



|                      |
|----------------------|
| <b>NOMOR SKRIPSI</b> |
|----------------------|

|                              |
|------------------------------|
| <b>4494/BKI-D/SD-S1/2021</b> |
|------------------------------|

**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* DALAM  
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI  
UJIAN KENAIKAN SABUK PADA SISWA PENCAK  
SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE  
DI UNIVERSITAS RIAU**



UIN SUSKA RIAU

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Strata Satu Sarjana Sosial (S.Sos)

**Oleh:**

**IIT FITRI HARISA**  
**NIM. 11740224047**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM  
RIAU  
2021**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

**PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH**

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

**Nama** : Iit Fitri Harisa  
**NIM** : 11740224047  
**Judul** : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau

Telah dimunaqasyahkan pada Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada:

**Hari** : Jum'at  
**Tanggal** : 29 Januari 2021

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 29 Januari 2021

Dekan

Dr. Nurdin, MA

NIP.196606202006041015

**Tim Penguji**

Ketua/ Penguji I

Dr. H. Suhaimi, M.Ag  
Nip. 19620403 199703 1 002

Sekretaris/ Penguji II

Yefni, M.Si  
NIP. 19700914 201411 2 001

Penguji III

Dr. Yaeril Yasid, MIs  
NIP. 19720429 200901 7 004

Penguji IV

Zulamri, MA  
NIP. 19740702 200801 1 009



**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN KENAIKAN SABUK PADA SISWA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI UNIVERSITAS RIAU**

Di Susun Oleh

**IIT FITRI HARISA**

**11740224047**

Telah disetujui pembimbing pada tanggal: 12 Juni 2020

Pembimbing

**Dr. H. Miftahuddin, M.Ag**  
**NIP. 19750511 200312 1 003**

Mengetahui

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam**

**Listiawati Susanti, MA**

**NIP: 19720712 200003 2 003**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pekanbaru, 12 Juni 2020

Hal : Naskah Riset Proposal

Kepada Yth  
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
 di  
 Pekanbaru

*Assalamua'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti dan memberi petunjuk serta mengadakan perubahan seperlunya, maka kami selaku Dosen Pembimbing menyetujui bahwa Naskah Riset Proposal Saudara,

Nama : Iit Fitri Harisa  
 NIM : 11740224047  
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
 Judul : Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenalkan Sabuk Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Universitas Riau

untuk diajukan pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikianlah surat ini dibuat, atas perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamua'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

Mengetahui,  
 Ketua Prodi Bimbingan & Konseling Islam

Listiawati Susanti, S.Ag., MA  
 NIP. 19720712 200003 2 003

Pembimbing,

Dr. H. Miftahuddin, M.Ag  
 NIP. 19750511 200312 1 003

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL**

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Dosen Penguji Pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikutini:

- Nama : IIT FIRI HARISA
- NIM : 11740223827
- Judul : PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN COGNITIF BEHAVIOR THARAPY (CBT) DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEASAN MENGHADAPI UJIAN KENAIKAN SABUK PADA SISWA PENCA SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI UNIVERSITAS RIAU

Telah Diseminarkan Pada:

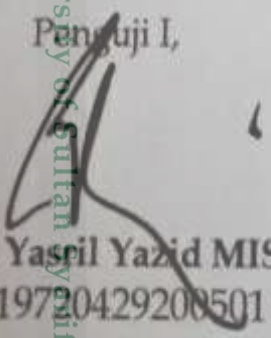
- Hari : Senin
- Tanggal : 29 Juni 2020

Dapat diterima untuk dilanjutkan Menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

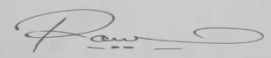
Pekanbaru, 29 Juni 2020

Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,

  
 Dr. Yasril Yazid MIS  
 NIP. 19700429200501 1 004

Penguji II,

  
 Rosmita, M.Ag  
 NIP.19741113200501 2 005

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
كلية الدعوة و علم الاتصال  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

J. H.R. Soebrantas No.155 KM.18 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box. 1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@pekanbaru-indo.net.id

Pekanbaru, 08 Januari 2021

Dekan Pembimbing Skripsi

: Nota Dinas  
: 5 (Eksemplar) Skripsi  
: Pengajuan Ujian Skripsi  
Iit Fitri Harisa

Kepada Yth,  
Dekan  
Fakultas Dakwah dan  
Di Pekanbaru

Assalamua'alaikum Wr. Wb.

