TERAPI *POSITIVE FEELING* UNTUK MENGATASI KURANG PERCAYA DIRI BERBICARA DI DEPAN UMUM TERHADAP SEORANG MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA (UINSA)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar

Sarjana Sosial Islam (S. Sos.I)

Oleh :

HASDY BIN IAIDEE

NIM: (B43214116)

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA

2018

PERNYATAAN

PERTANGUNGGJAWABAN PENELITIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Hasdy Bin Iaidee

Nim : B43214116

Alamat : 15, B Kampung Hilir, Sibu, Sarawak

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil daripada plagiasi, saya akan sedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya 23 januari 2018

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

CA9D1ADF933519656

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Hasdy Bin Iaidee

NIM : B43214116

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Hasdy Bin Iaidee

Nim : B43214116

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Terapi Positive Feeling untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum pada Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Surabaya 23 Januari 2017

Dosen Pembimbing

Dr. H. Rudy Al Hana. M. Ag

196803099199103100

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Hasdy bin Iaidee** ini telah dipertahankan di depan Tim penguji skripsi Surabaya, 19 Februari 2018

Mengesahkan,

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dekan

Dr. Hj. Rr. Suhartini, M. Si

NIP : 195801131982032001

Ketua

Dr. H. Rudy Al Hana, M. Ag

NIP : 196803099199103100

Penguji II

Lukman Fahmi, S.Ag, M. Pd

NIP : 197311212005011002

Penguji III

Dr. Agus Santoso, S. Ag, M.Pd

NIP : 197008251998031002

Penguji IV

Mohamad Thohir, S.Pd.I.,M.Pd.i

NIP : 197905172009011007

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : HASDY BIN IAIDEE
NIM : B43214116
Fakultas/Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi / Bimbingan Dan Konseling Islam
E-mail address : hasdydd123@gmail.com

Demi pengembangan llmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
Yang berjudul :

Terapi Positive Feeling Untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum

Terhadap Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA)

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih -media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 APRIL 2018

Penulis

Hasdy

(HASDY BIN IAIDEE)

B43214116

ABSTRAK

Hasdy Bin Iaidee (B43214116). *Terapi Positive Feeling Untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum Terhadap Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA)*

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses Terapi *Positive Feeling* Untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara Di Depan Umum Terhadap Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya? (2) Bagaimana hasil dari pelaksanaan Terapi Positive Feeling Untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Terhadap Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis studi kasus komparatif. Analisa data menggunakan studi kasus komparatif yaitu membandingkan sebelum dan selepas proses terapi *Positive Feeling* untuk, mengatasi kurang percaya diri terhadap seorang mahasiswa. Sedangkan dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, setelah data terkumpul analisis dilakukan untuk mengetahui proses serta hasil, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan selepas menjalani terapi *Positive Feeling.* Dalam proses konseling konselor menggunakan gabungan tiga Teknik yaitu teknik *Scaling*, Teknik *Deep Breathing* dan Teknik visual. Gabungan tiga teknik ini diharapkan agar dapat menyadarkan konseli tentang hakikat permasalahan yang sedang dihadapi sekaligus bisa untuk menyadarkan konseli tentang potensi yang ada pada dirinya sehingga bisa mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Terapi Positive Feeling dalam mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum terhadap seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dikategorikan berhasil sebanyak 80% dari gejala yang dialami sudah mulai ada perubahan, ini bisa dilihat melalui aktivitas yang konseli lakukan setelah proses konseling.

Kata Kunci : Terapi *Positive Feeling*, kurang percaya diri berbicara di depan umum

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

Judul Penelitian…….....i

Persetujuan Pembimbing Skripsi……ii

Pengesahan Tim Penguji…….....iii

Motto……iv

Persembahan……v

Pernyataan Pertanggungjawaban

Penulisan Skripsi…….....vi

Abstrak…….....vii

Kata Pengantar…….....viii

Daftar Isi……..ix

Daftar Tabel…….

Daftar Gambar…….....

BAB 1 : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang……...…….....1
B. Rumusan Masalah……..……5
C. Tujuan Penelitian……....5
D. Manfaat Penelitian…….....5
E. Definisi Konsep……..6
   1. Pengertian *Positive Feeling*……..6
      a. Prosedur Terapi *Positive Feeling*……...8
      b. Teknik-Teknik Terapi *Positive Feeling*……10
   2. Kurang Percaya Diri…….....12
   3. Berbicara Di Depan Umum……13
F. Metode Penelitian……..13
   1. Pendekatan dan Jenis Penelitian……..13
   2. Sasaran dan Lokasi Penelitian……15
   3. Jenis dan Sumber Data…….....16
   4. Tahap-tahap Penelitian…….....16
   5. Tahap Analisis Data…….....18
   6. Teknik Pengumpulan Data……..22
   7. Teknik Menganalisa Data…….....25
   8. Teknik Keabsahan Data……...26
G. Sistematika Pembahasan…….....27

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II : Tinjauan Pustaka

A. Kajian Teoritik
1. Terapi *Positive Feeling*……30
a. Pengertian Terapi *Positive Feeling*……30
b. Tujuan Terapi *Positive Feeling*…….....41
c. Fungsi Terapi *Positive Feeling*…….....43
d. Unsur-unsur Terapi *Positive Feeling*…….....45
e. Langkah-langkah dalam Terapi *Positive Feeling*.....50
f. Prosedur Terapi *Positive Feeling*……...51
g. Teknik Pelaksanaan Terapi *Positive Feeling*…….53
h. Teknik Penguatan ……56
2. Definisi Kurang Percaya Diri……..58
a. Faktor kurang Percaya Diri……60
b. Ciri-ciri kurang Percaya Diri…….....61
3. Definisi Berbicara Di Depan Umum……...64
a. Tujuan……65
b. Fungsi……..65
c. Hal penting berbicara di depan umum……66
B. Implementasi Terapi *Positive Feeling* dan Kurang Percaya Diri Berbicara Di Depan Umum……67
C. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan…….....72

BAB III : PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian……75
1. Lokasi Penelitian…….....77
2. Deskripsi Konselor……..73
3. Deskripsi Konseli…….....79
4. Deskripsi Masalah Konseli……..82
B. Deskripsi Hasil Penelitian…….....85
1. Deskripsi proses dari Terapi *Positive Feeling* untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum…….....85
2. Deskripsi Hasil Terapi *Positive Feeling* untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum…….....100

BAB IV : ANALISIS DATA

A. Analisis proses Terapi *Positive Feeling* Untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara Di Depan umum……..104
B. Analisis hasil dari Terapi *Positive Feeling* untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan umum……108

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....113
B. Saran.....114

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di Malaysia dan Indonesia, keahlian Berbicara di Depan Umum (Public Speaking) maupun keahlian-keahlian lain yang serupa dan berkaitan, masih belum diterima luas sebagai suatu keahlian yang hebat bagi individu maupun institusi. Meskipun budaya lisan mendominasi gaya hidup masyarakat Indonesia, pengembangan teknik berbicara secara strategis jarang sekali dimanfaatkan pada tatanan instansi maupun karir perorangan. Bahkan tidak sedikit terjadi disaat seseorang diminta untuk tampil berbicara di depan publik, yang bersangkutan tidak percaya diri, takut dan minder untuk tampil dihadapan publik sehingga maksud untuk men-deliver pesan, informasi, dan gagasan tidak berlangsung dengan baik yang pada akhirnya tujuan dilakukannya public speaking tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Hasil daripada survei yang dilakukan oleh The People's Almanac Book terhadap 3000 warga Amerika tentang hal apa yang paling ditakuti oleh mereka, adalah berbicara di depan umum dengan jumlah 630 jiwa bersamaan 21%. Hasil survei mengenai berbicara di depan umum sesuatu yang menegangkan dan menakutkan daripada kematian. Bisa dikatakan bahwa semua ini berawal dari kurangnya rasa percaya diri subjek.[1] Kurang percaya diri merupakan keadaan dimana individu mengalami keraguan terhadap

[1] Muhammad Agus Muljanto. "Mengatasi Rasa Takut dan Tidak Percaya Diri Dalam Publik Speaking". (http//www.bppk.kemenkeu.go.id. Diakses pada 2 Februari 2018)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sehingga ketika berbicara di depan umum mereka mengawali perasaan takut dan tidak percaya diri bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain.

Mengenai sikap tidak percaya diri yang berawal daripada perasaan takut untuk tampil berbicara di depan umum dalam diri individu sangat menarik untuk menyentuh tentang terapi *Positive Feeling.* Terapi *positive feeling* adalah salah satu proses meningkatkan rasa percaya diri dan cara mengendali rasa takut serta penguatan teknik pengembangan berbicara secara strategis untuk memastikan tujuan penyampaian sesuai yang diharapkan tampil berbicara di depan umum. Menurut pengalaman peneliti mengedepankan perasaan positif membantu untuk memberi ketenangan terhadap elektromagnetik jantung. Perkara ini juga membantu mengontrol diri dalam kondisi takut, grogi dan tidak percaya diri. Kajian ilmiah membuktikan bahwa kualitas elektromagnet jantung 5.000 kali lebih kuat daripada otak. Dengan kata lain, kalau positive thinking memakai tenaga 1 watt, positive feeling memakai tenaga 5.000 watt. *Positive feeling* lebih berpengaruh dibanding dengan positive thinking. *Positive feeling* merupakan getaran energi yang tinggi berupa energi perasaan Ikhlas, syukur, sabar, fokus dan tawakal, sehingga vibrasinya pun lebih dekat dengan vibrasi Tuhan.[2] Jadi merasa percaya diri itu termasuk memiliki perasaan ikhlas dalam berbicara di depan umum. Perasaan takut dapat dihilangkan dengan berperasaan ikhlas yakni meyakini segala kesulitan diserahkan kepada Tuhan.

[2] Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas : The Power of Positive Feeling,* (Jakarta : PT Elex Media, 2017), hal. 123

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dahsyatnya kekuatan *positive feeling* ini memiliki getaran energi positif dalam tujuan keberhasilan dalam berbicara didepan umum yang pengaruhnya lebih besar berbanding pikiran. Menurut kajian, manusia hanya memanfaatkan pikiran sadarnya yang memiliki kekuatan hanya 12 persen dari seluruh kekuatan pikirannya sementara 88 % lainnya merupakan kekuatan bawah sadar yang secara umum hanya muncul dalam bentuk "perasaan". Kekuatan alam bawah sadar adalah sumber potensi manusia berupa perasaan. Bahkan Candace B. Pert di dalam bukunya, "*Molecules of Emotion*", menerangkan bahawa aktivitas perasaan bawah sedar(subconcious mind) tidak saja terjadi di otak, tetapi di seluruh sel tubuh manusia. Dengan kata lain, ketika kita menggunakan perasaan, kita sedang memanfaatkan seluruh potensi kecerdasan di tubuh kita. Hal ini disadari ketika perasaan dan pikiran memancarkan getaran takut, maka hidup ketika itu diwarnai dengan ketakutan. Jika getaran yang dipancarkan adalah kegembiraan maka yang tertarik adalah hal-hal yang menggembirakan dan membahagiakan.[3] Jadi perasaan positif yang memiliki energi positif mempengaruhi keberhasilan berbicara di depan umum.

Perasaan takut yang menjadi hambatan dalam berbicara didepan umum mempengaruhi alam bawah sadar manusia. Mengenai kapasitas pikiran bawah sadar atau perasaan yang memiliki 88% besarnya ini sering tidak dimaksimalkan dengan baik, maka pengalaman masa lalu yang negatif akan terakam di pikiran alam bawah sadar manusia. Pikiran bawah sadar akan merakam informasi pengalaman negatif berupa takut untuk berbicara di depan

[3]Areya Prabu Firdaus, *Tingkatkan Masa Produktif Umur Anda dengan Berpikir Positif*. (Yogjakarta : FlashBooks, 2016), hal. 87

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

umum akan mengundang hambatan apabila mengalami situasi yang sama.[4] Pengetahuan tentang ketakutan ketika berbicara umum akan disimpan di pikiran bawah sadar. Ketika individu di suruh tampil maju untuk berbicara di depan umum secara automatis kepada sikap kurang percaya diri. Dengan ini, rakaman pikiran bawah sadar yang berupa perasaan takut haruslah diaktifkan dengan terapi positive feeling untuk mengendalikan perasaan takut ketika tampil berbicara di depan umum.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peran konselor yang profesional mampu membimbing pemecahan masalah melalui terapi *Positive Feeling*, maka perlunya keprofesional seorang pemberi terapi pada konseli terhadap masalah kurang percaya diri berbicara di depan umum tersebut supaya bisa mempraktekkan *Positive Feeling* dalam diri konseli untuk mengatasi masalah. Pemberi terapi pada terapi ini harus mampu memahami *Positive Feeling* itu seperti apa dan mempelajari bagaimana cara mempositifkan perasaan pada diri dalam menanggapi masalah individu tersebut maka dengan itulah individu semakin percaya diri.

Oleh kerana itu, perlu adanya metode efektif untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum yang berlaku khususnya dalam kalangan mahasiswa. Sehingga dalam penelitian ini peneliti memberi judul : " **Terapi *Positive Feeling* dalam Mengatasi Kurang percaya diri berbicara di depan umum pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya".**

[4] Darmanto, *Mengaktifkan Alam Bawah Sedar*, (Jakarta : Tugu Publisher, 2012), Hal. 61

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses terapi *positive feeling* untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum pada seorang mahasiswa UINSA?
2. Bagaimana hasil terapi *positive feeling* untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum pada seorang Mahasiswa UINSA?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah dinyatakan di atas tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui proses terapi *Positive Feeling* dalam mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum terhadap seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Surabaya (UINSA).
2. Untuk mengetahui respon konseli setelah dijalankan terapi *Positive Feeling* dalam mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum terhadap seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Surabaya (UINSA).

A. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan seperti berikut:

1. Manfaat dari segi teoritis
   a. Dengan dilaksanakan penelitian ini maka diharapkan agar ia berguna bagi pengembangan terapi *Positive Feeling* dalam mengatasi kurang percaya diri dikalangan mahasiswa dalam berbicara di depan umum secara teoritis di bidang konseling Islam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Sebagai sumber dan referensi bagi Program Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dan bagi mahasiswa secara umumnya tentang fungsi terapi *Positive Feeling*. Manfaat dari segi praktis.
   a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa agar bisa mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum.
   b. Bagi Konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan menggunakan Terapi *Positive Feeling* yang afektif dalam mengatasi kurang percaya diri agar mampu berbicara di depan umum dengan baik serta perubahan pada diri konseli setelah menjalani terapi.

B. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini, peneliti akan menjelaskan definisi konsep agar mudah dipahami dan mendapat kejelasan daripada judul yang akan diteliti yaitu Terapi *Positive Feeling* untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum pada seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Surabaya.

1. Pengertian *Positive Feeling*

Perasaan merupakan aset utama manusia. Perasaan adalah kekuatan yang sangat dasyat. Menurut Prof. Hukstra, pengertian perasaan adalah suatu fungsi jiwa yang dapat mempertimbangkan dan mengukur sesuatu menurut rasa senang dan tidak senang. Seseorang merasa senang dan tidak senang apabila melakukan sesuatu atau mengalami sesuatu. Seseorang menilai sesuatu berdasarkan perasaan dan perasaan ini menentukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebahagian besar apa yang lakukan atau mengulangi sesuatu.[5]

Potensi perasaan yang ada pada manusia ini boleh menjerumus manusia kearah kekuatan diri dan kelemahan pada diri. Unsur perasaan terdiri daripada dua kategori yaitu perasaan positif dan perasaan negatif. Pembahasan mengenai perasaan positif adalah perasaan yang menyebabkan diri kita merasa nyaman pada level pikiran dan fisik. Biasanya perasaan ini berupa perasaan senang, bahagia, kebersamaan, terharu, cinta, kasih sayang, dan banyak lainnya yang lebih diketahui oleh pribadi diri seseorang itu sendiri melalui pengalaman atau peristiwa yang dialami. Sementara itu, perasaan negatif biasanya dihubungkan dengan berbagai emosi yang membuatkan diri jauh daripada rasa nyaman, yaitu berupa amarah, sedih, tertekan, kesepian dan lainnya. Sebenarnya, setiap perasan di dalam diri manusia selalu menyimpan pesan khusus bagi diri mereka[6]

Positive Feeling berkaitan dengan psikis (jiwa, hati). *Positive Feeling* merupakan perasaan hati ikhlas, rela, enak dan nyaman. Dengan semakin lapangnya perasaan di hati, kualitas performance akan meningkat lebih baik secara alami dalam bentuk efiensi, efektivitas, produktivitas, kreativitas dan meningkatkan kepercayaan diri tanpa harus memaksa diri. Melalui perasaan akan mengundang apa yang dipikirkan. Melalui pikiran akan mempengaruhi perasaan. Semua keinginan berbentuk keputusan sementara di kepala kita, sementara perasaan merupakan keputusan akhir yang akan membentuk perilaku. Proses perubahan harus dimulai dengan positive feeling di depan

[5] Drs. Agus Sujanto, *Psikologi umum*. (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hal. 75
[6]Saiful Anam, *Mudahnya Berpikir Positif.* (Jakarta : Visimedia, 2011) hal. 30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan positive thinking di belakangnya. Mengejar keinginan dengan berpikir positif saja mungkin bisa berhasil, tapi hasilnya akan lebih optimal bila kita juga menyelaraskan pikiran positif dengan perasaan positif.[7]

a. Prosedur Terapi *Positive Feeling*

Terapi *Positive Feeling* mampu mengubah getaran pikiran dan prasangka negatif melalui perasaan hati Ikhlas yakni menyerahkan urusan dan permasalahan hidup hanya kepada Tuhan semata. Berikut merupakan prosedur terapi *Positive Feeling* :

1) Dalam kondisi Alphamatic

Ketika mengalami hal-hal yang serius, segala sesuatu akan sulit dicapai. Dengan cara memindahkan hal serius di kepala menjadi enak di hati. Ketika terapi dijalankan menciptakan suasana tenang sehingga terhasil kondisi gelombang otak alpha dalam keadaan rilek, pikiran jernih dan spritualitas meningkat. Tarik napas dan hembuskan perlahan. Merasa rileks di kepala, senyum di wajah dan tenang di hati. Merasakan segala urusan menjadi lancar dan penuh kemudahan.

2) Menyelaraskan fikiran dan perasaan

Menciptakan pikiran yang rasanya enak. Untuk meraih kebahagiaan harus menciptakan pikiran yang membuat kita merasakan hal tersebut. Mengubah kalimat “saya ingin bahagia dengan kalimat “ saya sudah merasa bahagia”. Amatlah sesuai kalimat tersebut kerana

[7] Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas : The Power of Positive Feeling,* (Jakarta : PT Elex Media, 2017), Hal. 124-132

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengandungi makna bersyukur terhadap segala nikmat yang sebenarnya sudah ada pada diri manusia.

3) Fokus energi perasaan positif

Setelah itu dikuatkan dengan energi perasaan positif. Salah satu sebab kita mudah terbawa diri dengan perasaan negatif adalah terlalu sering memaksa atau menuntut banyak hal dari diri kita sendiri. Berbahagialah dengan menjalani lima energi perasaan positif yang tinggi yaitu, Ikhlas, bersyukur, sabar, fokus tenang, bahagia dan tawakal kepada Allah. Mengizinkan diri untuk merasakan kecukupan diri melalui perasaan positif yang dapat melahirkan pribadi positif.

4) Menyetel Perasaan Positif

Memerhatikan suatu objek atau situasi yang menyenangkan. Merasakan perasaan itu selama 2 sehingga 5 minit betapa beruntungnya memilikinya. Merasakan perubahan perasaan anda. Pasti jadi lebih positif. Lakukan sepanjang hari dan jagalah perasan enak ini selama mungkin sambil beraktivitas. Semakin sering melatih perasaan positif ini, semakin berkurang perasaan tidak enak di hati.

