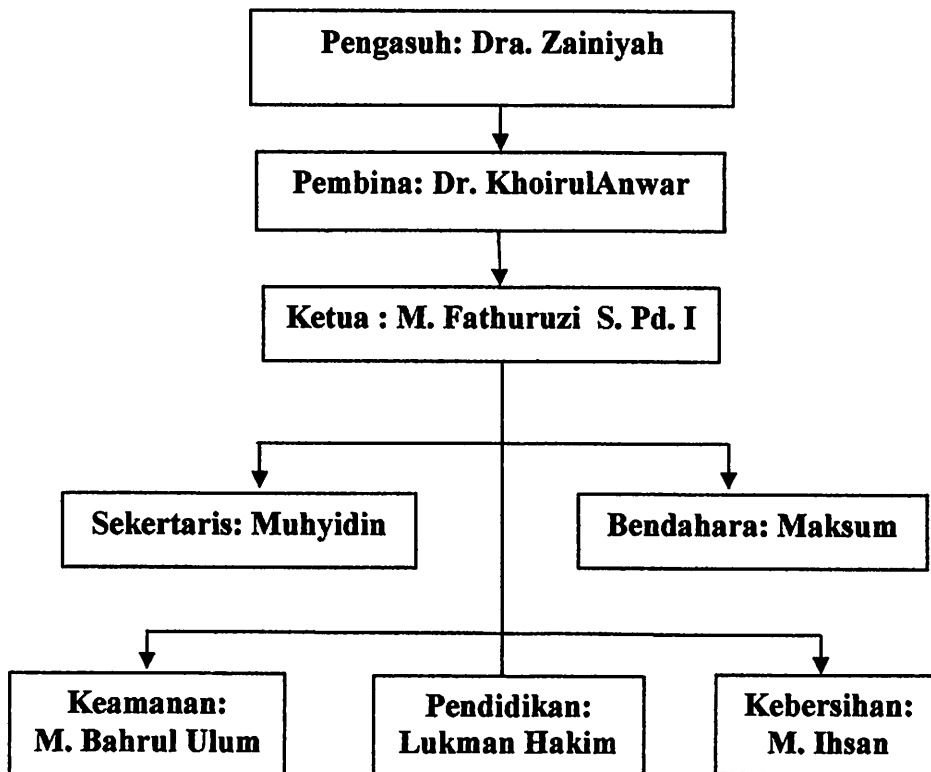
3.	Rabu	04.30 – 04.40 04.40 – 05.00 05.00 – 06.00 18.00 – 19.00	Sholat Shubuh Berjama'ah Kultum Sholat Shubuh Mengaji Tafsir Jalalain Sholawat Dhiba'
4.	Kamis	04.30 – 04.40 04.40 – 05.00 05.00 – 06.00 18.00 – 19.00	Sholat Shubuh Berjama'ah Kultum Sholat Shubuh Mengaji Tafsir Jalalain Yasin Tahlil
5.	Jum'at	04.30 – 04.40 04.40 – 05.00 05.00 – 06.00 18.00 – 19.00	Sholat Shubuh Berjama'ah Kultum Sholat Shubuh Mengaji Tafsir Jalalain Mengaji Hadits

Sumber data: Dokumentasi Kantor Pengurus ponpes Darul arqom

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwasanya pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya mempunyai program-program yang harus diikuti seluruh santri. Pada hari Senin setelah sholat jama'ah shubuh mengaji tafsir jalalain, setelah sholat maghrib sampai waktu adzan isya' mengaji hadits. Pada hari Selasa setelah subuh setoran hafalan Al-Qur'an dan setelah sholat jama'ah mangrib programnya muballighin bergantian setiap kamar. Pada hari Rabu setelah sholat shubuh mengaji tafsir, dan setelah jama'ah sholat maghrib sholawatan. pada hari Kamis setelah sholat shubuh mengaji tafsir dan setelah maghrib yasin tahlil. Dan hari Jum'at, setelah sholat shubuh mengaji seperti biasa sedangkan setelah maghrib mengaji hadits. Bagi semua santri mempunyai kewajiban untuk menjadi imam sholat shubuh dan ceramah tujuh menit (kultum) secara bergantian.

Bagan 4.1

Struktur Pengurus Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya



Sumber data: Dokumentasi Kantor Pondok Darul Arqom

Berdasarkan tabel diatas ketua pondok sebagai pemantau semua berjalannya program-program yang ada di ponpes Darul Arqom dan menerima santri baru, dan apabila ada salah satu program yang tidak berjalan maka ketua pondok wajib menemukan solusinya bersama-sama dengan jalan musyawarah. Sedangkan sekertaris bertugas merekapitulasi keluar masuknya surat, bendahara bertugas sebagai pemegang uang dan mengontrol keluar masuknya keuangan, keamanan bertugas mengajak santri sholat berjama'ah dan khusus sholat subuh, keamanan bertugas membangunkan para santri serta mengobrak setiap ada kegiatan di pondok, pengurus pendidikan bertugas mengatur dan

menyiapkan kajian dan kegiatan yang ada di pondok, sedangkan pengurus kebersihan bertugas mengurus dan memantau santri untuk piket dan kerja bakti.

Tabel 4.2

Jumlah Santri Menurut Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi
1	Laki- laki	70
2	Perempuan	0

Sumber data: Dokumentasi Kantor Pondok Darul Arqom

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya mempunyai santri laki-laki menunjukkan angka 70 dan perempuan menunjukkan angka nol karena pondok Darul Arqom hanya menerima santri laki-laki.

Tabel 4.3

Jumlah Santri menurut Usia

No	Menurut Usia	Frekuensi
	Kelompok pendidikan	
	0-6	-
	7-12	-
	13-15	-
	16-20	2
	20-26	48
	27-40	20
	46-50	-
	50 keatas	-
	Jumlah	70

Tabel 4.4
Sarana Peribadatan

No	Sarana Peribadatan	Frekuensi
1.	Musholla	1
2.	-	

Tabel 4.5
Sarana Pendidikan

No.	Sarana pendidikan	Frekuensi
1	TPQ	1
2.	Musolla	1

Tabel 4.6
Sarana Olah Raga

No.	Sarana olah raga	Frekuensi
1	Lapangan tenis meja	1
2	Lapangan bulu tangkis	1
3	Jumlah	2

B. Penyajian data

1. Deskripsi Konselor, Klien, dan Masalah

a. Deskripsi konselor

Sebagai konselor dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya, ialah:

Nama : Abdullah

Umur : 22 Tahun

TTL : Madura, 28 Februari1988

Alamat : Desa Montor, Banyuates, Sampang

Pekerjaan : Mahasiswa

Pendidikan yang ditempuh:

- a. SDN Montor II : 1996-2000
- b. MI Nurut Taufiq Montor : 1996-2000
- c. MTS Mamba'ul Ma'arif Montor : 2000-2003
- d. MAK Ponpes Nazhatut Thullab Prajjan Camplong Sampang: 2003-2006
- e. Fakultas Dakwah jurusan BKI IAIN Sunan Ampel Surabaya: 2006-

Pengalaman konselor:

Pernah menerima beasiswa Djarum tahun 2008, dan mendapatkan beberapa pengalaman berharga seperti, Outbond di Bandung dengan tema "*Achivemant Motivation Trining*", pelatihan *Dare To Be a Leader* di Hotel Paragon Surabaya, pelatihan-pelatihan motivasi di Semarang, Pernah menangani kasus KDRT di PPT Jatim ketika praktik pengalaman lapangan (PPL) di Ppt jatim pada tahun 2009. Dan Sekarang aktif di Lazis PWNU Jatim dan menjadi *Ice Breaker* Bapak M. Thohir M. Pd. I dalam berbagai Pelatihan, diantaranya, Quantum Teaching, Spiritual Teaching dan Super Studens.

b. Deskripsi klien

Klien dibawah ini adalah santri yang mengalami masalah kecemasan berbicara di depan umum yang tidak mampu memecahkan dengan sendiri sehingga membutuhkan bantuan orang lain.