Setelah kami mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara Iit Fitri Harisa, NIM. 11740224047 dengan judul "Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian Munaqasah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian Munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian surat pengajuan ini kami buat, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamua'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing,

**Dr. H. Miftahuddin, M.Ag**  
NIP.19750511 200312 1 003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



## PERNYATAAN ORISINALITAS

**Nama** : Iit Fitri Harisa

**NIM** : 11740224047

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: **"Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau"** adalah betul-betul karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tand sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Pekanbaru, 09 Februari 2021

Iit Fitri Harisa

Nim. 11740224047

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







**ABSTRACT**

Name : Iit Fitri Harisa  
 Student Reg. No : 11740224047  
 Department : Islamic Counseling Guidance  
 Title : The Implementation of *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* in Group Counseling Using Relaxation Technique to Reduce the Anxiety in Facing the Sabuk Tingkat (Belt Rank) among Students of the Pencak Silat Brotherhood Setia Hati Terate at the University of Riau

This research was conducted at one of the campuses in Riau, namely the University of Riau (UR). In this campus, there is a Student Activity Unit (UKM), namely Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). The background of this research is to know the anxiety experienced by students when facing the belt rank (Sabuk Tingkat) test. Meanwhile, the purpose of this study is to apply *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* in Group Counseling with relaxation techniques to reduce student anxiety. The formulation of the problem is how it is applied and whether it can reduce student anxiety. The informants of this study were the Head of PSHT, Riau University, a trainer, and four students who took part in the pencak silat training. Data were collected from observation, interviews and documentation, and the data is described in qualitative methods. The results of the research conducted showed that the implementation of *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* in Group Counseling was added with relaxation techniques (breathing and progressive muscles). After being applied for three sessions, these students also experienced a reduction in anxiety when facing a belt rank test, and were able to neutralize the anxiety they had been experiencing.

**Keywords:** *Cognitive Behavior Therapy (CBT), Group Counseling, Relaxation Techniques, and Anxiety.*

UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## KATA PERSEMBAHAN

ALHAMDULILLAH BERSYUKUR ATAS RIDHO MU YA ALLAH  
SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK KEDUA ORANG TUA  
TERIMA KASIH ATAS SEMUA CINTA DAN DUKUNGAN UNTUK SAYA  
HIDUP MENJADI MUDAH DAN LANCAR BERKAT DO'A MEREKA

TERIMA KASIH UNTUK KAKAK DAN ABANG SAYA  
TANPA DORONGAN, INSPIRASI, DAN DUKUNGAN UNTUK SAYA  
MUNGKIN SAYA BUKAN APA-APA SAAT INI  
DAN BISA MENJADI KUAT

TERIMA KASIH UNTUK SAHABAT-SAHABAT TERBAIK  
KARENA TELAH MENEMANI DI SAAT SENANG MAUPUN SEDIH  
KAMU MENJADI SALAH SATU ORANG YANG LAYAK  
UNTUK KUPERSEMBAHKAN DALAM SKRIPSI INI

SERTA UNTUK SELURUH PIHAK YANG HADIR DI HIDUP SAYA  
SEMOGA ALLAH SUBHANAHU WA TA'ALA  
SELALU MEMBERIKAN KESEHATAN DAN KENIKMATAN  
DIDUNIA DAN AKHIRAT

AAMIIN YA RABBAL 'ALAMIN

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah subhanahu wa ta'ala penulis ucapkan karena atas karunia dan izin-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Shalawat beserta salam tak lupa pula kepada junjungan kita nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wa sallam yang mana telah menjadi suri tauladan bagi umat islam, Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua ku, Bapak Sarwo Waluyo dan Ibu Sri Suyani yang telah memberikan do'a dan dukungannya sehingga saya bisa menyelesaikan karya ilmiah ini. Semoga kesehatan dan keberkahan selalu tercurah untuk mereka, Aamiin Ya Rabbal 'alamin.
2. Prof.. Dr. H. Suyitno, M.Pd selaku bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan Wakil Rektor 1 Dr. H. Suryan A. Jamrah, MA, Wakil Rektor II Dr. H. Kusnadi, M.Pd, Wakil Rektor III Drs. H. Promadi, MA, Pd.D
3. Dr. Nurdin, MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan Wakil Dekan I Dr. Masduki, M.Ag, Wakil Dekan II Dr. Toni Hartono, M.Si, Wakil Dekan III Dr. Azni, M.Ag.
4. Listiawati Susanti, S.Ag, MA, selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Rosmita, M.Ag, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Nurjanis, MA selaku dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah membimbing penulis dalam proses perkuliahan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