5) Berdoa

Kehendak pikiran dan perasaan tidak sikron menimbulkan keraguan. Menyekat harapan untuk mendapatkan hasil diinginkan. Untuk melatih menyelaraskan pikiran dan perasaan dengan kalimat doa. Konseli dipandu cara berdoa yang efektif. Doa ditulis dalam selembar kertas doa yang telah disediakan. Lengkap dengan target

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang diinginkan secara detail. Orang yang benar meyakini kekuatan doa menjadikan setiap perilakunya hasil daripada pemahaman doa daripada hati yang kusyuk.[8]

b. Teknik pelaksanaan Terapi *Positive Feeling*

1) Teknik *Scaling*

Scaling atau penskalaan adalah teknik yang membantu konselor maupun konseli untuk membuat masalah kompleks tampak lebih konkret dan nyata. Oleh karena pikiran, perasaan, dan perilaku klien tidak selalunya realistis atau konkret, pertanyaan-pertanyaan scaling menyediakan cara untuk pindah dari konsep-konsep yang lebih abstrak ini ke sasaran yang lebih mungkin dicapai. Konselor biasanya menetapkan skala 10 sebagai ujung positif skala sehingga skala 1 merasakan positif yang terbaik dirasakan. Dalam penelitian ini konselor akan menggunakan skala 5 sebagai ujung positif dan skala 1 positif yang terbaik dirasakan. Dengan adanya pertanyaan-pertanyaan dalam skala membantu konseli untuk menetapkan tugas-tugas yang akan memungkinkan mereka untuk berpindah ke skala nomor yang lebih baik. Jadi, teknik scaling memberi konseli perasaan memegang kendali dan tanggungjawab atas kurang percaya diri untuk membantu konseli menetapkan sasaran perubahan maupun mengukur kemajuannya ke arah mencapai peribadi percaya diri.[9]

---

[8]Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas : The Power of Positive Feeling,* (Jakarta : PT Elex Media, 2017), hal. 117-134

[9]Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), Hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Teknik *Deep Breathing*

Meskipun latihan pernapasan adalah teknik yang relative baru di budaya barat, mereka sudah lama sangat dihargai oleh budaya timur dan merupakan teknik *mindfullnes* yang lazim digunakan. Dengan teknik pernapasan yang betul dan terkendali, seseorang dianggap mampu mengontrol energy kehidupan dan menenangkan tubuh. Memperlambat serta mengkoodinasi pernapasan akan membantu mengurangi stress dan mendukung fokus. Seorang konselor profesional menyarankan teknik ini kepada seseorang mahasiswa yang sedang berusaha mengendalikan perasaan takut, kecemasan atau mengelola stress yang mana bisa menghambatseseorang untuk beraktivitas secara optimal. Teknik ini juga digunakan untuk mengurangi gangguan kecemasan, depresi, serangan panic, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan dan pelbagai lagi[10]

3) Teknik Visual atau guided imagery

Salah satu daripada beberapa tipe visual imagery yaitu Mental imagery digunakan konselor untuk membantu konseli meraih kepercayaan diri. Mental Imagery adalah suatu proses memfokuskan yang dilakukan kepada konseli pada sebuah gambaran mental yang jelas tentang sebuahpengalaman yang menyenangkan atau tidak menyenangkan yang dihadapi konseli. Mental imagery dapat membantu mengases hubungan antara pengalaman konseli dan

[10]Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), Hal. 156

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membantu menentukan bagaimana pengalaman itu menjadi pikiran bawah sadar atau perasaan yang positif terhadap konseli. Dengan ini membantu seorang mahsiswa untuk lebih percaya diri berhadapan dengan aktivitas harian sebagai mahasiswa yang berkepribadian pasif menjadi kerpribadian aktif.[11]

2. Kurang percaya diri

Orang yang punya kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri, memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Kurang percaya diri merupakan keadaan dimana individu mengalami keragu-raguan terhadap keyakinan akan kemampuan diri sendiri.[12]

Menurut M, Zein Hidayat tidak percaya diri adalah seseorang yang tidak berani mencoba hal baru, merasa tidak diinginkan dalam lingkungan sekitarnya, emosi terlihat kaku, mudah mengalami frustasi hingga terkadang mengesampingkan potensi dan bakat yang dimiliki.[13] Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kurang percaya diri yangmemiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Sehingga keyakinan tersebut membuat merasa tidak bisa

---

[11]Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 146

[12]Niketut Suarni , *Penerapan Konseling Rational Emotif dengan Formula ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri*, Volume : 2 No. 1, Tahun 2014

[13]M. Zein Hidayat, *Hipnoteterapi Untuk Anak Yang Kurang Percaya Diri*, (Tiga Kelana), 2010

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.[14] Penjelasan mengenai pengertian daripada kurang percaya diri ini, inti permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah konseli memiliki perasaan negatif pada diri sendiri ketika berbicara di depan umum.

3. Berbicara di depan umum

Menurut kamus, berbicara umum adalah proses berbicara kepada sekelompok orang secara terstruktur, secara sengaja ditujukan untuk menginformasikan, mempengaruhi atau menghibur pendengar. Berbicara umum secara umum dipahami sebagai semacam tatap muka berbicara antara individu dan penonton untuk tujuan komunikasi.[15] Dalam penelitian ini fokus berbicara di depan umum akan dibahas dalam aspek yang lebih khusus. Ketika konseli presentasi di kelas, ketika diskusi sesama teman-teman, mengisi pengajian dalam berorganisasi.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang kelak akan digunakan dan berfungsi untuk kegunaan tertentu. Langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah:

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini, konselor akan menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif atau disebut sebagai metode penelitian naturalistic dan etnografi merupakan sebuah penelitian yang

[14]Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Puspa Suara, Jakarta, 2002), hal.6

[15] Luluk Fikri Zuhriyah, *Public Speaking* (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan di ruang lingkup budaya, alamiah dan berlawanan dengan sikap eksperimental. Dalam metode penelitian kualitatif, intrumennya konselor itu sendiri sendiri sehingga sebelum peneliti ke lapangan maka peneliti harus mempunyai wawasan yang luas serta teori akan digunakan agar bisa menanya, mengobservasi, menganalisa serta mengkonstruksi sebuah situasi sosial agar lebih jelas dan mempunyai makna.[16]

Metode deskriptif kualitatif ini adalah penggambaran secara kualitatif fakta, data, atau obyek material yang bukan berupa angka, melainkan berupa ungkapan bahasa atau wacana melalui interprestasi yang tepat dan sistematis. Metode deskriptif kualitatif membuang jauh hipotesis atau asumsi dan mengubahnya menjadi "perumusan masalah" yakni dalam rangka menerang jelaskan fenomena-fenomena secara praktis atau dalam rangka menyusun atau merumuskan teori, prinsip, konsep, atau pengetahuan baru berdasarkan data yang dikumpulkan oleh peneliti.[17]

Jenis penelitian yang akan digunakan oleh konselor adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu penyelidikan yang dilakukan secara intensif terhadap suatu individu dan ia juga bisa digunakan untuk menyelidiki unit sosial yang kecil seperti kelompok keluarga dan juga kelompok yang dilabelkan seperti "geng" tertentu.[18]Studi kasus menekankan tiga aspek dalam pelaksanaan penelitian yaitu konselor adalah pengumpul data, yang

---

[16]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R*&D (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 14-15

[17]Wahyu Wibowo, *Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah* (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2011), hal. 43-44

[18]Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif* (Jakarta: Terbitan Erlangga, 2009), hal.57

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersifat deskriptif dan mengutamakan proses berbanding hasil yang akan diperoleh.

2. Sasaran dan lokasi penelitian

Subjek penelitian adalah merupakan seorang mahasiswa Malaysia yang bernama Muhamad Zakri yang mengalami kurangnya percaya diri berbicara di depan umum dan mengakibatkan kemunduran dalam menjalani kehidupannya yang diakibatkan faktor lingkungan yang kurang mendukung. Lokasi penelitian ini akan dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Konselor tertarik untuk meneliti karena konseli adalah seorang mahasiswa yang punya rasa yang kuat ingin mengubah dirinya kearah positif dan membantunya untuk perubahan diri. Dalam waktu yang sama juga konselor ingin membantu konseli dalam memperbaiki hubungan dengan sekeliling sama ada budaya organisasi dan pergaulan sosial konseli. Konselor melakukan observasi yang bersifat observasi partisipatif yaitu peneliti terlibat serta dengan beberapa aktivitas sehari-hari orang yang sedang diamati sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada observasi penuh terhadap konseli baik dari segi emosi maupun latar belakang suasana lingkungannya.

3. Jenis dan Sumber data

Data non-statistik akan digunakan dalam penelitian ini. Data non statistik akan diperoleh dalam bentuk verbal (deskriptif) dan bukannya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam bentuk angka. Jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian ini terbagi kapada dua yaitu.

a. Jenis data primer

Adalah data yang langsung didapat dari subjek yang diteliti yakni konseli yang mengalami kurang percaya diri berbicara di depan umum dan mau meningkatkan rasa percaya dirinya berupa informasi dan data deskriptif. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data primer antara lain observasi dan wawancara.

Teknik observasi dilakukan bertujuan untuk memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial. Observasi partisipatif yaitu peneliti terlibat dalam hampir semua kegiatan sehari-hari konseli yang sedang diamati. Konseli seorang mahasiswa yang pasif di kelas walaupun konseli seorang yang memilki ide dan gagasan. Konseli tidak percaya diri terhadap apa yang ingin diucapkan sehingga menyuruh temannya untuk menanyakan persoalan. Konseli mengalami rasa cemas, menggeletar, grogi dan tampil dalam keadaan malu ketika presentasi di depan mahasiswa sekelas. Kurang percaya diri menyebabkan konseli tidak bersemangat untuk kuliah dan sering bolos kuliah. Hubungan sosial konseli dalam lingkungan masyarakat terutamanya ketika di masjid dan tetangga masih rendah. Konseli jarang menyapa dan berbicara dengan jemaah masjid. Konseli hanya mampu tersenyum dengan jemaah masjid dan tetangga di sekitar kontrakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Wawancara merupakan alat rechecking atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah wawancara yang mendalam. Wawancara mendalam (In-Depth Interview) adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, bertatap muka antara pewawancara (konselor). Wawancara dilaksanakan di kontrakan, warkop dan media sosial .

Pada awalnya konseli sulit untuk diwawancara, tetapi selepas beberapa minit dalam sesi wawancara yang pertama, konseli mulai memberikan respond dan bersedia untuk menceritakan keadaanya. Menurut konseli dia adalah seorang yang berkeinginan untuk seperti mahasiswa yang lain. Namun dirinya sering kali merasakan bingung dengan kurang percaya diri berbicara di depan umum terutamanya ketika diskusi dan presentasi. Dan kurangnya skill untuk beradaptasi serta terhambat dengan faktor lingkungan yang kurang mendukung menjadi hambatan buat konseli untuk terkadang bertahan dengan mempositifkan dirinya agar tidak berputus asa dalam memperbaiki dirinya dalam akademik juga dalam membangun peribadi yang sukses.

b. Jenis data sekunder

Yaitu informasi atau data yang diperoleh dari lingkungan subjek penelitian seperti tertengga, keluarga dan teman konseli agar bisa mendukung dan melengkapi data yang telah diperoleh dari sumber data primer. Data sekunder adalah data yang diperoleh hasil dari wawancara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan orang tua konseli dan temannya, Omar. Selesai wawancara, konselor mengetahui bahwa konseli kurang percaya diri untuk berbicara menyuarakan pendapat apabila adanya rapat atau diskusi. Sekiranya konseli ingin menyuarakan pendapatnya, konseli akan mewakilkan Omar untuk menyuarakan pendapat dan ide-ide konseli. Omar sering membantu konseli apabila memiliki kesulitan untuk berbicara dan beradaptasi dalam lingkungan kelas. Manakala dampaknya dari sisi psikologi seperti malu untuk berbicara,kadang-kadang hanya fokus kepada kelemahan diri menyebabkan konseli kurang percaya diri berbicara di depan umum.

c. Sumber data

Sumber data ialah dari mana data yang akan peneliti dapatkan. Adapun yang menjadi sumber data dalam sebuah penelitian adalah:

1) Sumber data primer yaitu langsung didapatkan dari lapangan yaitu konseli.
2) Sumber data sekunder adalah sumber yang diperoleh dari sumber kedua digunakan untuk memperkuat data primer sama ada dari gambaran lokasi penelitian, kegiatan sosial di lingkungan, keluarga dan maupun teman konseli.

4. Tahap-tahap penelitian

Adapun persediaan yang perlu dilakukan dalam melaksanakan penelitian adalah seperti berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Tahap pra lapangan

Tahap eskplorasi yaitu tahap dimana seorang konselor harus melaksanakan penelitian sebelum terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian, antara lain yaitu: menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan, menjajaki dan menilai keadaan lapangan tempat klien, memilih dan memanfaatkan informasi serta menyiapkan perlengkapan untuk melaksanakan penelitian.

1) Menyusun rancangan penelitian

Untuk menyusun rancangan penelitian, konselor hedaklah terlebih dahulu membaca bahan-bahan yang terkaitan dengan masalah penelitian yaitu bagaimana mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum yang menjadi kebiasaan sebagai seorang mahasiswa. Setelah memahami fenomena yang terjadi maka konselor membuat latar belakang masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Memilih lapangan Penelitian

Dalam hal ini, konselor sendiri salah seorang mahasiswa dalam Uinsa maka, konselor akan melakukan penelitian di tempat tersebut yaitu di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) yang bertempat di Surabaya, Indonesia.

a) Menjejaki dan menilai keadaan lapangan

Konselor pada tahap ini adalah untuk menjejaki lapangan dengan tujuan untuk mengenali dengan lebih lanjut keadaan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

apa juga unsur yang ada di lingkungan sosial serta konseli dengan metode wawancara dan observasi agar konselor bisa meyiapkan perlengkapan yang akan diperlukan untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan berbagai data di lapangan.

b) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi, kondisi serta latar belakang dari sebuah kasus. Konselor dalam hal ini akan memilih temannya sendiri untuk menjadi informan. Informan yang pertama adalah teman-temannya klien sendiri, bagi menggali data-data dan kasus yang pernah terjadi kepada konseli. Konselor akan dapat menggali data-data yang terkini tentang konseli.

(1)Melengkapkan perlengkapan penelitian

Konselor meyiapkan segala hal yang akan digunakan untuk meneliti kelak seperti alat tulis, buku, perlengkapan fisik, izin dari konseli atau bahan-bahan yang lain untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

(2)Persoalan etika penelitian

Etika penelitian adalah hal yang menyangkut konseli seperti mengetahui latar belakang budaya konseli yaitu berasal dari agama islam, mempunyai tempat tinggal yang mayoritas beragama Islam, mengetahui budaya, adat-istiadat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

serta bahasa yang digunakan agar konselor sebagai seorang yang menghormati konseli.

c) Tahap pekerjaan lapangan

Memahami latar penelitian sebelum melakukan penelitian, konselor haruslah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan kemampuan diri dari segi fisik dan mental. Oleh karena itu, konselor harus mempersiapkan mental dan fisik serta yang paling utama adalah menjaga hubungan dengan Allah SWT agar terapi ini berjalan dengan lancar.

(1)Memasuki lapangan

Seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan konseli agar tidak terjadi jurang dalam hubungan baik secara tatap muka maupun tidak. Ini karena bertujuan agar saat melakukan interview maka konseli akan memberikan respon yang baik dan mudah percaya terhadap konselor.

(2)Berperan sambil mengumpulkan data

Konselor juga ikut berpartisipasi atau berperan aktif dalam penelitian tersebut yaitu dengan mengumpulkan data dan menganalisinya. Konselor disini akan mewawancarai secara langsung dengan teman-teman konseli dalam menjalani proses terapi serta terus menghubunginya melalui aplikasi “Whatsapp”, BBM, dan lain-lain. Secara tatap muka juga digunakan agar bisa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memotivasi dan mendapatkan data yang secukupnya kemudian dianalisis.

5. Tahap analisis data

Suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, katogori, dan satuan uraian dasar. Konselor menganalisis data yang dilakukan dalam sesuatu proses yang berarti pelaksanaannya sudah mulai sejak pengumpulan data dan dikerjakan secara itensif.

6. Teknik pengumpulan data

Tahap pengumpulan data adalah tahap yang paling penting sekali dalam melakukan penelitian karena sebuah penelitian tidak bisa dilakukan tanpa adanya data. Dalam pengumpulan data haruslah mengetahui tehnik-tehnik yang bisa digunakan untuk memperoleh data. Adapun tehnik-tehnik pengumpulan data adalah seperti berikut:

a. Observasi

Observasi (pengamatan) menurut Nasution (1998), observasi merupakan dasar dari semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya bisa bergerak atau bekerja bedasarkan data yang diperoleh melalui observasi. Ia bertujuan agar peneliti mampu memhami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial, memperoleh pengalaman langsung, bisa mengamati hal-hal yang kurang atau tidak diamati oleh orang lain.[19]

Observasi partisipatif yaitu peneliti terlibat dalam hampir semua kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan

[19]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 310-313

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagai sumber data penelitian, sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak dan konselor cenderung memilih observasi partisipatif yang partisipasi mederat dalam observasi ini terdapat keseimbangan antara konselor menjadi orang dalam dengan orang luar. Konselor dalam mengumpulkan data ikut observasi partisipatif dalam berapa kegiatan, tetapi tidak semuanya. Dalam observasi, konselor menggunakan observasi tipe partisipasi, dimana observer terlibat langsung secara aktif dalam obyek yang diteliti. Hasil dari observasi, konselor mendapatkan ada beberapa faktor yang turut memperburuk kondisi konseli.Faktor yang pertama adalah lingkungan temen serumah yang kurang kepedulian antara satu sama lain. Faktor kedua adalah konseli dilihat merupakan seorang individu yang introvert. Saat diajukan pertanyaan, konseli memandang konselordengan sorotan mata yang kurang enak. Apabila berbicara, terkadang konseli seakan berbicara tetapi sukar memberi perhatian sepenuhnya pada awalnya.

b. Wawancara

Dalam penelitian ini, konselor akan menggunakan wawancara yang tidak terstruktur dimana konselor bebas untuk menanyakan serta melakukan sesi wawancara tanpa adanya pedoman. Wawancara tidak terstruktur sering digunakan untuk mendapatkan data atu informasi awal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tentang permasalahan atau isu yang terkaitan dengan subyek penelitian. Untuk melakukan wawancara tidak terstruktu, konselor juga berperan sebagai pendengar untuk memperoleh data yang sebanyaknya. Wawancara seperti ini haruslah dirancang terlebih dahulu yakni dengan menghubungi konseli agar tidak mengganggu waktu dan kegiatan konseli. Dalam wawancara ini, konselor akan menanyakan hal-hal yang berupa garis besar dari permasalahan yang dihadapi oleh konseli.[20]Wawancara tidak terstruktur juga di gunakan bagi mewawancara dua informan yang berbeda yaitu teman dan juga orang tua konseli. Dalam wawancara ini konselor akan menggali data tentang konseli dengan sebanyak mungkin.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode dengan mengumpul data mengenai hal yang berkaitan atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, majalah atau lain-lain yang bersangkutan dengan permasalahan konseli. Metode dokumentasu merupakan pelengkap dari penggunaan metode-metode sebelumnya yaitu wawancara dan observasi. Data yang kelak akan diperoleh melalui metode ini merupakan gambara umum tentang lokasi penelitian, identitas konseli, biografi dan masalah konseli. Untuk melakukan proses pengumpulan data, maka peneliti bisa menggunakan dalam bentuk table. Konselor juga telah mengambil beberapa gambar ketika proses Terapi Positive Feeling dijalankan.

[20]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 320-321

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Teknik menganalisa data

Analisa data kualitatif adalah upaya penyusunan, memilih dan menyetori data yang banyak diperoleh dari berbagai sumber ketika mengumpulkan data. Namun, dalam penelitian kualitatif, tidak ada metode khusus untuk menganalisis data sehingga sulit bagi peneliti untuk melakukan penganalisian data. Namun dalam hal ini, data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dokumentasi, catatan lapangan dan bahan-bahan lainnya akan disusun secara sistematis sehingga mudah untuk dipahami.