- 1) Nama : Ahmad Arif Musyafa
 TTL : Pare Kediri 09-november 1990
 Alamat : Bendo Pare Kediri Jatim
 Anak : Terakhir dari 3 bersaudara
 Pendidikan : Mahasiswa semester II Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- 2) Nama : Syamsul Arifin
 Alamat : Montor, Banyuates, Sampang, Madura
 TTL : pontianak 23, 7 1997
 Pendidikan : SMK 1 Surabaya
- 3) Nama : Hermanto
 Alamat : Banyuates, Sampang, Madura
 TTL : Banyuates, 24 April 1989
 Pendidikan : Unsuri
- 4) Nama : Miftahur Rohman
 Alamat : Plosobuden Deket Lamongan
 TTL : Lamongan, 23 Mei 1988
 Pendidikan : Unsuri

Sumber data hasil wawancara kepada klien

c. Diskripsi Masalah

Adapun permasalahan yang dialami oleh santri pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya adalah ketakutan dan kecemasan berbicara di depan umum. Ini terbukti ketika klien melakukan kulltum sholat subuh di depan jama'ah yang diindikasikan dengan sebagian organ tubuh gemetar, pucat, suara tidak keluar dan keringat dingin. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan ini menjadi judul penelitian skripsi dan mencari alternatif terapi dengan pelatihan relaksasi yang di asumsikan peneliti dapat mengurangi kecemasan berbicara pada santri Darul Arqom Wonocolo Suarabaya.

2. Faktor- faktor kecemasan berbicara

a. Wawancara dengan keluarga klien

Kons: bagaimana kalau samsul arifin raport sekolahnya jelek?

ibu samsul arifin: iya sama saya langsung di bilang goblok, bodoh dan nonton tv terus tidak pernah belajar.

Kons: mas musyafak itu pernah ikut lomba?

Masnya musyafak: iya pernah dulu ikut lomba tartilul qur'an di kecamatan.

Kons: terus pesan apa yang mas katakan?

Masnya musyafak: iya saya bilang jangan gerogi dan gemetar dan tiba-tiba ditengah lomba tidak keluar suara dan berhenti begitu saja.

b. Wawancara dengan klien

Kons: Bagaimana kalau guru anda mengajar didalam kelas?

Klien: iya metodenya ceramah dan sering nakut-nakutin muridnya

Kons: maksud nakut- nakutinya seperti apa?

Klien: sering bilang kalau yang gak bisa berdiri dan tidak mau dinaikin kelas.

c. Wawancara dengan orang tua hermanto bahwasanya kalau hermanto mempunyai salah langsung dipukul pakek tangan bahkan kayu, sehingga anak saya takut kepada saya.

d. Wawancara dengan ibunya hermanto dan samsul arifin bahwasanya anaknya pernah tabrakan sepeda motor dan jatuh dari pohon sehingga anaknya takut untuk keluar.

3. Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Pada Santri Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

Proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam ini dengan terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara dilakukan dengan beberapa tahapan atau langkah-langkah sebagai berikut:

a. Analisis masalah klien I

Dalam langkah ini, konselor mengumpulkan informasi dan data tentang klien, yang bertujuan untuk mengetahui gejala-gejala serta bentuk permasalahan yang lebih jelas.

Gejala-gejala yang nampak tersebut berkaitan dengan permasalahan yang klien alami, untuk memperoleh informasi itu, maka peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa klien yang akan peneliti sebutkan pada poin berikut ini.

1) Identitas klien I

Nama : Samsul Arifin

Jenis Kelamin : Laki- Laki

Alamat : Montor Banyuates Sampang

Umur : 18 tahun

Anak ke- : 3 dari 3 bersaudara

2) Identitas orang tua

Nama ayah : H. Mursalin

Umur : 59

Alamat : Montor, Banyuates, Sampang

Pekerjaan : Petani

Agama : Islam

Nama ibu : Siti Nur Laila

Umur : 57

Alamat : Montor, Banyuates, Sampang

Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Agama : Islam

3) Menurut orang tua klien

Ketika anaknya umur 2 tahun, anak saya sakit dan diperiksa ke dokter bahkan sampai disuntik setelah dari dokter Samsul Arifin ini tidak bisa jalan sedangkan saya sebagai orang tuanya kebingungan, kemudian dibawa kedokter yang menanganinya. Setelah itu, dia sembuh tapi anaknya malah takut kalau mendengarkan bunyi binatang seperti kucing, kambing, ayam, dan lain-lain. Bahkan kata orang tuanya seperti dirasukin oleh setan.

Pada waktu umur 15 tahun Samsul ini pernah tabrakan dengan mobil sangat hebat bahkan sama saksi mata yang melihat tabrakan itu dikira dia sudah meninggal tapi anaknya tidak begitu parah, ada perubahan pada diri anaknya, kata orang tuanya semenjak tabrakan itu anaknya jarang keluar dan sering sendirian.

Sedangkan didikan orang tua khususnya sang ayah, sang ayah mendidik Samsul dengan otoriter. Kalau Samsul mempunyai salah atau melakukan kesalahan selalu memakai kekerasan seperti menampar, memukul dengan kayu sehingga anaknya ini sangat takut kepada ayahnya bahkan walaupun melakukan kesalahan sekecil apapun samsul ini langsung gemetar.

Menurut peneliti faktor itulah yang dapat mempengaruhi klien saya mengalami kecemasan berbicara sehingga perlu latihan relaksasi untuk membersihkan atau menghilangkan pikiran dan alam sadarnya yang menganggap dirinya seorang penakut dan merasa kecil.

4) Menurut klien

Saya sering mengalami kecemasan berbicara entah kenapa itu terjadi pada diri saya, ada orang bilang karena tidak siap tapi pernah saya sudah menyiapkan diri dan sudah punya konsep yang matang, kemudian saya tampil dengan percaya diri tapi itu semuanya hanya omong kosong karena buktinya saya tetap gemetar dan tidak tenang.

b. Sintesis

Klien adalah orang yang kebingungan untuk menyelesaikan masalahnya yang berupa kecemasan berbicara di depan umum, ketika klien berbicara di depan umum, klien tidak pernah tenang dan santai berbicara di depan dikarenakan beberapa faktor:

- 1) Orang tua yang otoriter
- 2) Trauma
- 3) Sakit parah di masa kecil

c. Diagnosis

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa klien saya yang bernama Samsul mengalami kecemasan berbicara di depan umum dan dia tidak mengerti cara mengatasinya sendiri.

d. Prognosis

Jenis bantuan yang diberikan konselor dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan terapi latihan relaksasi.

e. Treatment

Klien : Assalamu'alaikum

Kons : Wa'alaikum salam

Kons : ini benar dengan mas Mas Samsul yang mondok di Pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

Klien : Iya benar

Kon : jadi benar data yang saya dapat bahwasanya mas Samsul ini yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Klien : iya benar pak

Kons : ok sekarang kita mulai latihan relaksasi ini tapi sebelumnya mari kita berdo'a kepada Allah minta pertolongan kepada Allah semoga latihan relaksasi ini bisa berjalan dengan lancar dan memberikan perubahan pada diri anda lebih baik lagi, Dan semoga bisa lebih meningkatkan karir anda kedepan lebih maju lagi amin

Selanjutnya, mari kita mulai latihan relaksasi ini silahkan anda berdiri

- 1) Tekan kepala anda kebelakang sejauh mungkin, rasakan ketegangan pada leher anda. Rasakan ketegangan pada leher anda, rasakan ketegangan pada leher anda. Kembalikan kepala anda seperti semula.
- 2) Putar kepala anda ke kanan searah dengan arah jarum jam, rasakan lokasi stres pada leher anda, rasakan lokasi stres pada leher anda, rasakan lokasi stres pada leher anda.
- 3) Putar kepala anda ke kiri searah dengan jarum jam, rasakan lokasi stres pada leher anda, rasakan lokasi stres pada leher anda.
- 4) Kerutkan dahi anda kedepan, rasakan ketegangan pada wajah anda.
- 5) Kencangkan kedua tangan anda kedepan, rasakan ketegangan pada seluruh tangan anda, rasakan ketegangan pada kedua tangan anda.
- 6) Sekarang beri kesempatan pada seluruh tubuh anda untuk rileks,nyaman dan lemas.
- 7) Sekarang tegakkan kepala anda dan tundukan
- 8) Tekan dagu anda mencapai dada, rasakan ketegangan pada tenggorakan anda dan rasakan ketegangan pada leher belakang anda, rasakan ketegangan pada tenggorokan dan leher belakang anda.
- 9) Sekarang kembalikan kepala anda keposisi yang nyaman rileks dan semakin rileks.