7. Dr. H Miftahuddin, M.Ag sebagai dosen pembimbing penulis yang telah banyak membantu memberikan arahan dan rekomendasi yang sangat baik sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
8. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan pengajaran, ilmu pengetahuan selama penulis menjadi Mahasiswa di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
9. Karyawan/i Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak membantu dalam memberikan layanan dengan baik.
10. Saudara/i pengurus sub UKM Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Universitas Riau (UR) yang telah bersedia memberikan waktu dan tempat kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan penelitian untuk penulisan skripsi ini sampai selesai.
11. Kakak Sulistyowati, S.Pd dan Abang Pandu Dwi Juliawan yang telah banyak memberikan dukungan baik itu motivasi saran dan lainnya sehingga penulis menjadi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Saudara/i Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Komisariat Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Cabang Pekanbaru.
13. Teman-teman alumni XII IPA Angkatan 2017 SMAN 2 SINGINGI HILIR yang telah memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.
14. Teman-teman Komunitas Life For Ummah (LFU) Pekanbaru yang telah mengajarkan penulis tentang bagaimana hidup mengabdikan untuk ummat.
15. Teman-teman seperjuangan BKI kelas D Konsentrasi Karir dan Industri angkatan 2017 yang membantu dan memberikan saran dalam menyusun skripsi ini.
16. Kepada seluruh pihak yang telah hadir di hidup penulis dan tidak bisa disebutkan satu persatu, serta kepada seluruh pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini semoga Allah subhanahu wa ta'ala membalas dengan hal yang baik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu penulis sangat mengapresiasi dan menerima masukan baik itu kritik, saran dari berbagai pihak. Semua masukan tersebut akan penulis jadikan koreksi dan semangat untuk dapat membuat karya ilmiah dengan baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Pekanbaru, 24 Januari 2021

Penulis

**IIT FITRI HARISA**

**11740224047**

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....  | <b>I</b>    |
| <b>KATA PERSEMBAHAN</b> .....   | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....   | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....  | <b>xi</b>   |
| <br>  |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....  | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....   | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....  | 5           |
| C. Tujuan Penelitian.....   | 5           |
| D. Manfaat Penelitian.....  | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....  | <b>7</b>    |
| A. Kajian Terdahulu .....   | 7           |
| B. Landasan Teori .....   | 8           |
| a. Pengertian dan Definisi Konseling Kelompok .....                             | 8           |
| b. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok .....                                  | 10          |
| c. Asas- asas Konseling Kelompok .....  | 12          |
| d. Komponen Layanan dalam Konseling Kelompok .....                              | 13          |
| e. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> .....                     | 14          |
| f. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> .....                         | 16          |
| g. Aspek- aspek dalam <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> .....             | 17          |
| h. Proses Pendekatan Konseling<br><i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> ..... | 17          |
| i. Definisi Kecemasan .....   | 18          |
| j. Tingkat Kecemasan .....  | 20          |
| k. Jenis- jenis Kecemasan .....   | 21          |
| l. Kecemasan Yang Dialami Ssiswa PSHT .....                                     | 22          |
| m. Teknik Relaksasi .....   | 23          |
| n. Macam- macam Teknik Relaksasi .....  | 25          |



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islam University of Sultan Syarif Kasim Riau

|  |           |
|--|-----------|
| o. Manfaat Teknik Relaksasi.....   | 27        |
| p. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pencak Silat PSHT..... | 28        |
| C. Kerangka Pemikiran .....  | 33        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>   | <b>34</b> |
| A. Desain Penelitian .....   | 34        |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....   | 34        |
| C. Sumber Data Penelitian .....  | 35        |
| D. Informan Penelitian .....   | 36        |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....  | 36        |
| F. Validitas Data.....   | 37        |
| G. Teknik Analisis Data .....  | 38        |
| <b>BAB IV GAMBARAN UMUM PENCAK SILAT</b>   |           |
| <b>PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE.....</b>   | <b>40</b> |
| A. Sejarah Umum Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate .....  | 40        |
| B. Sejarah dan Gambaran Umum Pencak Silat PSHT di Universitas Riau .....   | 41        |
| C. Prosedur dan Peraturan dalam Latihan Pencak Silat PSHT di Universitas Riau .....  | 42        |
| D. Struktur Organisasi PSHT di Universitas Riau .....  | 42        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>46</b> |
| A. Hasil Wawancara.....  | 46        |
| B. Pembahasan .....  | 61        |
| <b>BAB VI PENUTUP .....</b>  | <b>79</b> |
| A. Kesimpulan.....   | 79        |
| B. Saran .....   | 80        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>81</b> |
| <b>LAMPIRAN- LAMPIRAN</b>  |           |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3.1. Rincian Waktu dan Penelitian..... | 35 |
|--|----|