Caranya adalah dengan menjabarkan data-data ke dalam sebuah unit, mengorganisasikannya, menyusunnya dalam sebuah bab atau pola agar bisa dipelajari dan mampu membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Analisis data kualitatif haruslah dilakukan sebelum memasuki lapangan berdasarkan data yang diperoleh. Hanya bersifat induktif sehingga data yang diperoleh berkembang menjadi hipotesis dan dengan penginduktifan data tersebut maka bisa membenarkan atau ditolaknya hipotesis yang sudah dibuat berdasarkan data yang dikumpul.[21]

Oleh karena penelitian ini bersifat studi kasus, maka analisis data yang digunakan adalah deskriptif-kualitatif yakni dengan menggunakan pendekatan studi kasus sehingga dapat dilihat dengan jelas. Terapi Positive Feeling diharapkan nantinya akan mengatasi perasaan kurang percaya diri klien dengan menggunakan terapi ini. Sehingga, bisa menilai dan mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah mendapatkan Terapi Positive

[21]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 243-245

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Feeling yang membangun konsep percaya diri dengan memberi sesuatu yang positif

8. Teknik keabsahan data

a. Perpanjangan keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan adalah konselor dalam melakukan penelitian ini turut berpartisipasi dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan dengan waktu relative yang lama demi mendapatkan kesahihan data dari klien.

b. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan adalah konselor melakukan observasi beserta interprestasi yang benar terhadap sesuatu dan ia membutuhkan tingkat observasi yang tinggi. Antara lain adalah dengan membaca buku, artikel dan sebagainya terkait dengan permasalahan maupun hal yang terkait dalam penelitian yang dilakukan.[22]

c. Triangulasi

Triangulasi adalah cara pengecekan data dengan menggunakan sumber-sumber seperti sumber yaitu orang, triangulasi merupakan teknik dimana data diperoleh melalui wawancara didiskusikan lebih lanjut degan kuesioner, observasi dan lain-lain. Manakala, Triangulasi waktu

[22]Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 272-274

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah dimana waktu yang dimanfaatkan oleh konselor untuk mengumpulkan data.

Dalam penelitian ini konselor menggunakan beberapa metode seperti wawancara, observasi dan terjun langsung ke lapangan penelitian. Wawancara dilakukan langsung dengan konseli sendiri dan dua informan. Bagi wawancara, konselor mewawancara dengan sumber informan yang berbeda bagi mengesahkan data yang diperoleh. Selain itu, konselor juga menggunakan observasi, sebagai pengesahan data.

Jangka waktu yang digunakan untuk konselor dalam pemberian terapi ini adalah selama satu bulan dimana minggu yang pertama konselor hanya melakukan sesi perkenalan budi pada klien dan juga mengobservasi bagi menggali data awal. Wawancara dan juga observasi hanya dilakukan oleh konselor pada minggu kedua dan minggu ketiga. Akan tetapi, selama proses konseling dijalankan, konselor memerlukan bantuan teman untuk memberi dorongan untuk membantu memerhatikan klien bagi melihat kondisi klien. Dengan harapan berkesannya Terapi Positive Feeling ini agar dapat membantu serta membimbing klien untuk mencari solusi dalam permasalahan yang dihadapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Sistematika Pembahasan

1. Bagian Awal

Bagian Awal terdiri dari judul penelitian (Sampul), Persetujuan Pembimbing, Pengesahan Tim Penguji, Motto, Persembahan, Pernyataan Otentisitas Skripsi, Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Isi dan Daftar Tabel.

2. Bagian Inti

Bab I. Pendahuluan. Dalam bab ini meliputi : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi konsep, Implimentasi Terapi yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, aspek-aspek, pengembangan teori, metode penelitian, Sasaran dan lokasi penelitian, Jenis dan Sumber Data, Teknik Analisis Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Keabsahan Data dan terakhir yang termasuk dalam pendahuluan adalah Sistematika Pembahasan.

Bab II. Tinjauan Pustaka. Bab ini berisi kerangka dan , penjelasan Pengertian Terapi Positive Feeling, tujuan dan fungsi Terapi Positive Feeling tersebut, prosedur dan dan teknik-teknik yang digunakan. Selain itu, bagaimana peningkatan percaya diri berbicara di depan umum

Bab III. penyajian Data. Didalam penyajian data, meliputi tentang deskripsi umum objek penelitian yang dipaparkan secukupnya agar pembaca mengetahui gambaran tentang objek yang akan dikaji dan deskripsi lokasi penelitian meliputi hasil penelitian. Pada bagian ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipaparkan mengenai data dan fakta objek penelitian, terutama yang terkait dengan perumusan masalah yang diajukan.

Bab IV. Analisis Data. Berisi tentang pemaparan hasil penelitian yang diperoleh berupa analisis data dari faktor- faktor, dampak, proses serta hasil penerapan proses terapi Positive Feeling untuk mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di depan Umum pada seorang mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya Indonesia.

Bab V. Penutup. Dalam hal ini terdapat 2 point, yaitu kesimpulan dan saran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

Terapi *Positive Feeling* dan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum

A. Kajian Teoritik

1.Terapi Positive Feeling

a. Pengertian Positive Feeling

Perasaan merupakan aset utama manusia.Perasaan adalah kekuatan yang sangat dasyat. Menurut Prof. Hukstra, pengertian perasaan adalah suatu fungsi jiwa yang dapat mempertimbangkan dan mengukur sesuatu menurut rasa senang dan tidak senang. Kita merasa senang dan tidak senang apabila kita melakukan sesuatu atau kita mengalami sesuatu. Kita menilai sesuatu berdasarkan perasaan kita dan perasaan ini menentukan sebahagian besar apa kita lakukan atau mengulangi sesuatu.[23]Kekuatan perasaan adalah "energi quantum" dengan vibrasi energi dalam perasaan anda tersimpan kekuatan riil yang terhubung dengan kekuatan alam semesta yaitu Kebesaran Sang Maha Tak Terbatas. Oprah Winfrey menyimpulkan dalam kata-kata beliau bahwa manusia dibimbing oleh kekuatan yang lebih tinggi yang lebih berupa perasaan ketimbang pikiran. Dan ketika anda memahami kekuatan perasaan itu, anda tahu pasti bahwa kekuatan itu datang dari Tuhan.[24]

---

[23] Drs. Agus Sujanto, *Psikologi umum*. (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hal. 75

[24]Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas : The Power of Positive Feeling.* (Jakarta : PT Elex Media, 2017), Hal. 107-108

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Akan tetapi, potensi perasaan yang ada pada manusia ini boleh menjerumus manusia ke arah kekuatan diri dan kelemahan pada diri. Unsur perasaan terdiri daripada dua kategori yaitu perasaan positif dan perasaan negatif. Pembahasan mengenai perasaan positif adalah perasaan yang menyebabkan diri kita merasa nyaman pada level pikiran dan fisik. Biasanya perasaan ini berupa perasaan senang, bahagia, kebersamaan, terharu, cinta, kasih sayang , dan banyak lainnya yang lebih diketahui oleh pribadi diri kita sendiri melalui pengalaman atau peristiwa yang dialami. Sementara itu, perasaan negatif biasanya kita hubungkan dengan berbagai emosi yang membuat diri kita jauh daripada rasa nyaman, yaitu berupa amarah, sedih, tertekan, kesepian dan lainnya. Sebenarnya, setiap perasan di dalam diri kita selalu menyimpan pesan khusus bagi diri kita[25]

Penjelasan mengenai perasaan amat berkaitan dengan Qolbu. Qolbu (spritualitas) adalah potensi kecerdasan manusia yang berperan besar dalam melahirkan suatu keyakinan atau pemahaman terhadap kebenaran. Pada zaman dahulu Sumerian Asyrian beranggapan manusia berperasaan menggunakan organ hati dan kemudian Aristoteles mengatakan bahwa manusia berperasaan menggunakan organ jantung. Para Ilmuwan membuktikan bahawa manusia berperasaan dengan menggunakan organ jantung. Sebagai respon manusia ketika merasa sedih, cemas atau takut, gembira organ yang berdetak paling kencang

[25]Saiful Anam, *Mudahnya Berpikir Positif.* (Jakarta : Visimedia, 2011) hal. 30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah jantung.[26]Bukti mengagumkan yang terbaru mengindikasikan bahwa jantung mulai berdetak pada janin bahkan sebelum otak terbentuk. Oleh kerana itu, manusia berperasaan menggunakan jantung atau hati merupakan sumber utama dalam menggerakkan keberadaan fisik manusia.[27]

Dahsyatnya kekuatan perasaan berkaitan dengan aspek kesedaran dalam diri manusia.Umumnya manusia memiliki pikiran alam sadar dan pikiran alam bawah sadar. Menurut penelitian bahwa manfaat pikiran sadarnya yang memiliki kekuatan hanya 12% dari keseluruhan kekuatan pikirannya atau dimaksudkan seseorang sedang menggunakan otaknya. Selebihnya 88% berupa kekuatan pikiran bawah sadar yang secara umum hanya muncul dalam bentuk "perasaan".[28]Pikiran bawah sadar inilah yang dimaksudkan ketika kita mengatakan seseorang menggunakan "hati"nya. Bahkan Candace B. Pert di dalam bukunya, Molecules of Emotion, menerangkan bahwa aktivitas perasaan bawah sadar (*subconscious mind*) tidak saja terjadi di otak, tetapi seluruh sel tubuh. Dengan kata lain, ketika kita menggunakan perasaan, kita sedang memanfaatkan seluruh potensi kecerdasan di tubuh kita.[29]

---

[26]Dr. Syahrul Akmal Latif dan Alifin el Fikri, *Super Spritual Quotient (SSQ) : Sosiologi Qurani dan Revolusi Mental.* (Jakarta: PT Elex Media,2017), hal. 131

[27] Agus Suryo Sulaiman, *The Quantum Succes*. (Jakarta: PT Elex Media, 2010), hal. 57

[28]Darmanto, *Mengaktifkan Alam Bawah Sadar Manusia*. (Jakarta : TUGU PUBLISHER, 2012), hal. 61-62

[29]Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas : The Power of Positive Feeling.* (Jakarta : PT Elex Media, 2017), hal. 88

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dasyatnya kekuatan perasaan positif mampu membawa perubahan dalam dunia pengembangan diri seorang individu.Dengan memahami sedikit pengetahuan mengenai unsur perasaan dalam diri manusia dapat memberi gambaran bahawa dasyatnya perasaan dalam mempengaruhi aktivitas atau perilaku manusia setiap hari. Berbicara mengenai Terapi *Positive Feeling* yang dikaji peneliti mampu mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum khususnya mahasiswa pada umumnya. Kurang percaya diri konseli hasil daripada pengaruh perasaan negatif ketika berbicara di depan umum. Para ahli fisika menegaskan bahwa manusia bisa mengubah getaran pikiran dan prasangka negatifnya melalui perasaan di dasar hatinya yang ikhlas. Perasaan Ikhlas mengukur seberapa jauh atau dekatnya dari tujuan kita, maka posisi hati yang ikhlas mendekatkan kita kepada pintu kemudahan dan ketika posisi hati berprasangka negatif atau nafsu menjauhkan diri daripada pintu keberkahan untuk mencapai tujuan itu.[30]

Dalam diri manusia terdapat dua zona, yaitu perasaan nafsu dan perasaan Ikhlas. Zona nafsu adalah keinginan hati yang dipenuhi dengan keinginan yang menyesakkan dada. Perasaan nafsu ini diselimuti oleh energi rendah yaitu di dalamnya memiliki perasaan negatif seperti cemas, takut, keluh kesah, dan amarah. Manakala, perasaan Ikhlas adalah zona terasa lapang di hati. Energi yang menyelimuti perasaan ikhlas adalah berbagai perasaan positif yang berenergi tinggi, seperti rasa syukur,

[30]Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas : The Power of Positive Feeling.* (Jakarta : PT Elex Media, 2017), hal. 107-108

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sabar, tawakal, fokus, semangat, dan tenang.[31]Perasaan positif yang berenergi tinggi ini hendaklah diserapkan dalam diri untuk melahirkan kepribadian yang sempurna. Antaranya adalah :

1) Energi Perasaan Ikhlas

Konflik yang terjadi dalam diri ketika ingin mendapatkan sesuatu kerana ada sesuatu yang menghambatnya. Hal ini kerana tidak sikron antara kondisi pikiran, perasaan dan perbuatan. Untuk mencapai kesinkronan antara pikiran, perasaan dan perbuatan hendaklahmenerapkan perasaan Ikhlas dalam diri. Perasaan Ikhlas merupakan salah satu unsur utama yang harus ada pada diri seorang manusia. Kebanyakan orang meyakini bahwa dalam hidup ia harus berjuang meraih semua keinginannya dengan berusaha keras, membanting tulang sehingga tetes darah penghabisan. Padahal dalam tuntunan agama menjanjikan berbagai kemudahan dan kesuksesan akan datang menghampiri jika dalam ikhtiarnya manusia berhasil bersyukur, menikmati prosesnya, dan menyerahkan seluruh urusan dan kepentingan hanya kepada Tuhan.[32]

2) Energi Perasaan Syukur.

Perasaan Ikhlas yakni menyerahkan segala urusan hidupnya kepada Allah akan melahirkan perasaan syukur pada diri hamba. Perasaan syukur berarti pengakuan terima kasih terhadap segala

[31]Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas : The Power of Positive Feeling.* (Jakarta : PT Elex Media, 2017), hal. 112

[32]Endra K. Prihadhi, *Breaking Your Mental Block*. (Jakarta : PT Elex Media, 2009),hlm. 178

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuatu yang diterima oleh hambanya. Di samping itu, bersyukur berarti menyadari secara terus-menerus berapa banyak yang telah diberi oleh Allah. Penelitian menunjukkan bahwa bersyukur terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup. Hasil daripada penelitian yang dilakukan oleh dua psikolog, yaitu Michael McCollough dari Southern Methodist University di Dallas, texas, dan Robbert Emmons dari university of California di Davis, menulis sebuah artikel tentang percubaan yang mereka lakukan pada rasa syukur dan dampaknya terhadap kesejahteraan. Latihan bersyukur harian berhasil meningkatkan kewaspadaan, antusiasme, tekad, optimisme, dan energi. Selain itu, mereka yang besyukur mengalami tingkat depressi dan stres yang rendah, lebih mungkin untuk membantu orang lain, berolah raga lebih teratur dan membuat kemajuan yang lebih besar untuk mencapai tujuanpribadi. Perasaan bersyukur itu mesti dilakukan setiap saat walaupun dalam situasi yang tidak menyenangkan sekalipun. [33]

3) Energi Perasaan Sabar.

Selain itu, salah satu hasil daripada perasaan ikhlas yaitu melahirkan perasaan sabar dalam diri hambanya. Sabar merupakan sifat terpuji yang bermanfaat untuk mengendalikan emosi dari perilaku yang tercela. Menurut Al- Ashfahani, sabar bila berada di dalam konteks yaitu perasaan yang melegakan, dinamakan “rahaba

[33]Fajar Nugroho, *Kun Faya Kun*. (Yogyakarta : IN AzNa Books, 2014) Hal. 175-176

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ash-shadru" yang berarti lapang dada. Secara terminologi, Al-Qushairi mengartikan sabar dengan menerima dan penuh kerelaan mengenai ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi. Dari pengertian yang dijelaskan sabar bukanlah berarti lemah, menerima apa adanya, menyerah kepada keadaan atau menyerahkan semua permasalahan kepada Allah, tanpa adanya ikhtiar. Namun, sabar adalah usaha tanpa lelah atau gigih yang menggambarkan kekuatan jiwa pelakunya, sehingga mampu mengalahkan atau mengendalikan keinginan nafsu liarnya.[34]

4) Energi Fokus

Fokus adalah daya (power) untuk melihat sesuatu (termasuk masa depan, impian sasaran atau hal-hal lain) dengan lebih jelas dan mengambil langkah untuk mencapainya. Seperti kacamata yang membantu seorang untuk melihat dengan jelas, kekuatan fokus membantu kita melihat sasaran, dan kekuatan dengan lebih jelas, sehingga tidak ragu-ragu dalam melangkah utnuk mewujudkannya.[35]Lagenda kungfu dunia, Bruce Lee juga mengakui dasyatnya kekuatan fokus. Beliau mengatakan, " Saya tidak takut kepada orang yang mempelajari 1000 jurus tendangan dan hanya berlatih satu kali. Sebaliknya, Saya lebih takut kepada orang yang hanya mempelajari 1 jurus tendangan dan melatihnya seribu

[34]Amirulloh Syarbini & Jumari Haryadi, *Dasyatnya Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad SAW*. (Bandung: Ruang Kata, 2010). Hal 3-5

[35]Aribowo Prijosaksono & Dwi Sanjaya, *If You Want To Get Everything Use Your 7 Power*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2002), hal. xvii

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kali".[36]Kekuatan energi fokus yang dijelaskan dalam terapi positive feeling adalah kekuatan fokus yang bersumberdaripada perasaan hati. Fokus yang ada dihati sama dengan apa yang difikirkan. Jadi, ketika anda memikirkan sesuatu (positif atau negatif) secara terus menerus, artinya seseorang itu mengarahkan energi ke arah yang diinginkan.

5) Energi Perasaan tawakal

Perasaan tawakal adalah menyerahkan segala perkara dan usaha yang dilakukan kepada Allah swt serta berserah diri sepenuhnya kepada Nya untuk mendapatkan kemaslahatan atau menolak kemudharatan. Menurut Muhammad Bin Abdul Wahhab, seorang ulama Arab Saudi, menyatakan seperti yang dikutip dalam Ensiklopedia Hukum Islam bahwa tawakal merupakan pekerjaan hati manusia dan puncak tertinggi keimanan. Pendapat ini di didasari oleh Firman Allah swt surah Al- Anfal : 2

إِنَّمَا ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتۡ قُلُوبُهُمۡ وَإِذَا
تُلِيَتۡ عَلَيۡهِمۡ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتۡهُمۡ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمۡ يَتَوَكَّلُونَ ٢

"Sesungguhnya orang-orang yang berimanialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal."[37]

[36]Muhammad Zulkifli, Dasyatnya Fokus, https://www.linkedin.com. Diakses 24 November 2017

[37]Kementerian Agama RI Al Quran dan Terjemahannya, (Republic Indonesia 2012),

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan demikian, tawakal seorang muslim menurut Abu Bakr Al-Jazairiadalah perbuatan dan harapan dengan disertai hati yang tenang, jiwa yang tenteram, dan keyakinan kuat bahwa apa yang dikehendaki Allah Ta'ala pasti terjadi, atau apa yang tidak dikehendaki-Nya tidak akan terjadi. Oleh itu, mengedepankan perasaan positif yaitu perasaan tawakal setelah berusaha dalam sesuatu perkara yang mudah atau susah menguatkan keyakinan pada diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan.[38]

6) Energi Doa

Doa merupakan salah satu aspek penting dalam terapi positive Feeling. Doa merupakan kekuatan alam. Namun, selama ini kita tidak menjadikan kekuatan doa kekuatan yang sebenar. Hanya mereka percaya haltersebut, tetapi tidakmeyakini terkabulnya doa yang dipinta.Doa adalah senjata bagi orang yang beriman. Termakbulnya doa bergantung terhadap kualitas ketakwaan. Tingkat ketakwaan yang tinggi terjadi apabila hati seseorang bersih. Hal ini kerana hati yang bersih menimbulkan perasaan yang baik dan perasaan yang baik akan membuat pikiran menjadi positif.[39]Orang yang benar meyakini kekuatan doa menjadikan setiap perilakunya hasil daripada

---

hal. 177

[38]Drs. H Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji.* (Jakarta : Al Qalam, 2007), hal. 52-53

[39]Muhammad Ariffin Ilham, *30 Hari Meraih Kekuatan Zikir*. (Jakarta: Qultum Media,2008), hal. 79-80

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemahaman doa daripada hati yang kusyuk. Hal ini dijelaskan Allah dalam Al Quran Surah Al Mukmin ayat : 60

وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ
يَسۡتَكۡبِرُونَ عَنۡ عِبَادَتِي سَيَدۡخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ٦٠

60. Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku[1326] akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina"..[40]

Orang seperti inilah yang mengetahui siapa dirinya. Dia juga mengerti hubungannya dengan sesama, dengan alamnya dan dengan Tuhannya. Berikut adalah langkah-langkah dalam berdoa yang sangat efektif. Langkah -langkah berdoa seperti berikut:

a). Alphamatic.

Kondisi gelombang alpha merupakan kondisi gelombang otak saat kesedaran kita memasuki pintu gerbang ke wilayah pikiran bawah sadar. Kondisi gelombang otak alpha ini kita alami ketika merasa relaks, melakukan meditasi ringan, memfokuskan pikiran kita secara mendalam ke suatu objek, melakukan visualisasi, atau ketika diri kita mulai merasa mengantuk.[41]Sebelum menyusun niat-niat konseli, konseli hendaklah dalam suasana hati

[40]Kementerian Agama RI Al Quran dan Terjemahannya, (Republic Indonesia 2012), hal. 474

[41]Hasibuan Santosa, *The Key to Miracle.* (Jakarta: GagasMedia, 2012), hal. 19

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang khidmat memahami bahawa masalah yang sedang konseli carikan solusinya ini merupakan rahmat Tuhan yang menjadikan konseli orang yang lebih baik lagi. Konseli belum mengetahui hikmahnya saat ini, tetapi keputusan konseli untuk bersyukur atas masalah yang diberikan kepada konseli merupakan sebuah keputusan yang cerdas.

b) Afirmasi

Afirmasi adalah pernyataan penerimaan pada diri sendiri berupa kalimat positif untuk mendapatkan harapan dan cita-cita yang diinginkan. Afirmasi harus diselaraskan dengan hukum Alam. Kerana nya ini merupakan sebuah kebenaran dan harus selalu demikian. Setiap Afirmasi dinyatakan dengan keyakinan dan kepercayaan bahwa yang ditegaskan itu akan terwujud. Sebagai contoh, tetapkan keinginan konseli dengan menulis: " Saya merasa bahagia karena: … (isi dengan keinginan konseli)" Tulislah dengan jelas dan spesifik dalam bentuk *present tense*. Hindari kalimat "akan" atau nanti". Tuliskan seolah-olah hal yang diinginkan konseli terjadi.