- 10) Sekarang angkat kedua bahu anda pertahankan ketegangan saat anda membungkukkan kepala diantara dua bahu anda. Pertahankan ketegangan pada kedua bahu anda.
- 11) Sekarang lemaskan bahu anda beri kesempatan pada seluruh tubuh anda untuk rileks dan semakin rileks rasakan rileks menyebar melalui leher dan tenggorkan anda.
- 12) Sekarang tarik nafas anda isi paru-paru anda. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi dari sikap pasif akan muncul efek ketenangan pada jiwa anda.
- 13) Sekali lagi tarik nafas anda tahan, tahan dan katakan dalam hati anda Allahu Akbar- Allahu Akbar- Allahu Akbar. Sekarang hembuskan nafas anda pelan-pelan. Biarkan udara keluar, rileks, biarkan pernafasan anda kembali bebas.
- 14) Duduklah dengan tenang ambil posisi yang nyaman sekarang penjamkan mata anda renungkan betapa banyak nikmat yang diberikan Allah kepada anda, anda bisa kuliah sedangkan masih banyak orang yang tidak mempunyai kesempatan untuk kuliah dikarenakan orang tua yang tidak mendukung dan tidak mempunyai biaya.
- 15) Bersyukurlah anda mempunyai kesempatan untuk melakukan latihan relaksasi.
- 16) Bersyukurlah karena anda mempunyai potensi yang banyak untuk berbicara di depan umum dengan tenaga, nyaman dan rileks.

- 17) Bayangkan anda berbicara di depan orang banyak dengan lantang tegas dan tenang.
- 18) Bersyukurlah karena anda diciptakan oleh Allah manusia yang baik dari pada ciptaan makhluk yang lainnya.
- 19) Katakan dalam hati anda saya pasti bisa- saya pasti bisa-saya pasti bisa untuk berbicara di depan orang banyak.
- 20) Baik sekarang duduk yang tenang pejamkan mata anda bayangkan anda berada di suatu tempat yang benar-benar anda sukai. Tempat yang bila anda berada disana anda benar-benar merasa tenang, nyaman dan bahagia tempat ini berupa nyata atau hanya dalam imajinasi anda. Setelah anda menentukan tempat tersebut lihatlah di sekeliling anda, rasakan seolah-olah anda benar-benar melihat dengan mata kepala anda, bila anda memilih gunung rasakan hawa kesejukan pada tubuh anda dan lihatlah betapa indahnya pemandangan dari puncak gunung. Dan bayangkan anda sedang berbicara di depan orang banyak anda sangat tenang, suara anda lantang sekali, dan anda relaks menjawab pertanyaannya audien. Itulah diri anda sebenarnya. Saat ini anda merasa nyaman, tenang, rileks dan anda sedikit mengantuk karena anda dalam kondisi alfa.
- 21) Oke terimakasih sebelum anda membuka mata, anda katakan pada diri anda saya orang yang hebat, saya orang yang berani berbicara di depan orang banyak, dan saya siap menghadapi rintangan apapun, saya pasti sukses.

22) Terakhir kalinya, setelah anda membuka mata anda kerjakan aktifitas anda yang tertunda sekarang bukalah mata anda pelan-pelan.

Konselor : Bagaimana perasaanya mas setelah bimbingan konseling Islam dan terapi relaksasi

Klien : Saya merasa fresh dan ketegangan-ketegangan mulai berkurang dan saya sekarang merasa tenang dan bahagia.

Konselor : Oke terima kasih pelatihan relaksasi ini bisa anda lakukan sendiri ketika anda ingin maju kedepan.

Klien : iya mas terima kasih saya pamit pulang dulu assalamu' alaikum

Konselor : Wa'alaikumussalam

f. Follow up

Dalam hal ini konselor melihat ada kemajuan yang signifikan dalam diri klien yang memandang hidup penuh arti dan secara psikis klien juga sudah tidak mengalami kecemasan berbicara di depan umum, hal ini dilihat dari sakla penilaian kecemasan berbicara dan responden dari ketua, pengurus dan teman pondok.

a. Analisis masalah klien II

1) Identitas klien

Nama : Musyafak

jenis kelamin : laki-laki

Alamat : Pare Kediri
 Umur : 20 tahun
 Anak : Terakhir dari ke 3 saudara

2) Identitas orang tua

Nama ayah : M. Ridho
 Umur : 62
 Alamat : Pare Kediri
 Pekerjaan : Petani
 Agama : Islam
 Nama ibu : Marfu'ah
 Umur : 57
 Alamat : Pare Kediri
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Agama : Islam

3) Menurut keluarga klien

Syafak ini tidak pernah di pukul tapi kalau di marahin, biasanya reaksinya langsung menangis dan gemetar, pada waktu kecil sekitar umur lima tahun dia pernah takut sama sapi dan ini dibuat senjata oleh keluarganya, kalau anaknya yang bernama syafak nakal maka di takut-takutin untuk di bawa ke sapi.

Disamping itu, pada waktu sekolah dia mengalami pengalaman buruk di atas panggung ketika mengikuti perlombaan tartil Al-Qur'an. Pada waktu ditengah-tengah perlombaan dia tidak

bisa berbicara dan lupa dikarenakan sangat takut kepada juri yang ada di depannya, dan syafak ini pernah jatuh dari atas pohon sehingga mengalami sesak nafas.

4) Menurut klien

Saya orangnya termasuk orang yang pemalu dan tidak percaya diri mungkin dikarenakan beberapa faktor, di antaranya, dari segi ekonomi saya tidak sama dengan teman-teman saya, teman saya fasilitas untuk belajar sudah punya semua sedangkan saya mau beli buku tidak punya kepikiran takut tidak ada yang mau dimakan nanti.

Saya anak terakhir, orang tua saya selalu menganggap saya masih kecil, semua kepentingan saya di urus oleh orang tua dan kakak-kakak saya.

