





















diantaranya: jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tak nyenyak, dada sesak nafas.

Gejala yang bersifat mental: ketakutan, merasa akan di timpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan.

Kecemasan itu adalah suatu yang mudah diadaptasikan oleh diri. Kecemasan sebenarnya merupakan sebuah sistem dalam tubuh manusia yang membantu saat menghadapi sebuah hal berbahaya. Misalnya, dengan merasa cemas, maka akan termotivasi untuk mendapatkan hasil yang lebih tinggi dalam ujian diantara teman-teman yang lain, karena setiap orang dapat mengalaminya kapan saja. Misalnya, cemas ketika akan ujian, menikah, atau terjebak banjir.

Dalam sebuah wawancara kerja, hal ini pun bisa juga dialami. Rasa gelisah dan tidak nyaman begitu saja muncul. Dalam pikiran mulai terbayang kondisi yang begitu menegangkan hingga pertanyaan mudahpun tak terjawab. Itu hanya dalam pikiran, maka yang perlu kita lakukan adalah cobalah merubah pikiran itu bahwa wawancara tidak akan separah yang kita bayangkan.

Kecemasan bukanlah hal yang berbahaya. Meskipun menjadi sesuatu hal yang tak nyaman, tetapi kecemasan tidak berbahaya apalagi sampai melukai tubuh. Semua perasaan cemas yang muncul sebenarnya ada untuk melindungi tubuh dari ancaman bahaya.











































































Kesamaan dan perbedaan fokus masalah yang dikaji sama-sama mengenai kecemasan namun tujuan, metode dan pendekatan penelitian yang digunakan berbeda, dalam penelitian terdahulu fokus penelitiannya pada akibat dari keikutsertaan obyek dalam tari kontemporer yang di ikutinya. Sedangkan yang akan peneliti kaji selanjutnya adalah mengenai kecemasan pra-wawancara.

- 3) Astrid Indi Dwisty Anwar NIM: 051301007 2009/2010. Hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas sumatera utara.

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Analisa penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment*, berdasarkan hasil analisa ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan nilai  $r = -0,670, p (0,01)$  artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya untuk berbicara di depan umum. dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka tingkat kecemasannya semakin tinggi.

Persamaan dan perbedaan, dalam penelitian terdahulu ini metode yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen sedang yang akan











































hal ini merupakan sebuah masalah dalam Konseling Islam yang harus diatasi.

Sebagaimana yang dihadapi oleh seorang pria yang mengalami kecemasan pra-wawancara kerja di Jemur Sari Surabaya, dimana ia merasa cemas ketika mendapat panggilan untuk wawancara kerja.

Seseorang yang mendapat panggilan untuk wawancara kerja kemudian merasa cemas ataupun grogi adalah hal yang wajar namun, kalau kecemasan itu terus berlanjut sehingga mengakibatkan pria ini tidak kunjung mendapat pekerjaan karena mengalami kecemasan yang mengakibatkan hilang semua konsentrasi saat wawancara yang sudah jauh-jauh hari disiapkan.

Oleh karena itu, Klien sangat membutuhkan seorang konselor untuk membantu mengarahkan dirinya terutama dalam mempersiapkan mental agar saat menghadapi wawancara nanti bisa optimal dan mampu menjawab semua pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dengan baik.

Dalam hal ini upaya Bimbingan Konseling adalah mengembalikan pada diri individu tersebut, yakni dengan memeriksa kecemasan itu sendiri. Apakah yang klien pikirkan dan klien rasakan saat terjadi pengalaman kecemasan seperti itu? Kemudian mendeskripsikan konsekuensi dari kecemasan itu. Apa yang klien lakukan dengan mengalami kecemasan? Bila cemas karena takut, perlu dideskripsikan respon apa yang terjadi setelah timbul kecemasan: Apakah klien lari,

bersembunyi, atau menghindar? Seperti apa akibatnya terhadap tubuh, terhadap perasaan, dan terhadap pikiran (kognisi)?

Respon cemas sedapat mungkin harus diubah agar klien tidak lagi mengalami emosi negatif, bila mendapat provokasi stimulus yang membuat cemas. Cara yang sangat efektif adalah desensitisasi. Desensitisasi terdiri dari dua langkah: rileksasi dan secara bertahap mengalami stimulus yang membuat cemas.

Rileksasi dilakukan dengan cara melemaskan seluruh otot tubuh, mulai dari kepala hingga ujung kaki. Latihan ini untuk setiap bagian tubuh disertai mengatur pernapasan perut (napas panjang). Pernapasan panjang dimulai terlebih dahulu sebelum melemaskan bagian-bagian otot tubuh.

Setelah dicapai keadaan rileks, selanjutnya mulai berlatih menghadapi stimulus yang membuat klien cemas. Hal ini dapat dengan cara membayangkan (dapat dilakukan dengan gambar) maupun sungguh-sungguh menghadapinya. Kombinasi rileksasi dan latihan menghadapi stimulus ini dilakukan hingga benar-benar tidak lagi cemas menghadapi stimulus itu apa adanya.

Selanjutnya bergaul dan mendekati diri pada alam. Jika merasa cemas akan sesuatu, ungkapkanlah pada seseorang yang bersedia mendengarkan dan membantu sehingga akan tahu bahwa bukan hanya anda yang mengalaminya. Pilih tempat yang membuat diri merasa aman sehingga bisa rileks dan menikmati lingkungan.



$$3/10 \times 100\% = 30\%$$

$$1/10 \times 100\% = 10\%$$

$$0/10 \times 100\% = 0\%$$

Berdasarkan hasil prosentase diatas dapat diketahui bahwa hasil bimbingan dan konseling islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani kecemasan (*anxiety*) pada seorang pria pra-wawancara kerja di Jemursari, dengan 4 point yang dengan standar uji <75 atau 75% sampai dengan 100% dikategorikan berhasil.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pemeberian bimbingan dan konseling islam yang dilakukan peneliti dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya ada 4 point yang klien alami sebelum proses konseling, akan tetapi sesudah proses konseling dilakukan terjadi tingkat penurunan yakni 1 itu pun kadang-kadang. Oleh karena itu peran konselor dan kerabat disini sangat dibutuhkan.



