(c)Visualisasi

Konsentrasi perasaan dan pikiran terhadap gambaran secara keseluruhan kejadian pada detik ketika niat itu mewujud menjadi kenyataan. Seperti konseli melihat sebuah foto, gambarkanlah (

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara tertulis) detik impian itu secara lengkap; apa yang konseli lihat, dengar cium, raba dan rasakan.

(d) Syukur

Lihatlah gambaran impian yang sudah terwujud di dalam hati tersebut dengan penuh rasa syukur seakan hal itu sudah benar-benar menjadi kenyataan. Berdoalah seperti konseli sudah menerimanya. Ucapkan terima kasih kepada Tuhan atas " dikabulkan" doa. Rasa syukur inilah yang akan mendorong getaran hati untuk langsung menerimanya.

(e) Sentuhan akhir Rahasia

Terakhir lakukan langkah "rahasia" yang akan menjadi tercapainya niat konseli, yaitu dengan menelaah kedalam hati, secara jujur dan sepenuhnya hati. Konseli sepenuhnya mengakui keraguan, ketakutan, kekhawatiran, dan dosa konseli tentang masalah yang sedang konseli hadapi. Kemudian bertobatlah, ikhlaskan semuanya kepada Tuhan.[42]

b. Tujuan Terapi *Positive Feeling*

Perasaan merupakan satu indikator penting dalam menentukan keberadaan pikiran kita, adakah positif atau negatif. Kekuatan perasaan jauh lebih cepat dan kuat daripada pikiran. Tujuannya untuk melatih

[42]Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas : The Power of Positive Feeling.* (Jakarta : PT Elex Media, 2017), hal. 167-168

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memfokuskan diri pada perasaan yang ditimbulkan oleh pikiran. Kita tidak menilai apakah pikiran ini positif atau negatif. Yang harus difahami disini adalah kita mencari perasaan dibalik pikiran-pikiran itu, sehingga kita bisa mengenali pikiran-pikiran mana yang sebaik-baiknya kita pelihara agar perasaan selalu enak di dalam zona Ikhlas. Tanpa perasaan kita tidak bisa bergerak, dan juga tidak bisa menjadi pribadi yang aktif. Dengan positive feeling otomatis pikiran akan mengikuti. Dan jika kedua-duanya bersinergi hasilnya akan sangat dasyat. Adapun tujuan akhir dalam terapi Positive Feeling ini adalah :

1) Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan dalam perkembangan perasaan agar dapatmengelola perasaan ini lebih positif dan produktif untuk lebih percaya diri dan beradaptasi pada lingkungan.

2) Agar mendapat suatu pembaikan tingkah laku serta akhlak yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial dan sekitarnya.

3) Agar mendapat kecerdasan pada individu serta memunculkan rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.

4) Memberi peluang kepada klien agar bisa mengelola perasaan ke arah lebih positif serta memperkembangkan konsep percaya diri pada klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Agar menghasilkan potensi ilahiyah juga dari perkembangan perasaan yang positif sehingga mampu melakukan tugas sebagai khalifah di dunia dengan baik dan benar.

c. Fungsi Terapi *Positive Feeling*

Dalam upaya pemberian terapi Positive Feeling ini, ia juga memiliki beberapa fungsi yang nantinya dapat membantu tercapainya tujuan terapi ini. Diantara fungsi Terapi Positive Feeling adalah;

1) Fungsi Preventif (pencegahan)

Yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktifuntuk melakukan pencegahan sebelum mengalamimasalah pada di jiwa iaitu cepat bersangka buruk, berfikiran negatif serta mudah berputus asa supaya ini meliputi: pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang tidak perlu terjadi. Yang dimaksudkan dengan pencegahan ini adalah menghindari dari perbuatan yang tidak baik atau hasad serta dendam dan menjauhkan diri dari larangan Allah SWT. Sesuai dengan firman-Nya surat al-Ankabut: 45

ٱتْلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.[43]

Daripada ayat di atas bisa kita pahami bahwa sesuatu yang dilarang akan menjerumuskan pelakunya ke lembah kebinasaan, dan juga sesuatu yang dilarang adalah sesuatu yang dicegah Allah daripada melakukannya, sekiranya kita menghedaki keselamatan, ketenangan dan juga kasih sayang-Nya.

2) Fungsi Remedial atau Rehabilatif.

Secara historis Terapi lebih banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi oleh psikologi klinik dan psikiatri. Peranan remedial berfokus pada masalah: penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi, mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

3) Fungsi educatif / pengembangan.

Fungsi ini berfokus kepada masalah: membantu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, membantu meningkat kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan, untuk keperluan jangka pendek, terapi membantu individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegasmengendalikan kecemasan, meningkatkan

[43]Kementerian Agama RI Al Quran dan Terjemahannya, (Republic Indonesia 2012), hal. 401

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keterampilan komunikasi antar pribadi, memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian dan sebagainya.[44]

4) Fungsi kuratif (Korektif)

Membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh klien sehingga masalah dapat diselesaikan dengan baik. Terapi Positive Feeling ini adalah membantu mengubah cara hidup klien kepada yang lebih berkualitas dan sukses dalam merencanakan hidup berkonsepkan Islam secara syumul dan dari perilaku agar selaras dengan tuntutan agama Islam serta maju selari dengan zaman.

d. Unsur-unsur dalam *Terapi Positive Feeling*

Antara unsur-unsur yang ada dalam bimbingan dan konseling Islam pada personal konseling ialah seperti berikut :

1) Konselor

Adalah pendidik yang bertanggungjawab mendewasakan individu agar selalu bertanggungjawab atas segala tindakan yang dilakukan, sedangkan konselor lbih menitik beratkan bantuan yang diberikan pada klien dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya untuk dapat memecahkan masalah sendiri secara inisiatifnya. Dalam melaksanakan hal tersebut, setiap konselor harus memiliki kemampuan khusus (keahlian tertentu dan persyaratan persyaratan tertentu agar dapat membimbing klien kearah ksejahteraan

[44]http://kandidatkonselor.blogspot.com/2013/02/bimbingan-dan-konseling-Islam-ii.html. Diakses 27 November 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hidup lahir dan batin). Adapun syarat konselor profesional adalah seperti yang berikut:

(a)Meyakini akan kebenaran agama yang dianutinya, menghayati dan mengamalkan karena ia akan menjadi pembawa norma agama serta menjadi idola sebagai muslim sejati baik lahir maupun batin.

(b) Kematangan jiwa dalam bertindak menghadapi permasalahan yang memerlukan pemecahan.

(c)Bersikap wajar, artinya sikap dan tingkah laku konselor harus wajar dan tidak dibuat-buat.

(d) Ramah, karena keramahan konselor dapat menjadikan klien merasa enak, aman, dan betah berhadapan dengan konselor serta merasa diterima oleh konselor.

(e) Hangat, sikap yang hangat dari konselor mempunyai pengaruh yang penting bagi suksenya proses konseling, karena sikap hangat dari konselor dapat menciptakan hubungan baik antara klien dan konselor, sehingga dengan hubungan baik itu klien dapat merasa nyaman serta enak apabila berhadapan dengan konselor.

(f) Bersungguh-sungguh dalam proses terapi agar dapat mencapai tujuan, maka konselor harus bersungguh apabila melibatkan diri bagi berusaha membantu klien dalam memecahkan masalah yang dihadapi, dengan kesungguhan konselor dapat mempengaruhi proses terapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(g) Mempunyai sifat kreatif, ini adalah dikarenakan dunia bimbingan konseling berorientasikan pada individu dengan segala keunikannya, artinya setiap orang pasti berbeda-beda dalam sikap, cita-cita, nilai yang dianutinya, serta latar belakang kehidupannya. Oleh karena itu, konselor harus kreatif dalam mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang sama oleh klien yang berbeda.

(h) Fleksibel atau luwes, sikap luwes yang dimiliki oleh konselor sangat lah penting, karena konselor tidak selalunya berhadapan dengan individu yang berasal dari satu zaman sahaja. Dikarenakan itu juga, konselor harus flexible dalam memahami dan menerima sistem nilai yang dimiliki oleh kliennya.

2)Konseli

Konseli merupakan individu yang mempunyai masalah serta memerlukan bimbingan dan konseling. Roger menyatakan bahwa klien itu adalah orang yang hadir ke konselor dan konsdisinya memperoleh bantuan, dia bukanlah objek atau individu yang pasif, atau yang tidak memiliki kemampuan apapun. Dalam konteks terapi, klien merupakan subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah, dan pelaku bagi anjaka perubahan pada dirinya. Adapun syarat-syarat seorang konseli adalah :

(a) Klien harus sudah sampai pada tahap umur yang tertentu, sehingga dapat menyadari tentang tugas serta tanggungjawabya. Kesadaran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu dapat terwujud dengan mengetahui secara refleksi bahwa tugas-tugas itu merupakan suatu tantangan demi melakukan pengembangan diri sendiri. Tanpa kesadaran itu, pelayanan bimbingan tidak dapat mencapai tahap maksimal serta sasarannya.

(b) Klien harus dapat menggunakan pikiran dan kemauan sendiri sebagai manusia yang berkehendak bebas, serta bebas dari keterikatannya yang keterlaluan pada perasaan-perasaan itu.

(c) Klien harus rela untuk memanfaatkan pelayanan terapi. Dengan kata lain, terapi yang digunakan tidak dapat dipaksapaksakan.

(d) Klien harus ada kebutuhan obyektif bagi menerima pelayanan terapi.[45]

3) Masalah

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal yang perlu ditangani ataupun dipecahkan oleh konselor bersama konseli, karena masalah bisa timbul karena berbagi faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konselor dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain:

(a) Bidang pernikahan dan keluarga

[45] http://yuliantimediabkiblog.wordpress.com/2014/04/08/unsur-dan-metode-bk-keagamaan-islam Diakses 27 November 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(b) Bidang pendidikan dan keluarga

(c) Bidang pendidikan

(d) Bidang sosial (kemasyarakatan)

(e) Bidang pekerjaan (jabatan)

(f) Bidang keagamaan[46]

e. Langkah-langkah dalam Terapi *Positive Feeling*

Langkah-langkah yang harus dilakukan oleh konselor selama proses konseling dilakukan adalah seperti berikut :

1) Langkah identifikasi kasus. Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini mencatat kasus-kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.
2) Langkah Diagnosa. Langkah diagnosa yaitu untuk menetapkan masalah yang dihadapi, kasus beserta latar belakang. Dalam hal ini menggunakan teknik pengumpulan data.
3) Langkah Prognosa. Langkah ini menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya degan beberapa pertimbangan berbagai kemungkinan dan berbagai faktor.

[46]W.S. *Winkel, Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. (Jakarta :Gramedia, 1989), hal. 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Langkah Terapi. Langkah ini adalah terapi bantuan atau bimbingan konseling personal. Langkah ini juga, merupakan pelaksanaan apa yang ditetapkan dalam langkah prognosa.

5) Langkah evaluasi dan follow up. Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah follow up (tindak lanjut), dilihat dari perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang jauh atau panjang[47]

f. Prosedur Terapi *Positive Feeling*

Mengejar kesuksesan dan kebahagiaan dengan berpikir positif saja memang bisa berhasil. Namun, hasilnya akan lebih optimal jika menggunakan perasaan positif dan menyelaraskan dengan pikiran positif. Kedamaian dan kebahagiaan hidup bukanlah hasilnya daripada pikiran melainkan perasaan hati yang Ikhlas.Berikut adalah prosedur Terapi *Positive Feeling*:

1) Dalam kondisi Alphamatic

Ketika konseli diterapi konseli akan dikondisikan dalam suasana tenang sehingga terhasil kondisi gelombang otak alpha dalam keadaan rilek, pikiran jernih dan spritualitas meningkat. Segala sesuatu akan sulit dicapai dalam proses terapi ini ketika konseli memikirkan segala kesulitan yang dihadapinya. Kondisi gelombang alpha atau mncapai

[47]Djumhur dan Moh Suraya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung : CV Ilmu, 1975), hal. 104

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rasa tenang yakni dengan cara memindahkan hal serius di kepala menjadi enak di hati. Tarik napas dan hembuskan perlahan. Merasa rileks di kepala, senyum di wajah dan tenang di hati. Merasakan segala urusan menjadi lancar dan penuh kemudahan.

2) Menyelaraskan fikiran dan perasaan

Menciptakan pikiran yang rasanya enak. Untuk meraih kebahagiaan harus menciptakan pikiran yang membuat kita merasakan hal tersebut. Mengubah kalimat "saya ingin bahagia dengan kalimat " saya sudah merasa bahagia". Amatlah sesuai kalimat tersebut kerana mengandungi makna bersyukur terhadap segala nikmat yang sebenarnya sudah ada pada diri manusia. Dalam proses ini konseli dibimbing untuk mengakui potensi diri dan menggali potensi diri yang sudah ada pada diri konseli berupa kalimat positif untuk memastikan keselarasan pikiran, perasaan dan berupa perilaku.

3) Fokus energi perasaan positif

Setelah itu dikuatkan dengan energi perasaan positif. Salah satu sebab kita mudah terbawa diri dengan perasaan negatif adalah terlalu sering memaksa atau menuntut banyak hal dari diri kita sendiri. Berbahagialah dengan menjalani lima energi perasaan positif yang tinggi yaitu, Ikhlas, bersyukur, sabar, fokus tenang, bahagia dan tawakal kepada Allah. Mengizinkan diri untuk merasakan kecukupan diri melalui perasaan positif yang dapat melahirkan pribadi positif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseli akan diterapi dengan mewujudkan perasaan positif untuk mengatasi perasaan takut ketika berbicara di depan umum.

4) Menyetel Perasaan Positif

Memerhatikan suatu objek atau situasi yang menyenangkan. Merasakan perasaan itu selama 2 sehingga 5 minit betapa beruntungnya memilikinya. Merasakan perubahan perasaan anda. Pasti jadi lebih positif. Lakukan sepanjang hari dan jagalah perasan enak ini selama mungkin sambil beraktivitas. Semakin sering melatih perasaan positif ini, semakin berkurang perasaan tidak enak di hati. Prosedur ini akan membantu konseli yang sering merasa takut tampil berbicara di depan umum.

5) Berdoa

Kehendak pikiran dan perasaan tidak sikron menimbulkan keraguan. Menyekat harapan untuk mendapatkan hasil diinginkan. Untuk melatih menyelaraskan pikiran dan perasaan dengan kalimat doa. Konseli dipandu cara berdoa yang efektif. Doa ditulis dalam selembar kertas doa yang telah disediakan. Lengkap dengan target yang diinginkan secara detail. Prosedur ini akan membantu konseli percaya diri melalui pemahaman kalimat doa agar setiap perilakunya hasil daripada pemahaman doa daripada hati yang kusyuk.

g. Teknik pelaksanaan Terapi *Positive Feeling.*

1) Teknik *Scaling*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Scaling atau penskalaan adalah teknik yang membantu konselor maupun konseli untuk membuat masalah kompleks tampak lebih konkret dan nyata. Oleh karena pikiran, perasaan, dan perilaku klien tidak selalunya realistis atau konkret, pertanyaan-pertanyaan scaling menyediakan cara untuk pindah dari konsep-konsep yang lebih abstrak ini ke sasaran yang lebih mungkin dicapai. Konselor biasanya menetapkan skala 10 sebagai ujung positif skala sehingga skala 1 merasakan positif yang terbaik dirasakan. Dalam penelitian ini konselor akan menetapkan skala 5 sebagai ujung positif skala sehingga skala 1 merasakan positif yang terbaik dirasakan. Dengan adanya pertanyaan-pertanyaan dalam skala membantu konseli untuk menetapkan tugas-tugas yang akan memungkinkan mereka untuk berpindah ke skala nomor yang lebih baik. Jadi, teknik scaling memberi konseli perasaan memegang kendali dan tanggungjawab atas kurang percaya diri untuk membantu konseli menetapkan sasaran perubahan maupun mengukur kemajuannya ke arah mencapai peribadi percaya diri.[48]

2) Teknik *Deep Breathing*

Meskipun latihan pernapasan adalah teknik yang relative baru di budaya barat, mereka sudah lama sangat dihargai oleh budaya timur dan merupakan teknik mindfullnes yang lazim digunakan. Dengan teknik pernapasan yang betul dan terkendali, seseorang dianggap

[48]Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), Hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampu mengontrol energy kehidupan dan menenangkan tubuh. Memperlambat serta mengkoodinasi pernapasan akan membantu mengurangi stress dan mendukung fokus. Seorang konselor profesional menyarankan teknik ini kepada seseorang mahasiswa yang sedang berusaha mengendalikan kurang percaya diri, kecemasan atau mengelola stress yang mana bisa menghambatseseorang untuk beraktivitas secara optimal. Teknik ini juga digunakan untuk mengurangi gangguan kecemasan, depresi, serangan panic, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan dan pelbagai lagi[49]. Bagi mempraktekkan teknik ini, konselor akan mengajar teknik pernafasan Energi pernafasan perasaan syukur. Dengan teknik ini akan membantu konseli untuk mengendali pernafasan dengan baik agar konseli lebih percaya diri ketika berbicara di depan umum.

3) Teknik Visual atau guided imagery

Salah satu daripada beberapa tipe visual imagery yaitu Mental imagery digunakan konselor untuk membantu konseli meraih kepercayaan diri. Mental Imagery adalah suatu proses memfokuskan yang dilakukan kepada konseli pada sebuah gambaran mental yang jelas tentang sebuahpengalaman yang menyenangkan atau tidak menyenangkan yang dihadapi konseli. Mental imagery dapat membantu mengases hubungan antara pengalaman konseli dan membantu menentukan bagaimana pengalaman itu menjadi pikiran

[49]Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), Hal. 156

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bawah sadar atau perasaan yang positif terhadap konseli. Dengan ini membantu konseli untuk lebih percaya diri berhadapan dengan aktivitas harian sebagai mahasiswa yang berkepribadian pasif menjadi kerpribadian aktif.[50]

h. Metode penguatan dalam pelaksanaan sikap percaya diri dan beberapa teknik cara sukses berbicara di depan umum

Selain "rasa takut", ada juga rasa lain yang ada pada diri kita yang dapat digunakan untuk mengusir rasa takut. Rasa ini sudah diberikan tuhan sejak kita lahir, yakni " kepercayaan diri". Ternyata untuk mengusir rasa takut tidak sulit dengan hanya cukup memanggil dan mengundang keberanian. Setelah memiliki rasa percaya diri anda akan menjadi serupa dengan pembicara publik yang percaya diri.

Teknik meningkatkan rasa percaya diri berbicara di depan umum.

1) Lakukan riset

Lakukan analisis bagaimana situasi yang anda hadapi saat ini, siapa saja para audiennya? Dari kalangan mana mereka berasal? Berapakah rata-rata usia audien anda? Apa tujuan acara tersebut? Apakah persepsi yang timbul bagi orang yang pertama kali melihat penampilan anda? Semakin dalam riset yang kita lakukan, semakin besar rasa percaya diri itu tumbuh dalam diri kita

2) Penguasaan topik yang akan disampaikan

[50]Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 146

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan menguasai materi atau topik pembicaraan, seseorang akan merasa percaya diri. Percaya diri merupakan modal penting bagi seseorang untuk bisa bicara di hadapan publik dengan tenang dan meyakinkan. Dengan menguasai pokok masalah yang disampaikan, maka public speaker tidak akan kehilangan arah dan kendali pembicaraannya.

3) Kenali siapa pendengarnya.

Dengan mengetahui berapa jumlah yang akan hadir, mengapa mereka hadir, tingkat pengetahuan mereka terkait tema yang dibahas, harapan mereka, jenis kelamin dan usia rerata mereka. Mengenali hal tersebut menjadi penting terkait penetapan tingkat kesulitan bahan/materi yang akan disampaikan dan ragam bahasa yang dipakai.

4) Sebelum memulai, tatap mata dan sapa para pendengar.