Dari segi fisik saya lumayan ganteng kata teman-teman tapi kulit saya hitam sendiri dikeluarga.

b. Sintesis

Saya adalah orang yang berbeda dari segi ekonomi dengan teman-teman saya, teman saya fasilitas untuk belajar sudah punya semua sedangkan saya mau beli buku tidak punya kepikiran takut tidak ada yang mau dimakan nanti dan saya anak terakhir dimana orang tua selalu menganggap saya masih kecil, semua kepentingan saya di urus oleh orang tua dan kakak-kakak saya, dari segi fisik saya biasa cuman kulit saya hitam sendiri dikeluarga.

c. **Diagnosis**

Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya klien ini mengalami kecemasan berbicara dikarenakan selalu minder dengan teman-temannya yang mayoritas kaya, serta orang tua dan kakak paling dominan dalam mengurus masa depannya.

d. **Prognosis**

Maka dari faktor dan permasalahan di atas, peneliti dapat memberikan jenis bantuan berupa latihan relaksasi untuk menghilangkan rendahnya harga diri dan citra dirinya.

e. **Treatment**

Klien : Assalamu'alaikum

Konselor : Wa'alaikum salam, ini benar dengan mas Syafak yang mondok di pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

Klien : Iya benar

Konselor : Jadi benar data yang saya dapat bahwasanya mas syafak ini yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Klien : Iya benar pak

Konselor : Ok! sekarang kita mulai latihan relaksasi ini tapi sebelumnya mari kita berdo'a kepada Allah minta pertolongan kepada Allah semoga latihan relaksasi ini bisa berjalan dengan lancar dan memberikan perubahan pada diri anda agar menjadi lebih baik lagi, dan semoga

bisa lebih meningkatkan karir anda kedepan menjadi lebih maju lagi, amin.

Mari kita mulai latihan relaksasi ini silahkan anda berdiri dan ikuti instruksi saya.

- 1) Tekan kepala anda kebelakang sejauh mungkin, rasakan ketegangan pada leher anda. Rasakan ketegangan pada leher anda, rasakan ketegangan pada leher anda. Dan kembalikan kepala anda seperti semula.
- 2) Putar kepala anda ke kanan searah jarum jam, rasakan lokasi stres pada leher anda, rasakan lokasi stres pada leher anda, rasakan lokasi stres pada leher anda.
- 3) Putar kepala anda ke kiri searah dengan jam, rasakan lokasi stres pada leher anda, rasakan lokasi stres pada leher anda.
- 4) Kerutkan dahi anda kedepan, rasakan ketegangan pada wajah anda.
- 5) Kencangkan kedua tangan anda kedepan, rasakan ketegangan pada seluruh tangan anda, rasakan ketegangan pada kedua tangan anda.
- 6) Sekarang beri kesempatan pada seluruh tubuh anda untuk rileks, nyaman dan lemas.
- 7) Sekarang tegakkan kepala anda dan tundukan
- 8) Tekan dagu anda mencapai dada, rasakan ketegangan pada tenggorakan anda dan rasakan ketegangan pada leher belakang anda, rasakan ketegangan pada tenggorakan dan leher belakang anda.

- 9) Sekarang kembalikan kepala anda keposisi yang nyaman rileks dan semakin rileks.
- 10) Sekarang angkat kedua bahu anda pertahankan ketegangan saat anda membungkukkan kepala diantara dua bahu anda. Pertahankan ketegangan pada kedua bahu anda.
- 11) Sekarang lemaskan bahu anda beri kesempatan pada seluruh tubuh anda untuk rileks dan semakin rileks. Rasakan rileks menyebar melalui leher dan tenggorkan anda.
- 12) Sekarang tarik nafas anda isi paru-paru anda. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi dari sikap pasif akan muncul efek ketenangan pada jiwa anda.
- 13) Sekali lagi tarik nafas anda tahan. Tahan dan katakan dalam hati anda Allahu Akbar-Allahu Akbar-Allahu Akbar. Sekarang hembuskan nafas anda pelan-pelan. Biarkan udara keluar, rileks, biarkan pernafasan anda kembali bebas.
- 14) Duduklah dengan tenang ambil posisi yang nyaman sekarang penjamkan mata anda renungkan betapa banyak nikmat yang telah diberikan allah kepada anda, anda bisa kuliah sedangkan masih banyak orang yang tidak mempunyai kesempatan untuk kuliah dikarenakan orang tua yang tidak mendukung dan tidak mempunyai biaya.
- 15) Bersyukurlah anda mempunyai kesempatan untuk melakukan latihan relaksasi.

- 16) Bersyukurlah karena anda mempunyai potensi yang banyak untuk berbicara di depan umum dengan tenang, nyaman dan rileks.
- 17) Bayangkan anda berbicara di depan orang banyak dengan lantang tegas dan tenang.
- 18) Bersyukurlah karena anda diciptakan oleh Allah sebagai manusia yang baik dari pada ciptaan makhluk yang lainnya.
- 19) Katakan dalam hati anda saya pasti bisa-saya pasti bisa-saya pasti bisa untuk berbicara di depan orang banyak.
- 20) Baik sekarang duduk tenang penjamkan mata anda bayangkan anda berada disuatu tempat yang benar-benar anda sukai. Tempat yang bila anda berada disana anda benar-benar merasa tenang, nyaman dan bahagia tempat ini berupa nyata atau hanya dalam imajinasi anda.
- 21) Setelah anda menentukan tempat tersebut lihatlah di sekeliling anda, rasakan seolah-olah anda benar-benar melihat dengan mata kepala anda, bila anda memilah gunung rasakan hawa kesejukan pada tubuh anda dan lihatlah betapa indahnya pemandangan dari puncak gunung.
- 22) Saat ini anda merasa nyaman, tenang, rileks dan anda sedikit mengantuk karena anda dalam kondisi alfa.
- 23) Oke terimakasih sebelum anda membuka mata anda katakan pada diri anda saya orang yang hebat, saya orang yang berani berbicara

didepan orang banyak, dan saya siap menghadapi rintangan apapun, saya pasti sukses.

24) Setelah anda membuka mata anda kerjakan aktifitas anda yang tertunda sekarang bukalah mata anda pelan-pelan.

Konselor : Nah setelah relaksasi tadi apa yang anda rasakan?

Klien : Saya merasa fresh dan ketegangan-ketegangan mulai berkurang dan saya sekarang merasa tenang dan bahagia.

Konselor : Oke! Terima kasih pelatihan relaksasi ini bisa anda lakukan sendiri ketika anda ingin maju kedepan.

Klien : iya mas terima kasih saya pamit pulang dulu, assalamu'alikum.

Konselor : Wa'alaikumsalam

f. Follow up

Dalam hal ini konselor melihat ada kemajuan yang signifikan dalam diri klien. Klien memandang hidup penuh arti dan secara psikis klien juga sudah tidak mengalami kecemasan berbicara di depan umum, hal ini dilihat dari skala penilaian kecemasan berbicara dan responden dari ketua pondok, pengurus dan teman pondok.

4. Keberhasilan proses pelaksanaan BKI dengan terapi relaksasi

Keberhasilan proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan terapi relaksasi ini, maka peneliti dapat mengetahui hasil akhir dari proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan terapi relaksasi

dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri Darul Arqom. Adapun hasil akhir dari proses tersebut banyak perubahan pada diri klien. Berikut ini proses interview konselor dengan informan setelah klien tampil kultum

1. Ketua pondok

Peneliti : Assalamu'alaikum

Informan : Wa'alaikum salam

Peneliti : Ini benar dengan mas Miftahurrozi

Informan : Iya benar

Peneliti : Ini mas saya ingin bertanya tentang santri yang bernama Samsul Arifin dan Musyafak yang dulu kata mas mengalami kecemasan berbicara di depan?

Informan : Iya benar sekali memang mereka mengalami kecemasan berbicara pas waktu dulu waktu mereka kebagian kultum subuh di depan itu ketahuan tanganya gemetar dan wajahnya agak pucat.

Peneliti : Trus kalau penampilan yang kemarin pas hari rabu itu bagaimana menurut mas Rozi?

Informan : Kalau mas Samsul Arifin alhamdulillah sudah ada perubahan. Dia ketika tampil mulai agak tenang, tertata pengucapannya walaupun isinya tidak begitu menyentuh. Sedangkan mas Musyafak sudah mulai berani berbicara didepan Umum dan sudah agak mendingan dari pada yang

pertama walupun dia masih mengalami gemetar tapi dia bisa mengontrol dan menutup-nutupi.