Melakukan tatapan mata dan menyapa beberapa peserta menjadikan mereka merasa diperhatikan dan dihormati. Ciptakan suasana yang nyaman dan hilangkan kesan ada jarak dengan peserta. Dengan menjadi bagian dari mereka, seorang pembicara akan diterima dengan baik oleh mereka meski mungkin tema pembicaraan tidak begitu berbobot.

5) Menggunakan bahasa tubuh dan penampilan secara tepat.

Senyum, gerakan tangan, berjalan mendekati peserta dan berpakaian yang tepat adalah jenis-jenis bahasa non verbal yang penting untuk diperhatikan oleh seorangpublic speaker.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Jangan merendahkan diri sendiri.

Hargai diri sendiri saat tampil sebagai public speaking. Jadikan materi dan presentasi Anda berharga dan dibutuhkan oleh peserta yang hadir.

7) Latihan

Semakin sering anda berlatih untuk berbicara, anda akan semakin percaya diri berbicara di depan umum.

8) Visualisasi penampilan terakhir

Masih ingat penampilan yang terakhir. Bagaimana, kapan, apa yang menarik, yang membosankan. Keberhasilan dan kegagalan kita dalam acara itu dapat meningkatkan kembali rasa percaya diri.[51]

Dengan adanya bantuan teknik-teknik terapi positive Feeling dan metode penguatan serta teknik untuk meningkatkan rasa percaya diri berbicara di depan umum ini diharapkan mampu memudahkan proses konseling berjalan dengan lancar. Seperti apa yang sudah dibahaskan di atas, punca permasalahan kurang percaya diri dan perasaan takut terhadap diri konseli itu menghambat proses berbicara di depan umum. Dengan fokus penelitian ini, konselor akan membantu konseli untuk merubah diri dalam mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum melalui proses terapi *positive feeling* ini.

[51]Charles Bonar Sirait,*The Power Of Public Speaking:Kiat Sukses Berbicara di Depan Public. (*Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. 2007), hal. 48-50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Kurang percaya diri

a. Definisi Kurang Percaya Diri

Kurang percaya diri merupakan kebalikan daripada percaya diri. Sikap percaya diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diinginkan. Manakala, sikap kurang percaya diri merupakan sikap orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri.[52] Menurut Lauser didefinisikan suatu perasaan atau sikap yang mementing diri sendiri, selalu pesimis, ragu-ragu dalam mengambil sesuatu keputusan.

Menurut M, Zein Hidayat tidak percaya diri adalah seseorang yang tidak berani mencoba hal baru, merasa tidak diinginkan dalam lingkungan sekitarnya, emosi terlihat kaku, mudah mengalami frustasi hingga terkadang mengesampingkan potensi dan bakat yang dimiliki.[53] Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kurang percaya diri yangmemiliki perasaan negatif terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang dimilikinya. Sehingga keyakinan tersebut membuat merasa tidak bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.[54]Penjelasan mengenai pengertian daripada kurang percaya diri

---

[52]Siska, dkk,*Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Volume : No 2, 68-69, Tahun 2003

[53]M. Zein Hidayat, *Hipnoteterapi Untuk Anak Yang Kurang Percaya Diri*, (Tiga Kelana),2010

[54]Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Puspa Suara, Jakarta, 2002), hal.6

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ini, inti permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah konseli memiliki perasaan negatif pada diri sendiri ketika berbicara di depan umum. Jadi, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan berlakunya kurang percaya diri.

b. Faktor penyebab kurang percaya diri.

Untuk mengetahui penyebab seseorang kurang percaya diri adalah :

1) Pengalaman negatif. Menelusuri kembali sejarah seseorang atau masa lalu. Rasa percaya diri yang rendah akibat daripada perkara-perkara negatif yang dihadapi seseorang pada masa lalunya. Sehingga pada waktu ini seseorang bersikap ragu-ragu dalam melakukan keputusan dan tindakan perilaku dalam seharian seseorang.
2) Kebiasaan malas. Kurang percaya diri berlaku apabila pada awalnya sudah menempatkan diri dalam posisi psikologi yang negatif. Sehingga konseli terus-menerus dalam keadaan malas dan tidak mahu bangkit dan mencari solusi daripada permasalahan. Kebiasaan malas yang berulang berlaku mempengaruhi sikap negatif dalam perilaku harian.
3) Kurang penjagaan hubungan dengan Allah. Faktanya manusia itu serba kekurangan dan lemah terlalu banyak bergantung dengan manusia. Kurangnya kebergantungan kepada Allah swt dalam setiap perilaku dan keputusan yang diambil. Mudah untuk menyerah diri kepada Allah sebelum berusaha. Kurangnya Tawakal kepada Allah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setelah berusaha dengan semaksimalnya menyebabkan dirinya merasa kecewa dan kurang percaya diri.[55]

Ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang merasa takut dan tidak percaya diri dalam berbicara di depan umum yaitu :

1) Takut akan gagal, ingin selalu sukses dan takut gagal malah kadangkala membuat ketakutan itu semakin besar.
2) Tidak ada rasa percaya diri, merasa diri tidak mampu untuk melakukan hal tersebut.
3) Traumatis, memiliki rasa takut dan merasa sendirian ketika berdiri di panggung dan semua mata melihat padanya.
4) Takut dinilai/dihakimi, hal ini terjadi karena adanya perasaan takut ketika banyak orang membicarakan dirinya atau pendapatnya.
5) Kurangnya persiapan, persiapan yang minim membuat rasa takut untuk berbicara di depan umum ini semakin menjadi-jadi.
6) Stress, menghindari stress ketika berbicara di depan umum.
7) Blank, takut tidak tahu apa yang harus dilakukan, apa yang harus dibicarakan ketika berbicara didepan umum.[56]

c. **Beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri,** secara umum diantaranya adalah:

---

[55] Mufakir Ahmad. "Faktor Penyebab Kenapa Tidak Percaya Diri, Minder dan Merasa Rendah Diri". (http://www.teknikhidup.com. Diakses pada 30 November 2017)

[56] Muhammad Agus Muljanto. "Mengatasi Rasa Takut dan Tidak Percaya Diri Dalam Publik Speaking". (http//www.bppk.kemenkeu.go.id. Diakses pada 2 Februari 2018)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Mudah berfikiran negatif pada diri sendiri

2) Suka menyendiri

3) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri

4) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu

5) Terlalu waspada saat bertemu dengan orang lain hingga gerakannya terlihat kaku atau bahasa sekarang salting (salah tingkah).

6) Pergerakannya agak terbatas, seakan-akan sadar yang dirinya memang memiliki banyak kekurangan.

7) Tidak yakin dirinya memiliki keunggulan.

8) Sering membandingkan diri dengan orang lain.

9) Fizikal, gemetaran, grogi dan kontak mata berubah-ubah.[57]

Gejala-gejala perasaan takut dan Tidak Percaya Diri Ketika berbicara di depan umum seperti berikut :

Gejala-gejala perasaan takut dan tidak percaya diri sesaat sebelum tampil dalam public speaking. Natalie Rogers dalam

[57] Miko. "Ciri-ciri Orang Kurang Percaya Diri Dan Penyebabnya". (**http://www.tipsbaru.com.** Diakses pada 5 December 2017)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

buku Berani Bicara di depan Publik ada tiga gejala umum yang sering dilaporkan oleh mereka yang sulit bicara di depan publik.

1) gejala fisik.

Gejala ini bisa dirasakan sebelum seseorang tampil yang muncul dalam rupa ketegangan perut atau sulit tidur. Ketika tampil di depan, gejala fisik tersebut bisa berbeda untuk setiap orang, namun umumnya berupa :

(a) Detak jantung semakin cepat;

Lutut gemetar, sulit berdiri atau berjalan menuju mimbar, atau sulit berdiri tenang di depan pendengar anda.

(b) Suara yang bergetar, seringkali disertai mengejangnya otot tenggorokan atau terkumpulnya lendir di tenggorokan;

(c) Gelombang hawa panas, atau perasaan seperti akan pingsan;

(d) Hiperventilasi, yaitu kesulitan untuk bernafas;

2) Gejala-gejala yang terkait dengan proses mental dan umumnya terjadi selama pembicara tampil, antara lain :

(a) Mengulang kata, kalimat, atau pesan.

(b) Hilang ingatan, termasuk ketidakmampuan pembicara untuk mengingat fakta atau angka secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting.

(c) Tersumbatnya pikiran, yang membuat pembicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Gejala fisik dan mental umumnya diawali atau disertai dengan sejumlah gejala emosional, diantaranya :

(a) Rasa takut yang sebelum seseorang tampil;

(b) Rasa tidak mampu;

(c) Rasa kehilangan kendali

(d) Rasa tidak berdaya, seperti seorang anak yang tidak mampu mengatasi masalah

(e) Rasa malu atau dipermalukan, saat presentasi berakhir

(f) Panik[58]

Rasa tidak percaya diri dan rasa takut yang muncul saat seseorang duduk menunggu giliran untuk berbicara di depan umum dapat menyebabkan jantung berdetak lebih cepat tak terkendali. Detak jantung yang demikian bisa membuat orang tersebut menjadi lebih gugup. Gejala—gejala fisik tersebut kemudian mengganggu konsentrasi sehingga bicaranya menjadi kacau dan tidak jelas arah/maksud pembicaraannya.

3. Berbicara di depan umum

Menurut kamus, berbicara umum adalah proses berbicara kepada sekelompok orang secara terstruktur, secara sengaja ditujukan untuk menginformasikan, mempengaruhi atau menghibur pendengar. Berbicara di depan umum secara umumnya dipahami sebagai semacam tatap muka

[58]Muhammad Agus Muljanto. "Mengatasi Rasa Takut dan Tidak Percaya Diri Dalam Publik Speaking". (http//www.bppk.kemenkeu.go.id. diakses pada 2 Februari 2018).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berbicara antara individu dan penonton untuk tujuan berkomunikasi.[59] Menurut Charles Bonar Sirait seorang public speaker, mendefinisikan public speaking sebagai seni yang menggabungkan semua ilmu dan kemampuan yang kita miliki. Ia harus bisa menyampaikan informasi, menghibur, dan meyakinkan pendengarnya. Seorang public speaker yang mampu berkomunikasi dengan baik harus bisa menyampaikan pesan kepada para pendengarnya yang berasal dari beragam budaya, dan ia harus bisa memberikan pengaruh.[60] Dalam penelitian ini fokus pembahasan berbicara di depan umum akan dibahas dalam aspek yang lebih khusus. Konseli mengalami kurang percaya diri berbicara di depan umum seperti presentasi di kelas, ketika diskusi sesama teman-teman dan rapat dalam organisasi.

a. Adapun tujuan berbicara didepan umum :
   1) Untuk menyampaikan ide secara sistematis dan tersusun
   2) Untuk menyampaikan dan mempertahankan pendapat
   3) Untuk mengikuti sebuah diskusi dan rapat dengan baik
   4) Untuk menambah kepercayaan diri
   5) Untuk menyampaikan sebuah presentasi
   6) Untuk memimpin rapat, sidang dan diskusi
   7) Untuk menambah kewibawaan dan citra diri
   8) Untuk sarana pengembangan diri
b. Fungsi berbicara di depan umum :

[59] Luluk Fikri Zuhriyah, *Public Speaking* (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 4

[60] Dyah Nugrahani dan Dkk, " Peningkatan Kemampuan Public Speaking Melalui Metode Pelatihan Angota Forum Komunikasi Remaja Islam" (download.portalgaruda.org/article. Diakses 18 Februari 2018)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Menyampaikan ide dan informasi (argumentasi)
2) Meyakinkan orang lain atau persuasif
3) Mengajak orang lain memiliki kesadaran diri[61]

c. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berbicara di depan umum :

1) Perhatikan penampilan

Penampilan yang dimaksudkan disini adalah perhatikan pakaian yang cocok dengan suasana, perhatikan asesoris yang dipakai. Kerapian dan keserasian memakai pakaian antara sepatu, celana, jam tangan akan menambah kewibawaan dan bisa menyerap perhatian juga.

2) Perhatikan Volume suara dan intonasi

Volume suara diatur sedemikian rupa sehingga menyesuaikan dengan ruangan prinsip dasarnya ialah semua peserta dapat mendengar dengan jelas. Intonasi yang dimaksudkan adalah bagaimana kita berbicara jangan kelihatan datar. Bicarakan datar akan menjemukan pendengar.

3) Luasnya wawasan, perbendaharaan kata dan pengetahuan.

Semakin luas pengetahuan seseorang akan menambah kewibawaan dan mantap pembicaraan. Perbanyakkan bacaan, sering mengikut diskusi.

[61]Luh Putu Suta Haryanthi, *" Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Bebicara di Depan Public Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta"*. Vol. 14 No. 01. (www.Journal.Unair.ac.id. Diakses 01, April 2012)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Mengontrol Waktu

Berbicaralah sesuai dengan waktu yang ditentukan, kita atur dan kita konrol diri kita sendiri. Bicaralah sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

5) Pola berfikir yang sistematis

Pola Berfikir yang sistematis harus tercemin dalam pembicaraan kita. Untuk itu buatlah rencana dulu sebelum tampil. Apabila telah terbiasa anda akan mampu berbicara walaupun mendadak tanpa persiapan.

6) Pembicaraan yang konkrit dan membumi

Pembicaraan konkrit dan membumi ini yang dimaksud adalah kita menyesuaikan gaya bahasa dan contoh-contoh yang relevan dengan pendengarnya.

7) Sikap Mental

Sikap mental juga merupakan hal penting yang perlu diperhatikan dalam public speaking. Tataplah pendengar, jangan grogi, sapulah pandangan mata secara bergantian. Penguasaan materi dan pengalaman biasanya akan menentukan penguasaan mental.[62]

4. Implementasi *Terapi Positive Feeling* dan Kurang percaya diri berbicara di depan umum.

[62] Dyah Nugrahani dan Dkk, "Peningkatan Kemampuan Public Speaking Melalui Metode Pelatihan Angota Forum Komunikasi Remaja Islam" (download.portalgaruda.org/article. Diakses 18 Februari 2018)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi positive Feeling dalam mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum dalam penelitian ini sangat terkait rapat antara satu sama lain. Merujuk daripada pembahasan di atas, dahsyatnya pengaruh positive feeling atau perasaan positif yang letak pada hati memberi pengaruh terhadap keseluruhan kecerdasan pikiran, perasaan dan perilaku manusia. Terapi yang mengedepankan perasaan positif dalam menghadapi apapun permasalahan dan cabaran kehidupan. Hal ini terkait dengan pengalaman negatif konseli yang memiliki kurang percaya diri berbicara di depan umum. Konseli memiliki perasaan takut untuk tampil berbicara, berpartisipasi sewaktu presentasi, rapat dan diskusi di kelas. Sehingga konseli menjadi seorang yang pasif di kelas. Konseli ingin mengatasi kurang percaya diri tampil berbicara yang berawal daripada perasaan takut. Dengan melakukan tahapan prosedur dan teknik yang digunakan dalam penerapan terapi *positive feeling*, konseli yang memiliki kurang percaya diri mampu diatasi dengan kebiasaan berperasaan positif.

a. Dalam kondisi Alphamatic

Ketika konseli diterapi konseli akan dikondisikan dalam suasana tenang sehingga terhasil kondisi gelombang otak alpha dalam keadaan rilek, pikiran jernih dan spritualitas meningkat. Segala sesuatu akan sulit dicapai dalam proses terapi ini ketika konseli memikirkan segala kesulitan yang dihadapinya. Kondisi gelombang alpha atau mencapai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rasa tenang yakni dengan cara memindahkan hal serius di kepala menjadi enak di hati. Tarik napas dan hembuskan perlahan. Merasa rileks di kepala, senyum di wajah dan tenang di hati. Merasakan segala urusan menjadi lancar dan penuh kemudahan.

b. Menyelaraskan fikiran dan perasaan

Menciptakan pikiran yang rasanya enak. Untuk meraih kebahagiaan harus menciptakan pikiran yang membuat kita merasakan hal tersebut. Mengubah kalimat "saya ingin bahagia dengan kalimat " saya sudah merasa bahagia". Amatlah sesuai kalimat tersebut kerana mengandungi makna bersyukur terhadap segala nikmat yang sebenarnya sudah ada pada diri manusia. Dalam proses ini konseli dibimbing untuk mengakui potensi diri dan menggali potensi diri yang sudah ada pada diri konseli berupa kalimat positif untuk memastikan keselarasan pikiran, perasaan dan berupa perilaku.

c. Fokus energi perasaan positif

Setelah itu dikuatkan dengan energi perasaan positif. Salah satu sebab kita mudah terbawa diri dengan perasaan negatif adalah terlalu sering memaksa atau menuntut banyak hal dari diri kita sendiri. Berbahagialah dengan menjalani lima energi perasaan positif yang tinggi yaitu, Ikhlas, bersyukur, sabar, fokus tenang, bahagia dan tawakal kepada Allah. Mengizinkan diri untuk merasakan kecukupan diri melalui perasaan positif yang dapat melahirkan pribadi positif. Konseli akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diterapi dengan mewujudkan perasaan positif untuk mengatasi perasaan takut ketika berbicara di depan umum.

d. Menyetel Perasaan Positif

Memerhatikan suatu objek atau situasi yang menyenangkan. Merasakan perasaan itu selama 2 sehingga 5 minit betapa beruntungnya memilikinya. Merasakan perubahan perasaan anda. Pasti jadi lebih positif. Lakukan sepanjang hari dan jagalah perasan enak ini selama mungkin sambil beraktivitas. Semakin sering melatih perasaan positif ini, semakin berkurang perasaan tidak enak di hati. Prosedur ini akan membantu konseli yang sering merasa takut tampil berbicara di depan umum.

e. Berdoa

Kehendak pikiran dan perasaan tidak sikron menimbulkan keraguan. Menyekat harapan untuk mendapatkan hasil diinginkan. Untuk melatih menyelaraskan pikiran dan perasaan dengan kalimat doa. Konseli dipandu cara berdoa yang efektif. Doa ditulis dalam selembar kertas doa yang telah disediakan. Lengkap dengan target yang diinginkan secara detail. Prosedur ini akan membantu konseli percaya diri melalui pemahaman kalimat doa agar setiap perilakunya hasil daripada pemahaman doa daripada hati yang kusyuk.

Berperasaan positif yang memiliki energi perasaan Ikhlas ini melatih diri konseli untuk percaya diri ketika berbicara didepan umum. Kerana ketika perasaan hati ikhlas melaksanakan sesuatu segala

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketakutan, kecemasan dan penilaian manusia kita serahkan urusan kepada Allah. Perasaan hati yang Ikhlas melahirkan energi perasaan syukur, sabar, fokus, tenang, gembira dan tawakal kepada Allah. Energi perasaan positif mampu melahirkan keyakinan tanpa ragu-ragu sekaligus menjadi pribadi yang positif.

Terapi *Positive feeling* membantu konseli untuk mengelola pikiran dan perasaan dengan benar.Pikiran dan perasaan saling mempengaruhi. Perasaan memiliki pengaruh lebih kuat dalam membuat sesuatu keputusan dan tindakan sebagaimana analogi bahwa perasaan merupakan bahan bakar bagi seseorang, perasaan penggerak kepada perilaku. Mengejar keinginan dengan berpikir positif saja mungkin bisa berhasil, tapi hasilnya akan lebih optimal bila kita juga menyeleraskan perasaan positif dengan pikiran positif. Oleh itu untuk proses perubahan pada diri konseli harus dimulai dengan *positive feeling* di depan dan positive thinking mengiring di belakang.

Penerapan Terapi *Positive Feeling* mewujudkan kondisi pikiran yang rasanya enak pada diri konseli dengan bantuan teknik-teknik yang digunakan dalam terapi ini.*Positive Feeling* mewujudkan pikiran yang rasanya enak pada diri konseli dengan penguatan energi perasaan hati Ikhlas, fokus, syukur, sabar, tawakal kepada Allah dan energi doa (perasaan takut dan harapan)merupakan usaha membentuk kepribadian percaya diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis, yaitu diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan dan pengembangan teori, khususnyahubungan terapi *positive feeling* dan faktor penyebab kurang percaya diri ketika berbicara di depan umum.

5. Penelitian Terdahulu yang Relevan

a. Judul : Terapi Creative Process dalam mengembangkan Percaya Diri Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (2017)

Oleh : Mohd Riswan Aizzat

Nim : B43213040

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

1) Persamaan

Dalam skripsi ini dapat diketahui bahawa persamaan penelitian Kasus Kurang Percaya Diri. Metode yang digunakan juga sama, yaitu penelitian kualitatif

2) Perbedaan

Dalam skripsi ini, penelitian kasus menggunakan terapi yang berbeda. Penelitian terdahulu menggunakan Creative process yaitu berdasarkan pola pikir manusia, sedangkan peneliti meneliti kasus dengan Positive Feeling terapi yang melibatkan gerak kerja perasaan positif yang ada pada manusia.

b. Judul : Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan Person Centered Dalam Meningkatkan Self Confidence Individu Dwarfisme

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(2012)

Oleh : Ambar Arum Wulandari

Nim : B03208010

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

1) Persamaan

Dalam skripsi ini dapat diketahui bahawa persamaan penelitian Kasus yaitu Meningkatkan Self Confidence. Metode yang digunakan juga sama, yaitu penelitian kualitatif.

2) Perbedaan

Dalam Skripsi ini, penelitian kasus menggunakan Pendekatan Konseling. Penelitian kasus menggunakan Pendekatan Person Centred yaitu menggunakan teknik pengungkapan, penerimaan, respek dan pengertian, sedangkan peneliti meneliti kasus dengan *Positive Feeling* terapi yang melibatkan gerak kerja perasaan positif yang ada pada manusia.

c. Judul : Efektivitas Teknik Modelling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya

(2017)

Oleh : Muhammad Wildan Romdhoni

Nim : B53213058

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam

1) Persamaan

Dalam skripsi ini dapat diketahui bahawa persamaan penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kasus Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Saat Berbicara di Depan Umum.

2) Perbedaan

Dalam skripsi ini, perbedaan metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif.Perbedaan penelitian kasus terdahulu menggunakan Teknik Modelling, penelitian menggunakan proses treatmen dengan tahapan pendekatan Behavioral. Sedangkan peneliti meneliti kasus kurang percaya diri berbica di depan umum dengan *Positive Feeling* terapi yang melibatkan gerak kerja perasaan positif yang ada pada manusia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Dalam bab ini, peneliti (konselor) akan menyajikan gambaran dari lokasi yang akan dijadikan objek penelitian, kerana menurut peneliti hal ini diperlukan dalam mencari data-data umum. Data-data tersebut diperoleh dari adanya deskripsi lokasi penelitian. Di samping itu juga terdapat korelasi di antara lokasi penelitian dengan masalah individu yang diteliti.

Adanya gambaran lokasi penelitian bisa membantu dan menggambarkan bagaimana kondisi lingkungan di sekitas konseli yang termasuk di dalamnya adalah kehidupan keagamaan, hubungan sosial masyarakat disekitar konseli tinggal, dan kondisi lingkungan tempat tinggal konseli sehingga peneliti (konselor) mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan tempat tinggal masyarakat yang berhubungan denagn adanya masalah yang diahadapi oleh konseli.

Adapun lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian skripsi adalah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang tempatnya berada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang memiliki berbagai jurusan diantaranya : prodi komunikasi penyiaran Islam, prodi manejemen dakwah, prodi pengembangan masyarakat Islam, prodi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan komunikasi ini mempunyai targetnya sendiri dimana mendidik mahasiswa untuk menjadi sarjana yang menguasai Ilmu dakwah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

serta cabang-cabang keilmuan yang lain.Di dalam keempat prodi ini mampu melahirkan generasi penerus dalam menggerakkan Dakwah Islam di dunia. Lulusan mendapat gelar S. SOS (Sarjana Sosial Islam)

Setelah IAIN Sunan Ampel berubah menjadi UIN Sunan Ampel berdasarkan peraturan Presiden Republik Indonesia no. 65 tahun 2013, tanggal 01 Oktober 2013 dan peraturan Menteri Agama RI No 8 tahun 2014, tanggal 28 April 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Sunan Ampel Surabaya, maka diiringi oleh bertambahnya fakultas yang semula hanya lima fakultas menjadi Sembilan fakultas iaitu : fakultas syariah dan hukum, fakultas ushuluddin dan filsafat, fakultas tarbiyah dan keguruan, fakultas dakwah dan komunikasi, fakultas adab dan humaniora, fakultas sains dan teknologi, fakultas ekonomi dan bisnis Islam, fakultas psikologi dan kesehatan, fakultas ilmu sosial dan ilmu komunikasi.[63]

a. Tujuan

Universitas Islam Negari Sunan Ampel Surabaya mengacu pada tujuan seperti berikut :

1) Menyiapkan mahasiswa agar menjadi anggota masyarakat yang memiliki akhlakul karimah, kemampuan akademik, profesional, maupun menerapkan, mengembangkan, menciptkan ilmu-ilmu keislaman dan seni yang dijiwai oleh nilai-nilai kesilaman.
2) Menyebarluaskan ilmu-ilmu keIslaman dan seni yang dijiwai oleh nilai keislaman serta mengupayakan penggunaanya untuk

[63] Panduan UIN Sunan Ampel 2014, hal. 4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meningkatkan taraf hidup masyarakat dan memperkaya kebudayaan nasional.

b. Visi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya "Menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompetentif bertaraf internasional"

c. MisiUniversitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya:

1) Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang unggul dan berdaya saing.

2) Mengembangkan riset ilmu-ilmu keisalaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.

3) Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat yang religious yang berbasis riset.

2. Deskripsi Konselor

a. Biodata Konselor

Adapun biodata konselor yang menggunakan Terapi Positive Feeling Untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum terhadap Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah :

Nama	: Hasdy Bin Iaidee
Tempat, Tinggal Lahir	: Sarawak, 27 Mei 1992
Jenis Kelamin	: Laki-laki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa UINSA

b. Riwayat Pendidikan Konselor

SRK : Sekolah Rendah Kebangsaan Abang Ali, sibu

SMK : Sekolah Menengah Methodist, sibu

IQ : Institut Al-Quran Bintulu

c. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman konselor, konselor pernah mengikuti Pelatihan Public Speaking Akademi Motivator bacth 5. Konselor juga pernah melakukan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di Rumah Sakit Islam Jemurwonosari kurang lebih 5 minggu. Di saat PPL, konselor pernah menangani beberapa kasus pada ketika PPL dijalankan.[64] Dimana salah satu pasien mengalami Penyakit Hernia sejak kecil. Pasien diberi dukungan rohani oleh konselor untuk menguatkan semangat pasien untuk menjalani kehidupan ini. Konselor juga telah mengikuti pelatihan Super Student untuk mengembangkan potensi dan menggali bakat serta membina keterampilan diri sebagai bakal seorang konselor. Konselor juga pernah melakukan beberapa praktikum di kampus seperti : Keterampilan komunikasi konseling, appraisal konseling Hipnoterapi dan konselor juga mempunyai pengalaman akademis terkait dengan bimbingan dan konseling. Jadi hal ini, bisa dijadikan pedoman di saat

[64]Dokumentasi Tugas Individual PPL di Rumah Sakit Islam Jemurwonosari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan penelitian skripsi ini supaya keahlian konselor bisa berkembang sesuai dengan profesionalisme konselor.

d. Kepribadian Konselor

Konselor merupakan mahasiswa yang mudah bergaul dengan siapa saja. Selain itu, konselor memiliki sikap empati dan simpati terhadap lingkungan sekitar dan sikap ini adalah kompenen penting yang harus ada pada setiap konselor. Menurut keterangan teman konselor sendiri, konselor adalah seorang yang baik, bertanggungjawab, mudah akrab dan menerima pandangan dan pendapat orang lain.[65]

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama	: Muhammad Zakri Bin Mustapha
Tempat,	
Tinggal lahir	: Sibu, Sarawak (12 September 1992)
Alamat Asal	: Lot 262 Jln Sentosa di Jalan Salem 96000
Alamat Kontrakan	: No 27 Gg Masjid Jemurwonosari
Anak ke	: 8 dari 9 adik beradik
Usia	: 25
Ras	: Melanau
Hobi	: Futsal
Cita-cita	: Cikgu
Pendidikan	: Sekolah Rendah Bandaran no.2

[65] Hasil wawancara dengan teman sekontrakan konseli (omar), tanggal 5 December 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

: Sk Sentosa

: SMKA

: SMK Bukit Lima

:SMK Chung Hua

: Institut Iqra

b. Latar Belakang Konseli

Konseli adalah anak kedelapan daripada sembilan bersaudara, ia tinggal jauh dari keluarganya, bertujuan untuk menimba Ilmu Agama di Negeri asing (Indonesia), sebagai mahasiswa di universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Keluarga konseli adalah termasuk dalam keluarga yang dikatakan keluarga yang sederhana mampu. Ayahnya sudah pensiun dan ibunya sebagai suri rumah tangga.

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli adalah salah seorang mahasiswa yang layak melanjutkan pelajarannya ke luar negeri. Sebelum ini, Konseli merupakan seorang pelajar aliran agama. Konseli merupakan seorang siswa yang berprestasi dalam akademik. Pada semester pertama pada tahun pertama konseli merupakan seorang yang aktif dalam kehadiran kuliahnya. Tetapi setelah semester dua dan semester lanjutnya konseli merasakan kekurangan pada dirinya. Konseli memiliki hambatan yaitu kurang percaya diri berbicara di depan umum, terutamanya ketika presentasi, grup diskusi. Konseli seorang yang memiliki kemampuan ide-ide yang baik tetapi konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki hambatan ingin membicarakan ide-ide ke teman sekelas ketika presentasi dan grup diskusi. Konseli merasakan dirinya tidak mampu untuk berbicara di depan umum dan menutup dirinya untuk menyampaikan ide-ide hebatnya. Kondisi ini mengurangkan semangat konseli untuk hidup sebagai mahasiswa dan tidak bisa mengoptimalkan potensinya. Dengan adanya terapi Positive Feeling membantu konseli untuk meningkatkan percaya diri ketika berbicara di depan umum dan memberi semangat kepada konseli untuk meneruskan perkuliahan walaupun konseli merupakan mahasiswa akhir.

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli yang tinggal di kontrakan di Gg masjid Jemurwonosari, Wonocolo, Surabaya. Hidup bermasyarakat berlaku di lingkungan kontrakan, konseli jarang berkomunikasi dengan masyarakat, bertegur sapa dengan jiran tetangga, dengan jemaah masjid. Kondisi ini berpengaruh terhadap kebiasaan hidup pada diri konseli. Kurang dukungan temen-temen seangkatan dan temen-temen kontrakan untuk memberi motivasi supaya melatih diri untuk berkomunikasi dengan masyarakat lingkungan dan temen-temen sekelas di kampus.

e. Kepribadian konseli

Menurut daripada pengamatan saya, konseli seorang yang memiliki kepribadian sukar untuk beradaptasi dengan kenalan baru. Kondisi ini terlihat apabila konseli masih malu untuk berkomunikasi dengan temen sekelas di kampus. Konseli seorang yang baik hati dan sering membantu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

temennya di kontrakan apabila mengalami kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan sewaktu perkuliahan. Konseli seorang yang taat ibadahnya.

Dampak daripada kurang percaya diri pada diri konseli ketika berbicara dan berkomunikasi di depan umum memperlihatkan perilaku grogi, pemalu, suara bergetar, konseli merasa cemas sebelum melakukan presentasi, jarang untuk masuk ke kelas, tidak semangat untuk mengerjakan tugas yang diberikan, sehinggakan konseli mengulang satu matakuliah yang penting pada semester akhir.[66]

4. Deskripsi Masalah Konseli

Di bagian ini membahaskan tentang masalah yang dihadapi konseli serta inti proses konseling dijalankan untuk membantu konseli mengatasi permasalahannya. Manusia yang memiliki permasalahan dalam kehidupan tidak dapat hidup bersendirian. Setiap aktivitas yang dilakukan harus membutuhkan manusia yang lain. Kerana dengan bantuan orang lain membantu kita untuk menyedari kekurangan yang ada pada diri kita.

Percaya diri merupakan salah satu sikap yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Mereka yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi meyakini atas kemampuan diri sendiri dan memiliki harapan yang jelas untuk mewujudkan target yang ingin dicapai. Bahkan ketika harapan tidak terwujud mereka tetap bersikap positif dan dapat menerimanya. Sebaliknya orang yang tidak percaya diri memiliki sikap negatif terhadap diri sendiri.

[66] Hasil wawancara konselor dengan teman kontrakan dengan konseli, 5 December 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki sehingga menjadi pribadi yang tertutup dan mudah putus asa.

Konseli seorang mahasiswa S1, yang berasal dari Malaysia. Anggota yang aktif dalam organisasi IKWANS. Konseli sering mengeluh bahwa konseli memiliki kurang percaya diri ketika berbicara di depan umum. Jadi disini konselor membantu konseli untuk mengatasi masalah yang dihadapi konseli. Setiap kali berbicara didepan umum konseli mengalami kurang percaya diri. Permasalahan yang dihadapi konseli ini, menyebabkan konseli merasa putus asa dan tidak bersemangat untuk aktif dalam perkuliahan dan kegiatan dakwah di luar perkuliahan serta kegiatan yang melibatkan berbicara di depan umum.

Pada awalnya, di Malaysia sebelum konseli dihantar melanjutkan pelajaran ke Indonesia ketika SMA konseli ditugaskan maju ke hadapan berbicara di depan teman sekelas konseli merasa kurang percaya diri. Konseli pernah menggunakan narkoba untuk menghilangkan rasa kurang percaya diri berbicara di depan umum. Konseli menyedari bahwa merupakan suatu kesalahan menggunakan narkoba. Setelah itu konseli mengikuti pengajian Islam selama setahun lima bulan di Madrasah Al quran. Konseli kembali merasai pengalaman kurang percaya diri apabila ditugaskan untuk menyampaikan kultum di hadapan masyarakat. Sikap kurang percaya diri menguasai diri konseli sehingga konseli melanjutkan pelajaran ke UINSA. Konseli yang mengalami kurang percaya diri menyulitkan konseli untuk beradaptasi dengan lingkungan sekelas. Sehari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebelum konseli ditugaskan untuk mempresentasikan tugasan di hadapan teman sekelas, konseli berpikiran negatif terhadap kemampuan dirinya untuk berbicara di depan teman sekelas.Kejadian-kejadian seperti ini menjadikan konseli bingung dan mendapat dukungan negatif pada dirinya.

Masalah kurang percaya diri yang dialami konseli menyebabkan konseli tidak bersemangat untuk kuliah. Konseli yang ingin menjadi mahasiswa aktif mengalami perubahan tidak percaya diri dan menjadi seorang mahasiswa yang pasif di sesi perkuliahan. Kondisi ini terlihat dari minimnya konseli mengungkap pendapat dan gagasanya dalam pembelajarannya. Konseli memiliki idea yang baik dan idea kreatif tetapi lemah dalam berbicara untuk menyampaikan gagasan ide sewaktu perkuliahan.

Terkadang masalah timbul tidak diketahui penyebabnya. Setiap kali konseli maju ke hadapan untuk presentasi pikiran dan perasaan konseli terganggu. Konseli sering merasakan rendah diri dan tidak mampu untuk berbicara dengan baik.Timbulnya perasaan negatif pada diri konseli bahwa konseli merasakan diketawakan dan konseli menganggap bahwa setiap yang dibicarakan tidak dipahami oleh teman sekelas. Konseli merasakan dirinya dinilai oleh temen sekelas ketika tampil berbicara di depan umum. Konseli merasa grogi atau cemas apabila tampil di hadapan temen sekelas. Konseli sedikit percaya diri ketika berbicara dalam kelompok yang lebih sedikit kuantitinya. Ketika ada rapat sesama temen-temen yang dikenalinya konseli merasa lebih percaya diri. Sehingga sekarang konseli mengalami hambatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk berbicara. Konseli ingin memahami dirinya dan menjadi mahasiswa yang boleh berbicara dengan baik.

Dalam proses pembelajaran konseli sulit untuk menjawab pertanyaan kerana takut dinilai negatif oleh teman sekelas. Konseli meminta bantuan temannya sebelahnya apabila ingin menanyakan persoalan yang ingin ditanyakan. Konseli hanya berbicara dengan teman Malaysia dan jarang bersosial dengan teman Indonesia.[67]

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi proses dari Terapi Positive Feeling untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum terhadap seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dalam melaksanakan proses terapi, terlebih dahulu menentukan waktu dan tempat. Dalam penentuan waktu dan tempat ini konselor memberi tawaran kepada konseli waktu yang tepat menurut konseli, agar proses bisa berjalan dengan nyaman dan tenang. Selain itu juga faktor tempat dimana jarak tempat konseli dan konselor juga kurang lebih tergantung dengan sesi yang sesuai. Penetapan tempat dan waktu amatlah penting agar pertemuan dan proses bisa dijalankan dengan efektif.

a. Waktu

Konselor dan konseli melakukan kesepakatan untuk memulakan proses terapi dan konseling. Berdasarkan hasil kesepakatan pada awalnya konselor dan konseli, akan melakukan proses terapi sebanyak 4 kali

[67] Hasil wawancara pertama kali konselor dengan konseli sendiri pada 1 December 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertemuan dalam tempoh waktu 2 minggu yaitu pada hari senin dan khamis. Setiap pertemuan dilakukan selama 1 jam.

b. Tempat

Penelitian ini dijalankan di beberapa tempat yaitu di kontrakan, difokuskan di Uin Sunan Ampel dalam proses-proses tempat untuk terapi. Pada sesi wawancara dilakukan di kontrakan konseli di Surabaya. Pertemuan proses terapi dilaksanakan di Uin Sunan Ampel seperti di kelasnya konseli dan di kontrakan konseli. Sesudah menentukan waktu dan tempat, konselor mendeskripsikan proses Terapi Positive Feeling untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum Pada Seorang Mahasiswa UINSA.

c. Secara umum proses terapi di bagi atas tiga tahapan:

1) Tahap awal :

Konselor dan konseli berusaha mengidentifikasikan dan mendefinisikan masalah yang konseli alami.

2) Tahap pertengahan :

Fokus pada permasalahan yang dihadapi konseli, merancang sesi-sesi bantuan apa yang akan diberikan, dan memberi treatment untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahnya.

3) Tahap akhir :

Tahap ini merupakan tahap evaluasi pada diri konseli untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri konseli sehingga konseli mampu mengurangi permasalahan yang ia alami.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Berikut ini deskripsi langkah-langkah terapi *Positive Feeling* untuk mengatasi kurang percaya diri pada seorang Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA).

1) Identifikasi masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta tingkah laku tampak pada konseli. Dalam hal ini konselor tidak hanya wawancara konseli, akan tetapi juga mewawancarai teman-teman dengan tujuan untuk menggali data-data yang berkaitan dengan masalah konseli.

Pada pertemuan pertama konselor menceritakan pengalaman konselor yang pernah mengalami permasalahan yang sama dihadapi oleh konseli. Konseli terlihat agak terbuka untuk berbicara. Hal ini kerana konseli ingin memahami keadaan masalah yang dihadapinya dan ingin tahu bagaimana untuk mengatasinya. Konselor mengambil kira-kira 15 menit menceritakan pengalamannya dan 45 minit mewawancara konseli. Ketika sesi menceritakan pengalaman konselor, konseli kelihatan ingin tahu dan ingin menceritakan pengalaman konseli terhadap permasalahannya. Konseli kelihatan fokus dan bersemangat mendengar pengalaman konselor. Konseli kelihatan mempercayai pengalaman yang disampaikan oleh konselor.[68] Hasil daripada penggalian data klien mengenai ciri-ciri umum dan gejala-gejala dari sudut fisik, mental dan emosional yang

[68] Hasil wawancara konseli pada pertemuan kedua pada 4 December 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dialami konseli ketika tidak percaya diri ketika berbicara di depan umum.

Ciri- ciri umum tidak percaya diri :

a) Mudah berfikiran negatif pada diri sendiri. Konseli mendahului pikiran negatif bahawa beliau tidak dapat berbicara dengan baik, takut pembicaraan yang salah dan ditertawa oleh teman sekelas.

b) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.

c) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.

d) Sering membandingkan diri dengan orang lain.

e) Fizikal, gemetaran, grogi dan kontak mata berubah-ubah.[69]

Gejala-gejala perasaan takut dan Tidak Percaya Diri Ketika berbicara di depan umum seperti berikut :

a) gejala fisik.

(1) Gejala ini bisa dirasakan sebelum seseorang tampil yang muncul dalam rupa ketegangan perut atau sulit tidur. Ketika

[57] Miko. "Ciri-ciri Orang Kurang Percaya Diri Dan Penyebabnya". (**http://www.tipsbaru.com.** Diakses pada 5 December 2017)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tampil di depan, gejala fisik tersebut bisa berbeda untuk setiap orang, namun umumnya berupa :

(2) Detak jantung semakin cepat;

(3) Lutut gemetar, sulit berdiri atau berjalan menuju mimbar, atau sulit berdiri tenang di depan pendengar anda.