2. Pengurus pondok

Peneliti : Assalamu'alaikum

Informan : Wa'alaikum salam

Peneliti : Ini benar dengan pengurus pondok Darul Arqom?

Informan : Iya benar

Peneliti : kalau boleh tau namanya siapa?

Informan : Maksu

Peneliti : Ini mas saya penelitian disini tentang santri yang mengalami kecemasan berbicara yang bernama Samsul Arifin, Musyafak, Hermanto, dan Miftahur Rohman tapi yang saya terapi hanya Samsul Arifin dan Musyafak saja.

Informan : Terus yang mas mau tanyakan apa?

Peneliti : Kemarin kan mereka sudah tampil kultum di depan jama'ah sholat subuh, yang saya tanyakan penampilan mereka bagaimana menurut mas?

Informan : Kalau mas Samsulnya kemarin tidak gemetar dan pucat. Penampilanya juga menurut saya tidak ada perubahan dari sebelum-sebelumnya, dia masih gemetar dan tidak tenang di depan.

Peneliti : Terus kalau mas Syafak?

Informan : Mas Syafak itu dulu ketika tampil tidak tenang dan gerak-gerak kakinya mungkin ingin menutupi rasa gemetar dan takutnya tapi kalau yang kemarin saya lihat orangnya sudah merasa tenang di depan dan seperti menguasai audiensnya.

Peneliti : Trus penampilannya Hermanto dan Miftahur Rohman bagaimana?

Informan : Kalau mereka seperti biasa tetap seperti yang dulu.

Peneliti : Baik mas, saya kira sudah cukup informasi dan terima kasih berkenan memberikan informasi.

Informan : Iya sama-sama.

3. Teman pondok

Peneliti : Ini dengan teman mas Syafak?

Informan : Iya benar.

Peneliti : Namanya siapa?

Informan : Haikal mas, memang ada apa mas?

Peneliti : Tidak ada apa-apa cuman mau tanya bagaimana penampilannya mas Syafak dan mas Samsul kemarin waktu tampil kultum didepan jama'ah sholat subuh?

Informan : Kalau Samsul kemarin yang saya lihat orangnya tenang dan rileks.

Peneliti : Apa mas Samsul sudah tidak gemetar mas?

Informan : Tidak

Peneliti : Kalau pucat?

Informan : Tidak, orangnya tenang dan suaranya lantang dan keras.

Peneliti : Kalau Syafak?

Informan : Kalau mas Syafak sama tidak begitu jauh penampilannya dengan mas samsul, tenang dan rileks.

Peneliti : Ok! saya kira cukup informasinya dan terima kasih banyak

Informan : Iya sama-sama.

C. Analisis data

1. Faktor-faktor kecemasan berbicara

Pertama, karna didikan orang tua yang diberikan sejak dini kepada anak yaitu dengan kata-kata negatif seperti jangan gemetar dan menjustis anaknya dengan kata-kata goblok. Kedua, Pendidikan formal yang di dapat seperti SD, SMP, SMA. Yang mana metode pembelajarannya yang lebih banyak ceramah dari pada interaksi di dalam kelas, Dan guru yang biasanya sering menakut-nakuti muridnya kalau tidak bisa. Sehingga anak merasa terancam keberadaanya di dalam kelas dan siswa yang tidak tahu tidak mungkin berani untuk maju kedepan. Oleh karena itu, guru perlu menguasai beberapa metode pengajaran melalui permainan agar murid tidak merasa bosan. Di samping itu, mayoritas santri Darul Arqom banyak dari desa kebanyakan sekolah-sekolah mereka belum memenuhi standart nasional dan orang tua santri mayoritas masyarakat awam yang tidak tahu bagaimana cara mendidik anak dengan baik serta sekolah mereka

yang tidak pernah melibatkan mereka semua di dalam kelas sehingga mewariskan ketakutan yang kemudian melahirkan kecemasan berbicara pada anak maupun anak didiknya. Adapun dari itu semua berdampak sangat fatal terhadap perkembangan anak pada waktu dewasa.

Ketiga, KDRT, orang tua klien kalau putranya punya salah langsung ditampar bahkan memukul dengan kayu. Keempat, trauma klien pernah tabrakan dengan mobil dan pernah jatuh dari pohon. Terakhir pernah mengalami sakit yang parah ketika kecil atau kesehatan yang tidak normal.

2. Proses Pelaksanaan

Adapun proses pelaksanaan konseling Islam dengan terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya, sesuai dengan teori bimbingan dan konseling Islam, maka diperlukan analisis perbandingan antara data empiris dengan teori yang ada, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7

Perbandingan Proses Pelaksanaan Dilapangan Dengan Teori BKI

No.	Pelaksanaan BKI	Teori BKI
1.	Konselor: Abdullah seorang mahasiswa jurusan bimbingan konseling Islam	Konselor: Syarat-syarat minimal yang harus di miliki: 1. Mempunyai sifat empati 2. <i>Knowledge</i> 3. Attitude 4. Softskill
2.	Klien: Klien seorang santri yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang tidak mampu untuk menyelesaikannya sendiri.	Klien: Klien adalah individu yang mempunyai masalah lahir dan batin dalam hidupnya, dan tidak mampu mengatasi sendiri sehingga memerlukan bantuan konselor.
3.	Masalah: Kecemasan berbicara di depan umum yang mengganggu ketika berkomunikasi atau kulum	Masalah: Masalah adalah suatu keinginan atau harapan yang tidak sama dengan realita.
4.	Proses pelaksanaan <i>Langkah-langkah</i> a. Tahap pertama Konselor berusaha mendapatkan data selengkapnya dari keluarga maupun pengurus pondok. b. Klien adalah orang yang kebingungan dengan masalah yang dihadapi, klien ketika berbicara di depan mengalami gemetar, pucat, keringat dingin dan suara kadang tidak bisa keluar. c. Tahap ketiga Bahwa masalah yang dihadapi klien masalah kecemasan berbicara di depan umum yang disebabkan beberapa faktor yang pertama	Teori BKI <i>Langkah-langkah:</i> a. Analisis Mengumpulkan data dan observasi dari berbagai sumber b. Sintesis Mengklasifikasikan masalah yang di hadapi klien. c. Diagnosis Menyimpulkan masalah yang dihadapi klien beserta latar belakang timbulnya masalah.

	<p>ketidakpercayaan diri atas potensinya, pengalaman buruk di depan umum (trauma) dll.</p> <p>d. Tahap ketiga</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan bimbingan dan konseling Islam 2. Memberikan terapi relaksasi <p>e. Tahap keempat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bimbingan dan konseling Islam memberikan nasehat seperti mensyukuri apa yang di berikan Allah dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. 2. Terapi relaksasi. <p>f. Tahap kelima</p> <p>Melihat perubahan kepada klien dengan cara skala penilaian keacemasan berbicara di depan umum.</p>	<p>d. Prognosis</p> <p>Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan klien.</p> <p>e. Terapi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bimbingan dan konseling Islam berupa nasehat keagamaan. 2. Relaksasi <p>Mengatur posisi yang nyaman, lokasi dan iringan musik.</p> <p>f. Evaluasi</p> <p>Mengetahui keberhasilan proses pelaksanaan konseling.</p>
--	--	--

Adapun perbandingan proses pelaksanaan bimbingan konseling dilapangan dengan teori bimbingan konseling ada ketidaksamaan seperti syarat-syarat menjadi konselor yaitu harus mempunyai keahlian, wawasan yang luas dan sikap yang baik sedangkan peneliti sendiri yang sekaligus konselor masih merasa banyak kekurangan seperti yang disebutkan dalam teori.

Sedangkan proses terapi latihan relaksasi, pertama klien masuk kedalam ruangan terasa tegang dan tidak tenang, perasaanya ada

dimana-mana kemudian saya menyapa dengan menanyakan kabarnya dan identitas dirinya untuk membangun keterbukaan, kepercayaan dan kenyamanan bagi dirinya. Kemudian setelah saya melihat klien saya sudah merasa tenang baru saya memulai pelatihan relaksasi yang di mulai dengan pembacaan basmalah dan berdo'a bersama- bersama

kepada Allah supaya berjalan dengan lancar dan dapat memberikan manfa'at untuk mengurangi kecemasan berbicara pada diri klien.

Saya menyuruh kepada klien saya untuk berdiri dan mencari posisi yang nyaman kemudian saya memerintahkan kepada klien untuk menarik kepala kebelakang sejauh mungkin dan merasakan ketegangan pada lehernya kemudian klien saya menarik kepalanya kebelakang dan saya lihat klien saya sampek gemetar di bagian kepala karena merasakan ketegangan di bagian leher. Intruksi yang kedua putar kapala anda kekanan searah dengan jarum jam dan rasakan lokasi stres pada leher anda dan putar kekiri seperti sebaliknya kemudian klien saya memutar kepalanya dan kelihatan di wajahnya seperti orang kebingungan, kemudian klien saya mengkerutkan dahinya kedepan dan mengkedipkan matanya dan saya suruh lemaskan seluruh tubuhnya. Intruksi selanjutnya klien menundukkan kepalanya sampai dada dan merasakan ketegangan pada tenggorakan dan leher belakangnya setelah melakukan itu semua klien mulai merasa fresh.

Intruksi selanjutnya klien disuruh duduk dengan tenang dan memejamkan mata kemudian saya perintahkan untuk mensyukuri nikmat Allah yang di berikan dan kata-kata Allah akbar sehingga jiwa dan hatinya merasa tenang dan damai. Kemudian saya ingin mengisi alam dibawah sadarnya dengan menyuruh membayangkan dan memejamkan mata klien untuk membayangkan suatu tempat, dimana tempat itu benar-benar membuat klien merasa tenang, damai dan rileks setelah klien sudah memasuki dan fokus membayangkan sesuatu kemudian saya memerintahkan untuk membayangkan bahwa sekarang klien sedang berbicara di depan orang banyak dengan suara lantang, tenang dan klien sekarang sedang menjawab pertanyaan dari audiens dengan penuh percaya diri dan saya mengatakan bahwa itulah diri klien sebenarnya. Dan latihan relaksasi ini juga dibantu dengan musik theta dan alfa untuk lebih memudahkan klien untuk memasuki alam bawah sadarnya. Setelah klien melakukan latihan relaksasi, klien mulai terlihat kepercayaan dirinya dan mulai tidak malu lagi dengan ditandai banyak bertanya kepada konselor tentang sesuatu

3. Analisis keberhasilan

Adapun hasil dari skala penilaian dan grafik membuktikan bahwa klien Musyafak dan Samsul Arifin sebelum diberi terapi pelatihan relaksasi mengalami kecemasan berbicara yang di tandai dengan indikasi sangat gemetar, mengalami keringat dingin dan sangat pucat bahkan sampai tidak keluar suara ketika kulum subuh didepan

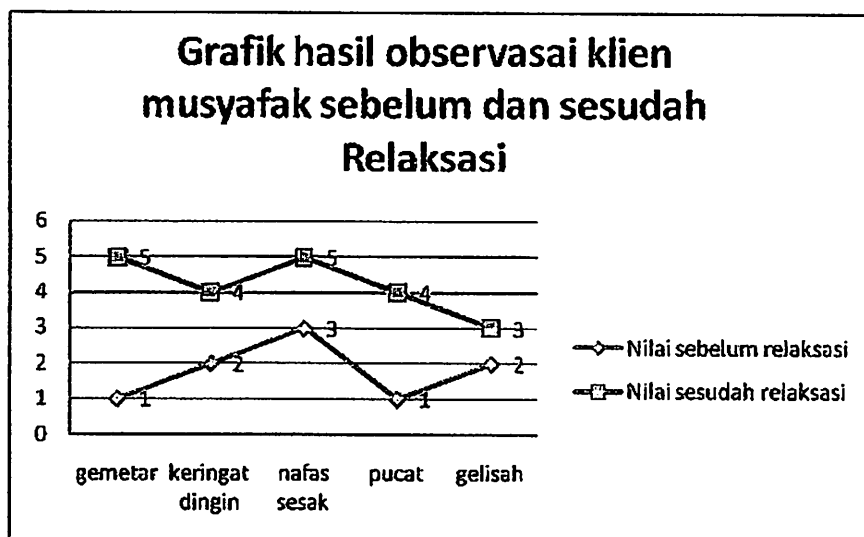
jama'ah. Maka setelah klien Samsul Arifin dan M. Musayafak mendapatkan bimbingan konseling Islam dengan terapi relaksasi dapat mengurangi kecemasan pada diri mereka yang ditandai dengan berkurangnya ciri-ciri seperti gemetar, keringat dingin, nafas sesak, pucat dan gelisah.

Sedangkan pada klien Hermanto dan Miftahurrohman sebagai pembanding yang tidak diberi *action* atau terapi tidak mengalami perubahan artinya kecemasan berbicara tetap dimiliki oleh klien Hermanto dan Miftahurrohman. Maka dari itu peneliti dapat menyimpulkan dari hasil skala penilaian, grafik kecemasan berbicara dan hasil interview konselor pada ketua pondok, pengurus pondok dan teman pondok santri yang bernama Samsul Arifin dan M. Musyafak pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya dapat dikatagorikan berhasil karena santri yang mendapatkan terapi bimbingan konseling Islam dengan latihan relaksasi dapat mengurangi ciri-ciri kecemasan berbicara seperti gemetar, pucat, sesak nafas dan gelisah pada waktu kultum subuh di depan umum.

Tabel 4. 8
Pembandingan Skala Penilaian Kecemasan Berbicara Kondisi Klien Sebelum
Dan Sesudah Terapi Relaksasi
Klien: Musyafak

No	Aspek Yang Di Observasi	Sebelum Terapi Relaksasi					Sesudah Terapi Relaksasi				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Gemetar	√									√
2.	Keringat Dingin		√							√	
3.	Nafas Sesak			√							√
4.	Pucat	√								√	
5.	Gelisah		√						√		

Tabel 4. 9
Grafik Hasil Observasi Klien Musyafak Sebelum dan Sesudah Relaksasi

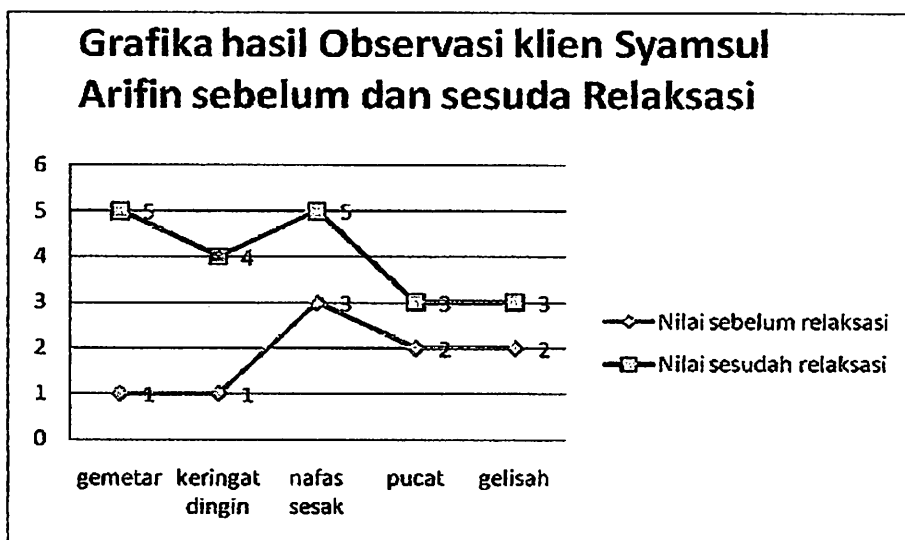


Tabel 4. 10
Pembandingan Skala Penilaian Kecemasan Berbicara Kondisi Klien Sebelum
Dan Sesudah Terapi Relaksasi
Klien: Syamsul Arifin