(4) Suara yang bergetar

b) Gejala-gejala yang terkait dengan proses mental dan umumnya terjadi selama pembicara tampil, antara lain :

(1)Mengulang kata, kalimat, atau pesan.

(2)ketidakmampuan pembicara untuk mengingat fakta atau angka secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting.

(3) Tersumbatnya pikiran, yang membuat pembicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

c) Gejala fisik dan mental umumnya diawali atau disertai dengan sejumlah gejala emosional, diantaranya :

(1) Rasa takut yang sebelum seseorang tampil;

(2) Rasa tidak mampu;

(3) Rasa kehilangan kendali

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(4)Rasa tidak berdaya, seperti seorang anak yang tidak mampu mengatasi masalah

(5)Rasa malu atau dipermalukan, saat presentasi berakhir

(6) Panik[70]

Rasa tidak percaya diri dan rasa takut yang muncul saat seseorang duduk menunggu giliran untuk berbicara di depan umum dapat menyebabkan jantung berdetak lebih cepat tak terkendali. Detak jantung yang demikian bisa membuat orang tersebut menjadi lebih gugup. Gejala—gejala fisik tersebut kemudian mengganggu konsentrasi sehingga bicaranya menjadi kacau dan tidak jelas arah/maksud pembicaraannya.

Selain itu konselor sempat mewawancari teman sekontrakan yang dekat dengan konseli, dia menyatakan bahwa sewaktu di kelas sebelom ditugaskan untuk presentasi konseli mengatakan bahwa konseli agak cemas dan merasakan tidak mampu untuk berbicara di hadapan teman sekelas. [71]

2)Diagnosis

Setelah identifikasi masalah konseli, konselor ingin mengetahui penyebab konseli kurang percaya diri. Ada beberapa faktor yang

[70]Muhammad Agus Muljanto. "Mengatasi Rasa Takut dan Tidak Percaya Diri Dalam Publik Speaking". (http//www.bppk.kemenkeu.go.id. diakses pada 2 Februari 2018).

[71] Hasil wawancara dengan teman kontrakan konseli pada 4 December 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyebabkan konseli merasa takut dan tidak percaya diri dalam berbicara di depan umum yaitu :

a)Takut akan gagal, ingin selalu sukses dan takut gagal malah kadangkala membuat ketakutan itu semakin besar.

b)Tidak ada rasa percaya diri, merasa diri tidak mampu untuk melakukan hal tersebut.

c)Traumatis, memiliki rasa takut dan merasa sendirian ketika berdiri di panggung dan semua mata melihat padanya.

d)Takut dinilai/dihakimi, hal ini terjadi karena adanya perasaan takut ketika banyak orang membicarakan dirinya atau pendapatnya.

e)Kurangnya persiapan, persiapan yang minim membuat rasa takut untuk berbicara di depan umum ini semakin menjadi-jadi.

f)Stress, menghindari stress ketika berbicara di depan umum.

g) takut tidak tahu apa yang harus dilakukan, apa yang harus dibicarakan ketika berbicara didepan umum.[72]

Selain itu, pengaruh masa lalu merupakan punca rasa percaya diri yang rendah. Sehingga pada waktu ini konseli bersikap ragu-ragu dalam melakukan keputusan dan tindakan perilaku dalam seharian

[72]Muhammad Agus Muljanto. "Mengatasi Rasa Takut dan Tidak Percaya Diri Dalam Publik Speaking". (http//www.bppk.kemenkeu.go.id. Diakses pada 2 Februari 2018)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seseorang. Selain itu kebiasaan malas merupakan faktor kurang percaya diri berlaku apabila pada awalnya sudah menempatkan diri dalam posisi psikologi yang negatif. Sehingga konseli terus-menerus dalam keadaan malas dan tidak mahu bangkit dan mencari solusi daripada permasalahan. Kebiasaan malas yang berulang berlaku mempengaruhi sikap negatif dalam perilaku harian. Kurang penjagaan hubungan dengan Allah. Kurangnya kebergantungan kepada Allah swt dalam setiap perilaku dan keputusan yang diambil oleh konseli. Mudah untuk menyerah diri kepada Allah sebelum berusaha. Kurangnya Tawakal kepada Allah setelah berusaha dengan semaksimalnya menyebabkan dirinya merasa kecewa dan kurang percaya diri.

Akibat daripada kurang percaya diri, menyulitkan konseli untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan kenalan yang baru. Konseli seorang mahasiswa yang aktif berubah menjadi seorang yang pasif. Kondisi ini terlihat dari minimnya konseli mengungkap pendapat dan gagasanya dalam pembelajarannya. Konseli tidak bersemangat untuk kuliah, pernah beberapa kali bolos perkuliahan sehingga konseli mengulang matakuliah pada semester yang seterusnya.

3)Prognosa

Setelah konselor menetapkan permasalahan yang dihadapi konseli, langkah selanjutnya prognosa yaitu langkah untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk mengatasi permasalahannya. Bagian ini konselor akan menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu konseli mengatasi masalah secara maksimal.

Setelah melihat permasalahan konseli beserta dampak negatif yang terjadi, konselor memberikan terapi *Positive Feeling* dengan menggunakan teknik scaling. Teknik ini bertindak untuk melihat kepada faktor-faktor permasalahan dan pengalaman negatif yang dialami konseli sebelumnya secara lebih konkrit dan nyata dalam kehidupan konseli. Pertanyaan-pertanyaan *scaling* menyediakan cara untuk pindah dari konsep kurang percaya diri menuju peningkatan percaya diri berbicara didepan umum yang lebih mungkin bisa dicapai. Konselor menetapkan skala 5 sebagai ujung positif skala sehingga skala 1 merasakan positif yang terbaik. Dengan adanya pertanyaan-pertanyaan dalam skala akan membantu konseli menetapkan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai percaya diri dalam hidup konseli. Disimpulkan bahwa teknik scaling membantu keselarasan pikiran dan perasaan memegang kendali dan tanggungjawab untuk membantu konseli menetapkan sasaran kemajuan untuk mencapai pribadi percaya diri.[73]

Teknik kedua yang digunakan yaitu Teknik *Deep Breathing*. Teknik ini merupakan teknik *mindfulness* bagi mengawal perasaan

[73]Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), Hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

negatif. Teknik ini teknik mengontrol pernafasan dengan baik agar mampu mengontrol energi kehidupan dan menenangkan tubuh serta minda.[74] Dengan teknik ini membantu untuk mengurangkan rasa takut, tidak percaya diri dan membantu fokus terhadap perasaan positif. Teknik ketiga yaitu tenik Visualisasi atau guided imagery. Teknik ini akan membantu konseli meningkatkan kepercayaan pada diri. Di dalam visualisasi dibahaskan tentang mental imagery. Mental Imagery merupakan suatu proses memfokuskan pada sebuah gambaran mental yang jelas tentang pengalaman menyenangkan atau tidak menyenangkan yang dihadapi konseli. Membantu mengakses hubungan pengalaman positif konseli dan menentukan bagaimana pengalaman itu menjadi pikiran bawah sadar agar lebih percaya diri berhadapan dengan tantangan sebagai seorang mahasiswa.[75]

Melalui gabungan ketiga-tiga teknik yang dibahaskan dapat membantu proses terapi *positive feeling* yang dilakukan untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum. Hal ini menurut konselor bahwa masalah kurang percaya diri yang dihadapi oleh konseli sangat berhubungan dengan perasaan negatif dan dikuatkan dengan pikiran negatif konseli. Amatlah sesuai digunakan terapi positive feeling untuk mengubah diri konseli menjadi pribadi

[74] Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), Hal. 156

[75] Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 146

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

positif.Hal ini membantu membina pribadi Muslim yang total yaitu hakikat manusia adalah manusia merupakan sebaik-baik penyempurnaan penciptaanNya.

4) Terapi

Di bagian terapi atau treatment merupakan pemberian arahan sebagai jalan keluar terhadap permasalahan konseli setelah mengetahui secara jelas permasalahan yang dihadapi konseli. Terapi *Positive Feeling* digunakan dalam proses konseling ini membantu konseli untuk mengontrol perasaan negatif yang mempengaruhi kurang percaya diri berbicara di depan umum. Berikut adalah langkah-langkah proses pemberian terapi.

(a) Langkah Pertama

Muqodimah terapi, Sebelum mengawali proses bantuan, yaitu konselor menekankan pada perkondisian tempat konseli, proses konseling dilakukan di tempat dan ruangan yang sesuai dilakukan seperti di kamar konseli. Konselor memastikan kesiapan konseli dari aspek jasmani dan rohani. Kesiapan konseli dari aspek jasmani yaitu anggota fizik konseli dalam keadaan sihat dan cergas. Dari segi rohani konseli haruslah memiliki persiapan diri untuk menerima perubahan dalam diri. Konselor yang memiliki pengalaman haruslah melihat sudut pandang penyembuhan bukan hanya dari sisi jiwa dan pemikirannya sahaja tetapi saling terkaitan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

antara hubungan hati manusia dengan Pencipta Nya dan hubungan manusia sesama manusia.

Pada tahap permulaan adalah konselor dan konseli mewujudkan trust dalam proses terapi. Langkah awal ini sangat penting untuk membangun hubungan baik dan kepercayaan konseli terhadap konselor. Bermulanya sapaan konselor dengan senyuman, nada yang lembut dan meyakinkan konseli untuk menjawab sapaan daripada konselor.

(b)Langkah Kedua:

Menggali data permasalahan dan tazkiyyah.Pada tahap ini proses dilakukan bagi mengali data permasalahan konseli. Setelah mendengar permasalahan berupa faktor dan dampak negatif terhadap kurang percaya diri berbicara di depan umum pada diri konseli. Konselor mengembalikan keyakinan konseli agar bisa bersemangat meneruskan hidup sebagai manusia sosial dan mahasiswa yang aktif di perkuliahan. Konselor memberi nasihat bahwa setiap manusia memiliki potensi dan memiliki kekurangan yang ada pada diri individu. Setiap kekurangan yang dimiliki haruslah diperbaiki dan mendorong konseli agar menghindarkan diri dalam kondisi menyendiri, mendiskusikan permasalahan yang dialami dengan teman akrab dan meyakinkan konseli bahawa setiap perkara yang berlaku atas kehendak Allah. (*tazkiyyah hati*)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sesuai dengan terapi *positive feeling* yang diberikan berdasarkan permasalahan konseli yang memiliki perasaan dan pikiran yang negatif yang mengakibatkan konseli merasa kurang percaya diri berbicara di depan umum. Terapi *positive feeling* mampu membantu mengelola perasaan dan pikiran negatif yang ada pada diri konseli. Untuk memastikan konseli mengelola diri dengan benar agar berketerampilan percaya diri ketika berbicara di depan umum, konseli akan mengikuti pelatihan terapi dengan penggunaan teknik-teknik yang dibahaskan.

(c) Langkah ketiga:

Penerapan Terapi yang dilakukan konselor terhadap konseli. Terapi *Positive feeling* dilakukan dengan gabungan ketiga-tiga teknik berikut :

(1) Teknik *Scaling* :

Teknik scaling mengukur pencapaian skala percaya diri pada skala 5 merasa percaya diri dan skala 1 percaya diri yang terbaik. Sebelumnya akan dilakukan pertanyaan-pertanyaan berikut kepada konseli.

Konselor : Apa yang dirasakan ketika kamu merasa kurang percaya diri berbicara di depan umum?

Konseli : Saya merasakan perasaan takut, perasaan grogi atau gemetar, jantung berdegup kencang, merasa dinilai dan dilihat oleh teman sekelas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : Jadi sekarang nyatakan perasaan kurang percaya diri keseluruhannya diwakili oleh perasaan apa? Dan kenapa?

Konseli : Perasaan takut, saya dibayangi rasa takut dinilai oleh teman sekelas. Merasa ditertawakan oleh teman sekelas sekiranya melakukan kesalahan berbahasa Indonesia ketika presentasi.

Konselor : Jadi setiap kali kamu presentasi atau tampil ke hadapan umum kamu sering merasa takut untuk berbicara.

Konseli : iya saya sering begitu ketika tampil berbicara di depan umum.

Konselor : Jadi sekarang nyatakan apa yang dirasakan kamu sekarang dari skala 5 yaitu merasa berani sehingga skala 1 merasa sangat berani sekali tampil di depan umum.

Konseli : di skala 5

Jadi konselor menggantikan skala rasa takut dengan menggunakan skala perasaan berani. Konselor menyimpulkan bahwa dalam fitrah diri manusia itu bersifat berani menerima tangunggjawab dan tantangan hidup. Normalnya seorang manusia memiliki sifat takut pada sesama manusia. Manusia tidak ada rasa takut berlebihan terhadap manusia yang lain tetapi hanya merasa takut kepada Allah. Jadi sekarang konseli dibayangi pikiran takut dinilai oleh teman sekelas dengan cara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memindahkan perasaan takut di hati. Dengan cara memindahkan pikiran takut di kepala menjadi enak di hati. Pada awal proses ini membantu menciptakan suasana tenang sehingga terhasil kondisi gelombang otak alpha dalam keadaan rilek, pikiran jernih dan spritualitas meningkat. Kondisi ini membantu konseli sebelum tampil ke hadapan berbicara di depan agar lebih percaya diri.

(2)Teknik *Deep Breathing* dan Nafas syukur

Konseli yang berada dalam kondisi takut, grogi dan mengalami gagap ketika berbicara di depan umum dilatih dengan teknik pernafasan yang benar dengan cara berikut :

(a) Melakukan teknik pernafasan ketika latihan berbicara dengan menghembus nafas lebih panjang dibanding menarik napas.

(b) ketika merasa rileks di kepala, senyum sedikit di wajah dan merasakan tenang di hati. Merasakan segala urusan menjadi lancar dan penuh kemudahan.

(c) Menarik napas selama 3 detik dan menghembus nafas dengan perlahan-lahan selama 6 detik.

(d) Terakhir ucapkan Alhamdulilah sebanyak 3 kali di hati.

Dengan gabungan pernafasan dan nafas syukur terhadap setiap hal buruk dan kebaikan yang terjadi dalam hidup konseli diterima dengan segenap perasaan syukur di hati dengan menarik nafas dan menghembuskan nafas dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perlahan. Agar melahirkan perasaan tenang dalam diri konseli dan mampu mengontrol diri dengan lebih baik ketika berbicara di depan umum.

(3)Teknik visualisasi

Melalui pandangan timbulnya persepsi individu dan dicernakan akal pikiran berupa positif atau negatif lalu digerakkan tindakan dan keputusan yang diambil melalui perasaan di hati. Konselor membimbing konseli melalui proses visualisasi yang diarahkan oleh kata-kata atau suara-suara stimulus. Konseli didorong untuk berada dalam keadaan rileks, membayangkan diri dalam suatu situasi dan setelah itu mendiskusikan dan memproses kegiatan itu untuk mendapatkan strategi penyelesaian. Jadi, konselor menggunakan kertas kosong sebagai alat terapi. Konseli menceritakan gambaran pengalaman rasa takut ketika berbicara di depan umum di dalam kertas kosong membantu konseli melihat secara nyata ketakutan yang dihadapi konseli. Dengan melakukan penerapan *positive feeling* membimbing konseli untuk menggantikan perasaan takut konseli dengan memerhatikan suatu objek atau situasi yang menyenangkan. Merasakan perasaan itu selama 2 sehingga 5 minit betapa beruntungnya memilikinya. Dengan memiliki perasaan menyenangkan menimbulkan energi perasaan positif yang tinggi yaitu, Ikhlas, bersyukur, sabar, fokus tenang,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahagia dan tawakal kepada Allah pasti hidup jadi lebih positif. Lakukan sepanjang hari dan jagalah perasan enak ini selama mungkin sambil beraktivitas. Semakin sering melatih perasaan positif ini, semakin berkurang perasaan tidak enak di hati. Mengizinkan diri untuk merasakan kecukupan diri melalui perasaan positif yang dapat melahirkan pribadi positif.

Dengan skala 5 merasa percaya diri sehingga skala 1 merasakan percaya diri yang terbaik. Konseli mengatakan berada pada skala 2. Kelihatan konseli memiliki peningkatan terhadap percaya diri setelah melakukan terapi *Positive Feeling*. Setelah diterapi konseli diberi tantangan untuk berbicara di depan umum.

(d)Langkah Keempat

Tantangan untuk berbicara di depan Umum. Penerapan terapi *Positive Feeling* ini membantu konseli percaya diri ketika berbicara di depan umum. Latihan diri konseli dengan mengedepankan perasaan positif memberi ketenangan kepada konseli.

Konselor : Dalam skala berapa percaya diri konseli apabila mencuba mempraktekkan diri berbicara di depan umum.

Konseli : Saya merasakan skala 2 percaya diri walaupun masih terdapat perasaan takut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : Alhamdulilah, kefahaman tentang terapi *Positive Feeling* dan prakteknya haruslah sentiasa dilakukan oleh diri kamu sendiri.

Konseli : Iya saya akan menerapkan terapi ini bukan hanya ketika tampil berbicara di depan umum saja, tetapi saya akan terapkan dalam kehidupan seharian

Table 3.1 Skala kurang percaya diri sebelum diterapi.

no	Dampak kurang percaya diri	Skala				
		5	4	3	2	1
1.	Takut	✓				
2.	Grogi	✓				
3.	Degupan Jantung laju	✓				

Table 3.2 Skala kurang percaya diri selepas diterapi.

no	Kondisi konseli	Skala				
		5	4	3	2	1
1.	Takut				✓	
2.	Grogi				✓	
3.	Degupan Jantung cepat				✓	

5) Evaluasi dan *Follow up*

Menyimpulkan tabel skala di atas bahwa perasaan takut untuk tampil berbicara di depan umum merupakan punca tidak percaya diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli untuk berbicara di depan umum. Skala menunjukkan bahwa sebelum di terapi konseli mengalami perasaan takut pada skala 5 yang menyebabkan konseli grogi dan degupan jantung dengan cepat ketika tampil berbicara di depan umum. Selepas melakukan proses penerapan terapi *positive feeling* perasaan takut pada diri konseli pada skala 2. Kondisi ini menunjukkan konseli harus menguasai dan melatih diri secara berterusan dengan terapi *positive feeling* agar mampu mengendali perasaan takut ketika berbicara di depan umum.Setelah proses evaluasi yaitu memastikan perubahan pada diri konseli, *follow up* dilakukan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kondisi konseli setelah diterapi. Dalam tahapan ini memastikan perubahan pada diri konseli sebelum dan selepas konseling dengan menanyakan langsung kepada konseli dan teman kontrakan konseli.

Dari pengamatan dari sesi uji tantangan konseli untuk berbicara di depan umum melihat perkembangan pada diri konseli walaupun masih dalam skala 2 merasa percaya diri. Terapi ini hendaklah dilatih pada diri konseli berulang- ulang kali dan membiasakan diri untuk berbicara di depan umum.

2. Deskripsi Hasil Terapi *Positive Feeling* untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum Terhadap seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Setelah melakukan proses Terapi *Positive Feeling* pada seorang mahasiswa Malaysia yang mengalami masalah kurang percaya diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berbicara di depan umum. Terapi *Positive Feeling* yang dilakukan konselor membawa sedikit perubahan dari aspek percaya diri konseli berbicara di depan umum. Perubahan yang terjadi pada konseli seperti table berikut yang disediakan kondisi saat selepas penerapan Terapi *Positive Feeling.*

Hasil setelah melakukan penerapan proses Terapi *Positive Feeling* seperti berikut. Konseli mengatakan kurang percaya diri pada awalnya diterapi masih memiliki perasaan takut dan grogi ketika berbicara di depan umum. Walaupun sebelum konseli mengenal Terapi *Positive Feeling* konseli mengatakan bahwa setiap kali maju untuk presentasi di kelas, konseli mengalami perasaan takut dan grogi yang berlebihan sehingga konseli tidak dapat mengontrol dirinya. Selepas diterapi kedua kalinya konseli merasa percaya diri dan pengalaman rasa takut dan grogi semakin berkurang dan konseli memiliki kekuatan untuk mengontrol pikiran dan perasaan negatif apabila maju untuk berbicara di depan.

Kebiasaan malas konseli untuk mencari solusi untuk perubahan diri. Kurang percaya diri berlaku apabila pada awalnya sudah menempatkan diri dalam posisi psikologi yang negatif. Sehingga konseli terus-menerus dalam keadaan malas dan tidak mahu bangkit dan mencari solusi daripada permasalahan. Setelah konseli diterapkan dengan pemahaman Terapi Positive Feeling bahwa terdapat energi perasaan positif yaitu perasaan syukur yang memberi semangat untuk bangkit. Konseli melatih diri untuk bersyukur terhadap nikmat berupa pikiran yang cerdas mata, telinga, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lisan yang dapat berbicara dengan baik membuat konseli untuk kembali bersemangat sebagai mahasiswa aktif.