No	Aspek Yang Di Observasi	Sebelum Terapi Relaksasi					Sesudah Terapi Relaksasi					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1.	Gemetar	√										√
2.	Keringat Dingin	√									√	
3.	Nafas Sesak			√								√
4.	Pucat		√							√		
5.	Gelisah	√							√			

Tabel 4. 11

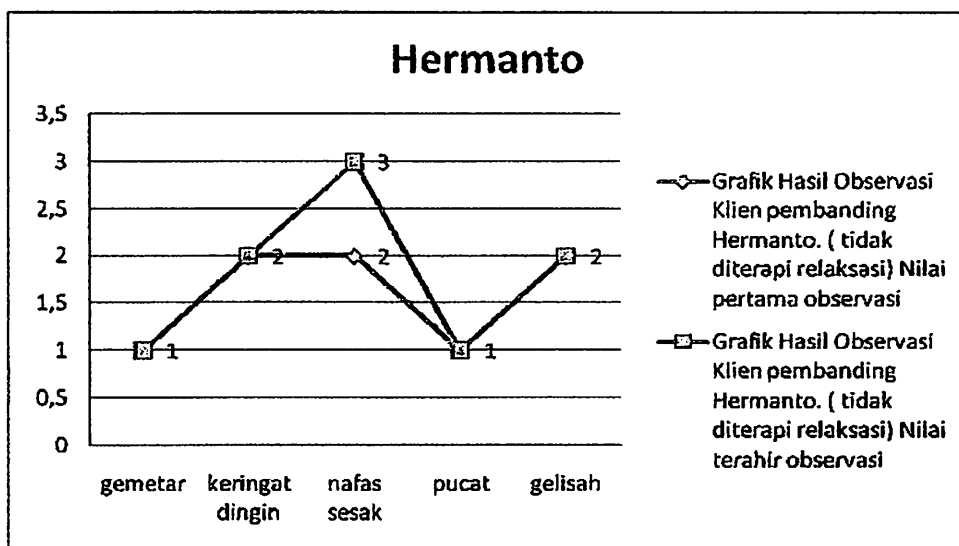
Grafik Hasil Observasi Klien Syamsul Arifin Sebelum dan Sesudah Relaksasi



Tabel 4. 12
Pembandingan Skala Penilaian Kecemasan Berbicara Observasi Pertama Dan
Terakhir
Klien: Hermanto

No	Aspek Yang Di Observasi	Observasi Pertama					Observasi Terakhir Tanpa Terapi Relaksasi				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Gemetar	√					√				
2.	Keringat Dingin		√					√			
3.	Nafas Sesak		√						√		
4.	Pucat	√					√				
5.	Gelisah		√					√			

Tabel 4. 13
Grafik Hasil Observasi Klien Pembandingan Hermanto
(Tidak Diterapi Relaksasi)



Tabel 4. 14

Pembanding Skala Penilaian Kecemasan Berbicara Kondisi Klien Observasi

Pertama Dan Terakhir

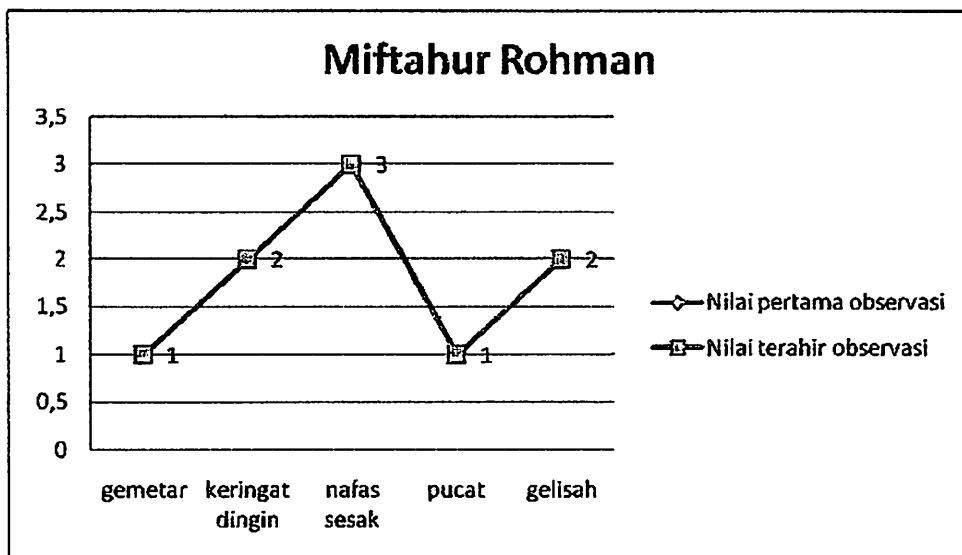
Klien: Miftahur Rohman

No	Aspek Yang Di Observasi	Observasi Pertama					Observasi Terakhir Tanpa Terapi Relaksasi				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Gemetar	√					√				
2.	Keringat Dingin		√					√			
3.	Nafas Sesak			√					√		
4.	Pucat	√					√				
5.	Gelisah	√						√			

Tabel 4. 15

Grafik Hasil Observasi Klien Pembanding Miftahur Rohman

(Tidak Diterapi Relaksasi)

**Keterangan:**

- 1 : Sangat gemetar
- 2 : Gemetar
- 3 : Biasa
- 4 : Tidak gemetar
- 5 : Sangat tidak gemetar

Adapun hasil dari skala penilaian dan grafik dapat dibandingkan klien Musyafak dan Samsul Arifin sebelum diberi terapi pelatihan relaksasi mengalami kecemasan berbicara yang di tandai dengan indikasi sangat gemetar, mengalami keringat dingin dan sangat pucat bahkan sampai tidak keluar suara ketika kultum subuh didepan jama'ah. Maka setelah klien Samsul Arifin dan M. Musayafak mendapatkan bimbingan konseling Islam dengan terapi relaksasi dapat mengurangi kecemasan pada diri mereka yang ditandai dengan berkurangnya ciri-ciri seperti sangat tidak gemetar, tidak keringat dingin, sangat tidak nafas sesak, tidak pucat dan tidak gelisah.

Sedangkan pada klien Hermanto dan Miftahurrohman sebagai pembanding yang tidak diberi *action* atau terapi tidak mengalami perubahan artinya kecemasan berbicara tetap dimiliki oleh klien Hermanto dan Miftahurrohman. Maka dari itu peneliti dapat menyimpulkan dari hasil skala penilaian, grafik kecemasan berbicara dan hasil interview konselor pada ketua pondok, pengurus pondok dan teman pondok santri yang bernama Samsul Arifin dan M. Musyafak pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya dapat dikatagorikan berhasil karena santri yang mendapatkan terapi bimbingan konseling Islam dengan latihan relaksasi dapat mengurangi ciri-ciri kecemasan berbicara seperti gemetar, pucat, sesak nafas dan gelisah pada waktu kultum subuh di depan umum.

D. Peta dan Konsep Pemikiran

Kecemasan berbicara secara definisi adalah penjelmaan dari berbagai emosi yang bercampur baur dengan stres dan pertentangan batin yang di manifestasikan dengan gemetar, pucat, keringat dingin dan sesak nafas. Sedangkan faktor-faktornya adalah cara didik orang tua, pendidikan yang di dapat di sekolah formal yang tidak memberikan interaksi dalam kelas secara menyeluruh, trauma, KDRT dan rasa malu.

Adapun kecemasan berbicara pada santri Darul Arqom dapat dikurangi dengan konseling Islam dan pelatihan relaksasi. Relaksasi adalah kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental tetapi aspek spirit tetap aktif bekerja, sehingga dapat menurunkan ketegangan dan merileksasikan organ tubuh. Sedangkan ruang relaksasi disarankan lampu remang-remang, kursi, musik theta atau alfa dan kondisi ruangan tenang.

Peneliti sendiri dalam prosedur pelatihan relaksasi mengkolaborasikan latihan relaksasi fisik, psikis, dan dzikir sehingga dapat membedakan terapi relaksasi di bimbingan konseling Islam dengan bimbingan konseling.

Adapun untuk mengetahui keberhasilan terapi relaksasi ini, peneliti menggunakan observasi pada waktu kultum dengan alat skala penilaian kecemasan dan wawancara kepada ketua, pengurus dan teman pondok. Untuk lebih simpel dapat di lihat di *mind mapping* sebagai lampiran:

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pembahasan skripsi diatas, maka dapat peneliti simpulkan:

1. faktor-faktor terjadinya kecemasan berbicara pada santri ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya sebagai berikut:
 - a. Didikan orang tua yang diberikan sejak dini yaitu dengan kata-kata negatif.
 - b. Pendidikan formal yang di dapat seperti SD, SMP, SMA. Yang mana metode pembelajarannya lebih banyak guru berceramah dari pada interaksi secara langsung dengan siswa didalam kelas. Disamping itu, ada beberapa guru yang biasanya sering menakut-nakuti muridnya kalau tidak bisa. Sehingga anak merasa terancam keberadaanya.
 - c. Didikan otoriter dari orang tua, klien samsul arifin, musyafak, hermanto dan miftahurrohman mempunyai orang tua yang sering memukul pakek tangan kalau mereka mempunyai kesalahan, sehingga ketakutan itu terus dibawa hingga dewasa.
 - d. Trauma dan Pernah mengalami sakit yang parah ketika kecil atau kesehatan yang tidak normal.

2. Proses terapi pelatihan relaksasi ini dapat mengurangi kecemasan berbicara pada santri Ponpes Darul Arqom seperti ketegangan, dan menghilangkan konsep diri yang penakut dengan cara merenungkan dan membayangkan hal-hal yang membangun kepercayaan diri dan citra diri.
3. Keberhasilan relaksasi dapat dilihat di skala penilaian dan grafik, yang membuktikan bahwa dengan bimbingan konseling islam dan terapi relaksasi dapat mengurangi kecemasan berbicara pada santri darul arqo wonocolo suarabaya.

B. Saran

1. Secara Teoritik

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif sehingga untuk meningkatkan realibilitas di perlukan adanya penelitian lanjutan yang bersifat kuantitatif, yang komprehensif dengan tema ini. Hal itu akan memperkaya informasi berkenaan dengan keberhasilan terapi relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi santri Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya untuk senantiasa melakukan latihan relaksasi sendiri sebelum kultum dimulai dan membayangkan anda berada ditempat itu sedang berpidato dengan tenang, santai dan rileks.

- b. Bagi orang tua dan guru, disarankan agar berhati-hati dalam bertutur dan berperilaku karena anak dan siswa anda akan mengcopy apa yang dikatakan dan tingkah laku anda.
- c. Bagi para konselor, khususnya yang berkonsentrasi dibidang konseling keluarga untuk ikut terjun secara suka rela memberikan penyuluhan dan pelatihan bagi orang tua dan guru bagaimana cara mendidik anak yang efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002)
- Aini Chafidhoh, *Bimbingan Konseling Agama Dengan Terapi Relaksasi Sholawat Dalam Mengatasi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Meninggal Dunia Dikelurahan Mulyorejo Surabaya*, (KD, 2003, 017, BPI: IAIN Sunan Ampel Surabaya)
- Akbar, Budi, *Bimbingan Penyuluhan Islam Dengan Terapi Relaksasi Dalam Mengatasi Depresi Seorang Karyawan*, (KD, 2004, 046 BPI: IAIN Sunan Ampel Surabaya)
- Corey, Gerald, *Teori Dan Praktik Konseling Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009)
- Darwanti, *Pengaruh Penggunaan Latihan Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Dalam Mengikuti Pelajaran Fisika Pada Siswa Kelas II-6 SMA Negeri 21 Surabaya. Skripsi tidak diterbitkan*, (Surabaya: PPB FIP Unesa, 2005)
- Davis, Martha, dkk. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress Edisi Ketiga (3)*, Terjemahan (Yani, Achir), (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, 1995)
- Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an
- Fausiyah, Fitri, dan Widury, Julianti, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI-Press, 2007)
- Gunawan, Adi, *Genius Learning Strategy*, (Jakarta: Gramedia, 2001)
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1992)
- Hambly, Kenneth, *Mengatasi Ketegangan*, Terjemahan (Marsidi, B), (Jakarta: Arcan, 1986)
- Haryono, Rudi, *Mengatasi Rasa Cemas*, (Gresik: Putra Pelajar, 2000)
- Hotilah, Lailatul, *Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Belajar di Kelas XI IPS-2 SMA Negeri Torjun, Skripsi tidak diterbitkan*, (Surabaya: PPB FIP Unesa, 2007)
- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000)

- Lewis, David, *Taklukkan Fobia Anda*, Terjemahan (Kumudawati, Rastri), (Jakarta: Arcan, 1987)
- Narbuko, Cholid, dkk, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001)
- Nevid, Jeffrey S, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima (5) Jilid 2*, Terjemahan (Mural, J), (Jakarta: Erlangga, 2003)
- Nursalim, Muhammad, *Strategi Konseling*, (Surabaya: UNESA University Press, , 2005)
- Ozaniec, Naomif, *Meditation for Beginners*, (Semarang: Dahara Prize, 2002)
- Pihasnawati, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Succes Offset, 2008)
- Prasetyo, Dwi Sunar, *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: Oryza, 2007)
- Prasetyo, Teguh, 2007, *Atasi Stres Anak dengan Relaksasi*, (Online), (<http://www.Indomedia.com>, diakses tanggal 10 April 2010)
- Romlah, Siti, *Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kesulitan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X-3 SMA Negeri 1 Waru, Skripsi tidak diterbitkan*, (Surabaya: PPB FIP Unesa, 2007)
- Rustamardi, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya: Unesa University Press, 2002)
- Sameto, Hudoro, *Cara Berbicara dan Prestasi Dengan Audio - Visual*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002)
- Sangkan, Abu, *Pelatihan Sholat Khusus*, (Jakarta: Baitul Mal Center, 2007)
- Satori, Djam'an, Aan komariah, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Siti Aisyah, Choirul, *Efektifitas Relaksasi Dalam Mengatasi Keluhan Fisik Penderita Migren*, (KD, 2009, 030 Psi: IAIN Sunan Ampel Surabaya)
- Subandi, *Prosedur – Prosedur Relaksasi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)
- Suryabrata, Sumadi, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002)
- Warsiki, Endang, *Kecemasan Pada Anak Remaja*, 1983, (Online) No. 29, (http://www.kalbe.co.id/files/15_KecemasanPadaAnakRemaja.html, diakses tanggal 10 April 2010)

Wijaya, Choiki, *Seni Berbicara Dan Berkomunikasi*, (Yogyakarta: CV. Solusi Distribusi, 2010)

<http://www.relaksasi dzikir.com//org>, di akses tanggal 25 Mei 2010

<http://www. Diferensial.com//org>, di akses tanggal 25 Mei 2010

<http://ForumKristen.com /All About Christianity/Diskusi Umum Kristen>
(Moderator: Chrisma), di akses tanggal 25 Mei 2010

<http// www. Hipnotes natural.com/org>, di akses tanggal 25 Mei 2010