Penguatan hubungan dengan Allah. Konseli merupakan manusia yang memiliki serba kekurangan dan lemah terlalu banyak bergantung dengan manusia. Konseli terlalu bergantung terhadap penilaian negatif orang lain terhadap diri konseli. Kurangnya kebergantungan kepada Allah swt dalam setiap perilaku dan keputusan yang diambil. Jadi, penerapan Terapi *Positive Feeling* memberi kesedaran kepada konseli bahwa setiap perilaku konseli dan keputusan melalui akal pikiran dan perasaan hendaklah diiringi dengan perasan tawakal kepada Allah. Kondisi ini meningkatkan sikap positif konseli untuk tampil lebih percaya diri ketika berbicara diri depan umum.

Hasil ini didapat dari pengamatan konselor selama proses konseling dan observasi dan juga beberapa hari setelah proses konseling dan terapi dijalankan. Konselor berharap konseli bisa menjalani keseharian dan aktivitas di kampus serta di masyarakat dengan kesedaran adanya positive feeling yang melahirkan rasa yakin diri bahwa Allah sentiasa bersama konseli.

Untuk mengetahui lebih jelas, table ini akan menjelaskan secara ringkasan hasil sebelum dan selepas penerapan proses Terapi *Positive Feeling* dilakukan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Table 3.3 Kondisi sebelum pelaksanaan terapi

Aspek	Kondisi Konseli	Ya	Tidak
1. Komponen Fisik	Detak jantung semakin cepat	✓	
	Suara yang bergetar	✓	
2. Komponen Kognitif	Mengulang kata, kalimat, atau pesan.	✓	
	Melupakan hal-hal penting	✓	
	Tidak tahu apa yang diucapkan selanjutnya	✓	
3. Komponen Emosional	Rasa takut	✓	
	Rasa tidak mampu	✓	
	Rasa hilang kendali	✓	
	Rasa malu	✓	
	Panik	✓	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Table 3.4 Kondisi selepas pelaksanaan terapi

Aspek	Kondisi Konseli	Ya	Tidak
1. Komponen Fisik	Detak jantung semakin cepat		✓
	Suara yang bergetar		✓
2. Komponen Kognitif	Mengulang kata, kalimat, atau pesan.		✓
	Melupakan hal-hal penting		✓
	Tidak tahu apa yang diucapkan selanjutnya		✓
3. Komponen Emosional	Rasa takut		✓
	Rasa tidak mampu		✓
	Rasa hilang kendali		✓
	Rasa malu		✓
	Panik		✓

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis proses Terapi *Positive Feeling* Untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan umum Pada Seorang Mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA)

Untuk mengetahui proses perlaksanaan terapi *Positive Feeling* untuk mengatasi kurang percaya diri pada seorang mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA), maka digunakan analisa deskriptif kualitatif yaitu metode penelitian dengan cara memaparkan dalam bentuk kualitatif terhadap objek yang didasarkan pada kenyataan dan fakta-fakta tampak pada objek tersebut. Sehingga menganalisis data yang telah dikumpulkan berdasarkan analisis deskriptif kualitatif yaitu menganalisis data dengan berpijak pada fenomena-fenomena yang kemudian dikaitkan dengan pendapat yang telah ada.

Dalam penerapan proses terapi ini, konselor telah melakukan sesuai dengan tahapan, langkah-langkah teori dan teknik-teknik dalam konseling. Langkah-langkah teori berupa identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan follow up. Berdasarkan langkah-langkah dalam konseling tersebut, peneliti dapat menjelaskan data dan proses konseling secara deskriptif dan sistematis.

1. Identifikasi masalah

Konselor menggali data berkaitan dengan masalah konseli. Konselor meminta data dari teman sekontrakannya dan juga merupakan teman sekelas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli di kampus. Konseli mengeluh ke temannya mengenai tidak semangat untuk presentasi di depan teman sekelas. Konseli merasakan kurang percaya diri ketika berbicara di depan umum. Setiap kali ditugaskan maju untuk presentasi, konseli merasa takut dan grogi menyebabkan perilaku kurang percaya diri menjadi kebiasaan pada diri konseli.

2. Diagnosis

Menetap dan mengetahui punca-punca yang menyebabkan kurang percaya diri pada diri konseli. Punca-punca berupa pengalaman masa lalu mempengaruhi rasa rendah diri. Konseli meletakkan dirinya dalam kondisi malas dan tidak mahu bangkit daripada kekurangan pada diri. Setiap keputusan dan tindakan ragu-ragu pada diri konseli hasil daripada kurangnya tawakal kepada Allah.

a. Prognosis

Setelah mengetahui punca-punca dan dampak negatif terhadap permasalahan yang dihadapi konseli, maka konselor menetapkan jenis bantuan berdasarkan diagnosis, yaitu peneliti memilih terapi *Positive Feeling* untuk mengatasi kurang percaya diri ketika berbicara di depam umum. Terapi ini mampu memberi kesedaran terhadap perasaan atau prasangka negatif terhadap kemampuan konseli untuk berbicara di depan umum. Penilaian negatif terhadap diri konseli memberi dampak negatif pada diri konseli berupa gambaran perasaan takut dan grogi. Jadi amatlah sesuai terapi *Positive Feeling* untuk mengembalikan perasaan positif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada saat ini. Di dalam terapi ini peneliti menggunakan beberapa teknik sebagai proses terapeutik yaitu teknik *Scaling*, Teknik *Deep Breathing* dan Teknik Visualisasi.

b. Treatment atau terapi

Treatment adalah langkah pelaksanaan bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli dengan menggunakan Terapi *Positive Feeling*. Langkah pertama dilakukan perkondisian tempat dan ruang konseling yang sesuai dilakukan di kamar konseli. Konseli mempersiapkan diri dari aspek jasmani dan rohani agar proses terapi berjalan sesuai dengan keinginan. Sepanjang proses terapi, konselor mewujudkan *trust* untuk membangun hubungan yang baik sesama konseli untuk memastikan kelancaran proses terapi.

Langkah kedua, konselor menggali data permasalahan dan memberi *tazkiyyah.* Setelah menggali data permasalahan berupa punca-punca dan dampak daripada permasalahan konseli, konselor memberi semangat kepada konseli bahwa terapi yang digunakan mampu mengatasi kurang percaya diri dan sekaligus memberi nasihat kepada konseli bahwa konseli memiliki potensi untuk berkembang dan memiliki kekurangan yang harus diperbaiki dan menghindarkan diri dalam kondisi menyendiri ketika menghadapi masalah dan meyakinkan konseli bahawa setiap perkara yang berlaku atas kehendak Allah.

Langkah ketiga, penerapan proses terapi *positive feeling* dilakukan dengan gabungan ketiga-tiga teknik berikut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Teknik *Scaling*

Teknik scaling menkondisikan konseli dalam skala percaya diri yang terbaik. Teknik ini ingin memastikan punca sebenar yang mewakili keseluruhan permasalahan konseli yaitu perasaan takut untuk berbicara di depan umum. Dengan menggali dan mengungkapkan perasaan takut konseli dengan memberi kesedaran terhadap perasaan takut yang tidak berlebihan terhadap manusia tetapi takut kepada Allah. Memberi kesedaran berupa fitrah pada diri manusia itu aslinya berani menerima tanggungjawab dan tantangan hidup. Setelah itu konselor menerapkan positive feeling kepada konseli dengan menyuruh konseli membayangkan pikiran takut yang berada di benak pikiran konseli dengan cara memindahkan perasaan takut di hati. Terapi ini membantu menciptakan suasana tenang sehingga terhasil kondisi gelombang alpha dalam keadaan rilek, pikiran jernih dan spritualitas meningkat.

2) Teknik *Deep Breathing*

Membayangkan diri konseli dalam keadaan takut yang menyebabkan konseli grogi dan degupan jantung berdenyut dengan kencang ketika tampil berbicara. Konseli dilatih untuk melakukan pernafasan syukur dengan cara yang benar agar mampu menguasai pikiran dan perasaan konseli kembali positif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Teknik Visualisasi

Ketika konseli dikuasai oleh pikiran takut dan perasaan negatif segala pandangan dan persepsi konseli akan turut negatif. Jadi konselor menggunakan kertas kosong sebagai terapi untuk mengembalikan pandangan dan persepsi positif konseli. Konselor menerapkan positive feeling dengan mengantikan perasaan takut konseli dengan memerhatikan suatu objek atau situasi yang menyenangkan. Apabila konseli memiliki perasaan menyenangkan, konselor memberi masukan kepada konseli tentang pemahaman energi perasaan ikhlas, syukur, sabar, fokus dan tawakal kepada Allah dalam menjadi diri seorang pribadi positif.

Langkah keempat, setelah menjalani terapi positive feeling dengan ketiga-tiga gabungan teknik di atas konseli diberi tantangan untuk berbicara di depan umum. Table dibawah menunjukkan skala konseli sebelum diterapi dan gabungan hasil skala selepas diterapi serta ditambah dengan tantangan berbicara di depan umum

Table 4.1 Skala dampak negatif kurang percaya diri sebelum diterapi.

no	Dampak kurang percaya diri	Skala				
		5	4	3	2	1
1.	Takut	✓				
2.	Grogi	✓				
3.	Degupan Jantung laju	✓				

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Table 4.2 Skala dampak negatif kurang percaya diri selepas diterapi serta hasil skala tantangan berbicara di depan umum.

no	Dampak kurang percaya diri	Skala				
		5	4	3	2	1
1.	Takut				✓	
2.	Grogi				✓	
3.	Degupan Jantung laju				✓	

c. Evaluasi dan *Follow up*

Sejauh mana hasil pemberian treatment sebanyak 2 kali dari konselor untuk memastikan perubahan pada diri konseli sebelum dan selepas diberikan terapi. Pada kali pertama penerapan proses terapi, konseli mendapat kefahaman daripada proses terapi tersebut. Setelah diterapi pada kali kedua konseli mampu untuk mempraktekkan terapi *positive feeling* dengan rasa percaya diri berbicara di depan umum pada skala 2.

Follow up dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan lanjutan hasil daripada terapi ini. Berdasarkan pertemuan setelah proses terapi 5 hari selepas sesi pertama terapi dilakukan, konseli menyatakan masih belom berkesan mempraktekkan dalam kehidupan seharian hanya sebatas kefahaman teori. Setelah proses terapi 5 hari selepas sesi kedua

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diterapi konseli menyedari skala percaya diri konseli bertambah apabila mencuba mempraktekkan dalam berbicara di depan umum. Konselor juga menanyakan langsung ke teman kontrakan konseli. Hasil daripada wawancara tersebut konseli kelihatan lebih berani untuk tampil ke hadapan berbanding sebelumnya mengeluh dengan perasaan takut, grogi dan sentiasa berpikir negatif terhadap dirinya. Konselor juga tidak lupa memberi kesedaran diri bahwa terapi ini hendaklah dilatih pada diri konseli berulang- ulang kali dan membiasakan diri untuk berbicara di depan umum.

B. **Analisis hasil dari Terapi *Positive Feeling* untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum Pada Seorang Mahasiswa Malaysia.**

Untuk melihat hasil akhir dari penerapan proses Terapi Positive Feeling untuk mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum pada seorang mahasiwa Malaysia, maka dengan terapi dan teori-teorinya serta kaitan dengan dalil Al quran, maka bisa membantu mengatasi masalah konseli. Terlihat perubahan yang baik daripada sebelumnya yang memiliki kurang percaya diri setelah melakukan penerapan terapi, konseli memiliki percaya diri untuk berbicara di depan umum. Tabel di bawah akan menjelaskan lebih rinci mengenai perubahan sikap percaya diri konseli:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Table 4.3Kondisi konseli sebelum dan selepas diterapi

Aspek	Kondisi konseli	sebelum		Selepas	
		ya	tidak	ya	tidak
1. Komponen Fisik	Detak jantung cepat	✓			✓
	Suara yang bergetar	✓			✓
2. Komponen Kognitif	Mengulang kata, kalimat, atau pesan.	✓			✓
	Melupakan hal-hal penting	✓			✓
	Tidak tahu apa yang diucapkan selanjutnya	✓			✓
3. Komponen Emosional	Rasa takut	✓			✓
	Rasa tidak mampu	✓			✓
	Rasa hilang kendali	✓			✓
	Rasa malu	✓			✓
	Panik	✓			✓

Dalam table tersebut terdapat kondisi konseli yang mengalami perasaan takut yang harus diatasi supaya memiliki sikap percaya diri berbicara didepan umum. Table diatas membuktikan perubahan sikap percaya diri konseli. Dapat dilihat kondisi konseli selepas penerapan terapi *Positive Feeling*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maka untuk melihat keberhasilan terapi Positive Feeling, konselor menggunakan pedoman persentase perubahan perilaku dengan kriteria sebagai berikut.[76]

1. Kurang 60 % : Kurang berhasil
2. 60%-75% : Cukup berhasil
3. 75% -100% : Berhasil

Berdasarkan persentase di atas, dapat diketahui bahwa hasil akhir dari terapi *Positive Feeling* untuk mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara di Depan Umum dikategorikan berhasil dengan persentase 80 %.

[76]Suhartini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 210.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan penelitian berdasarkan teori dan permasalahan yang timbul maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Proses Terapi *Positive Feeling* untuk Mengatasi Kurang Percaya Diri Berbicara Di Depan Umum pada Seorang Mahasiswa Malaysia di UINSA. Setelah membahaskan tentang masalah yang timbul yaitu kurang percaya diri berbicara di depan umum dengan menggunakan terapi *Positive Feeling*. Maka konselor melakukan penerapan proses terapi *positive feeling* dengan adanya langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up* bagi membantu mengatasi masalah yang dialami konseli. Disamping itu, di dalam proses pemberian terapi konselor menggunakan gabungan beberapa teknik untuk memastikan proses terapi berjalan dengan lancar. Keberkesanan proses terapi ditambah dengan tantangan berbicara di depan umum. Kondisi konseli sebelum diterapi dilihat kurang percaya diri yang berdampak negatif yaitu ketika tampil berbicara di depan umum, konseli mengalami pikiran dan berperasaan negatif, merasakan takut, grogi, degupan jantung yang kencang dan malu untuk berbicara. Selepas diterapi kondisi konseli jauh lebih berubah, sikap percaya diri melihat pada skala meningkat dari sebelumnya.

   Dari penelitian ini bisa dilihat bahwa terapi *positive feeling* merupakan sebuah paradigma baru dalam pengembangan diri seorang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia. Tidak hanya berfokus terhadap permasalahan yang dikaji, tetapi terapi ini bisa diteliti lebih meluas terhadap kajian permasalahan yang lain.

2. Hasil akhir dari penerapan proses terapi *positive feeling* untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum pada seorang mahasiswa Malaysia di Uinsa melihat peningkatan terhadap percaya diri konseli. Hal itu dapat dilihat melalui perhitungan persentase yaitu 80% berhasil peningkatan perubahan percaya diri konseli.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyedari bahwa penelitian ini masih memiliki kekuranganya. Oleh itu peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti terapi Positive Feeling ini. Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, maka dapay di kemukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

   Melihat betapa pentingnya Terapi *Positive Feeling* pada masyarakat maupun individu, hendaklah diteruskan dan dipertingkatkan lagi, maka disini perlunya juga peningkatan skill pada diri konselor untuk memastikan keberkesanan sesebuah terapi yang diterapkan kepada konseli.

2. Bagi Konseli

   Bagi seorang konseli maupun individu yang mengalami masalah, elakkan daripada bersikap menyendiri dan konseli hendaklah berkongsi masalah yang dihadapinya dengan berjumpa dengan konselor. Pentingnya disini, konseli merupakan seorang hamba di muka bumi ini haruslah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berusaha untuk meminta pertolongan dan bergantung kepada Allah setelah berusaha sebagai ikhtiar untuk kesembuhan.

3. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Bagi mahasiswa masih perlu melakukan penelitian yang lebih mendalam dan secara terus-menerus mengenai Terapi Positive Feeling dalam mengatasi masalah yang ada. Selain daripada permasalahan kurang percaya diri, bisa dilakukan untuk masalah hambatan belajar, depressi, stress dan masalah yang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Agus Muljanto, Muhammad. "Mengatasi Rasa Takut dan Tidak Percaya Diri Dalam Publik Speaking". (http//www.bppk.kemenkeu.go.id. Diakses pada 2 Februari 2018)

Ahmad, Mufakir. "Faktor Penyebab Kenapa Tidak Percaya Diri, Minder dan Merasa Rendah Diri". http://www.teknikhidup.com. Diakses pada 30 November 2017

Akmal Latif, Syahrul & el Fikri, Alifin. *Super Spritual Quotient (SSQ) : Sosiologi Qurani dan Revolusi Mental.* Jakarta: PT Elex Media. 2017

Anam, Saiful. *Mudahnya Berpikir Positif.* Jakarta : Visimedia. 2011

Ariffin Ilham. Muhammad *30 Hari Meraih Kekuatan Zikir*. Jakarta: Qultum Media. 2008

Arikunto, Suhartini. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2006

Darmanto. *Mengaktifkan Alam Bawah Sedar*. Jakarta: Tugu Publisher. 2012

Djumhur dan Suraya, Moh. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung : CV Ilmu. 1975

Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2015

Hakim, Thursan. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Suara. 2002

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hidayat, M. Zein. *Hipnoteterapi Untuk Anak Yang Kurang Percaya Diri*. Jakarta: Tiga Kelana, 2010

http://kandidatkonselor.blogspot.com/2013/02/bimbingan-dan-konseling-Islam-ii.html 27 November 2017

http://yuliantimediabkiblog.wordpress.com/2014/04/08/unsur-dan-metode-bk-keagamaan-islam diambil 27 November 2017

Idrus, Muhammad. *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Jakarta: Terbitan Erlangga. 2009

Kementerian Agama RI Al Quran dan Terjemahannya. Republic Indonesia. 2012

Miko. "Ciri-ciri Orang Kurang Percaya Diri Dan Penyebabnya". http://www.tipsbaru.com. diakses pada 5 December 2017

Nugrahani , Dyah dan Dkk, " Peningkatan Kemampuan Public Speaking Melalui Metode Pelatihan Angota Forum Komunikasi Remaja Islam" (download.portalgaruda.org/article. Diakses 18 Februari 2018)

Nugroho, Fajar. *Kun Faya Kun*. Yogyakarta : IN AzNa Books. 2014

Prabu Firdaus, Areya. *Tingkatkan Masa Produktif Umur Anda dengan Berpikir Positif*. Jogjakarta : FlashBooks. 2016

Prihadhi, Endra K. *Breaking Your Mental Block*. Jakarta : PT Elex Media. 2009

Prijosaksono, Aribowo & Sanjaya, Dwi *If You Want To Get Everything Use Your 7 Power*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2002

Santosa, Hasibuan. *The Key to Miracle.* Jakarta: GagasMedia. 2012

Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas : The Power of Positive Feeling.* Jakarta : PT Elex Media. 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sirait Charles Bonar. *The Power Of Public Speaking:Kiat Sukses Berbicara di Depan Public.* Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. 2007

Siska, Dkk. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa,* Volume : No 2, Tahun 2003

Suarni , Niketut, "Penerapan Konseling Rational Emotif dengan Formula ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri", Volume : 2 No. 1, Tahun 2014

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2011

Sujanto, Agus *Psikologi umum*. Jakarta: Bumi Aksara. 1993

Suryo Sulaiman, Agus. *The Quantum Succes*. Jakarta: PT Elex Media. 2010

Suta Haryanthi, Luh Putu *"* Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Bebicara di Depan Public Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*"*. Vol. 14 No. 01. www.Journal.Unair.ac.id. Diakses 01, April 2012

Syarbini, Amirulloh & Haryadi, Jumari. *Dasyatnya Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad SAW*. Bandung: Ruang Kata. 2010

Wibowo, Wahyu. *Cara Cerdas Menulis Artikel Ilmiah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara. 2011

Winkel, W.S. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta : Gramedia. 1989

Yani, Ahmad. *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji.* Jakarta : Al Qalam. 2007

Zuhriyah, Luluk Fikri. *Public Speaking*. Surabaya: UINSA Press. 2014

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Zulkifli, Muhammad. “Dasyatnya Fokus”. https://www.linkedin.com. Diakses 24 November 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id