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar II.1. Kerangka Pemikiran.....                           | 33 |
| Gambar IV.1. Struktur Organisasi PSHT di Universitas Riau..... | 43 |
| Gambar V.1 Data Siswa PSHT di Universitas Riau .....           | 61 |
| Gambar V.2. Permasalahan Siswa PSHT di Universitas Riau.....   | 63 |
| Gambar V.3. Respon Siswa PSHT di Universitas Riau.....         | 72 |



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Wawancara
- Lampiran 2. Pedoman Wawancara
- Lampiran 3. Surat- Surat Penelitian
- Lampiran 4. Foto Dokumentasi



UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan sampai tingkat dunia. Masing-masing negara memiliki khas bela diri asli negaranya sendiri, dan kemudian mereka kembangkan hingga ke negara lain sampai penjuru dunia. Itulah mengapa hingga kini olahraga bela diri tersebut menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan baik devent nasional maupun internasional<sup>1</sup>

Salah satu Pencak Silat yang terdapat di indonesia adalah Persaudaraan Setia Hati Terate atau biasa di singkat PSHT, yang di dirikan oleh Ki Hadjar Hardjo Oetomo pada tahun 1922. Di dalam Pencak Silat PSHT terdapat istilah orang yang masih mengikuti latihan pencak silat disebut dengan “siswa”, sedangkan pelatih yang melatih siswa disebut “Warga PSHT” atau bagi siswa yang sudah menyelesaikan tingkatan latihan h i n g g a di sahkan menjadi warga PSHT. Untuk menjadi warga PSHT harus melalui latihan minimal satu tahun dan kemudian di sahkan pada saat tahun baru islam atau 1 muharram, kalau dalam adat jawa biasa disebut satu suro.<sup>2</sup>

Selama latihan di dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate ada beberapa tingkatan sabuk sebelum di sahkan menjadi warga yaitu ada empat tingkat sabuk yaitu mulai dari polos, jambon (merah muda), ijo (hijau), dan yang terakhir tingkat sabuk putih, setelah mendekati bulan muharam di adakan yang namanya pendadaran yaitu merupakan tes terakhir baik fisik maupun mental di uji guna untuk menjadikan calon warga Persaudaraan Setia Hati Terate yang siap baik fisik dan kerohanian atau mental. Berbicara mengenai mental tentu

<sup>1</sup>Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa* (Bandung:Rosdakarya, 2013), v-vii.

<sup>2</sup>O’ong Maryono, *Pencak Silat Merentang Waktu*(Yogyakarta: Galang Press, 2000), 51.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

erat kaitanya dengan ilmu konseling yang dapat membantu para siswa atau pelatih dalam mengatasi dan memberikan pengarahan.

Sebuah proses pemberian saran, bantuan dan masukan yang diberikan kepada seorang konselor kepada individu maupun kelompok dan biasa di sebut dengan istilah konseli mengenai kondisi, keadaan masing-masing dari individu yang dilakukan secara *face to face* atau tatap muka merupakan pengertian dari Konseling.<sup>3</sup> Salah satu layanan yang terdapat di dalam layanan konseling adalah Konseling Kelompok, dimana Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor atau guru BK yang memanfaatkan dinamika kelompok dalam melaksanakan proses konseling.<sup>4</sup>

Latihan pencak silat merupakan salah satu cara untuk melindungi diri dari kejahatan, menjaga diri dan salah satu bentuk olahraga menjaga kesehatan, karena di dalam pencak silat terdapat gerakan-gerakan olahraga. Olahraga sendiri merupakan hal yang sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW karena olahraga menjadikan fisik sehat dan kuat, sehingga dalam menjalankan kewajiban dan sunnah agama menjadi lebih maksimal.

Proses yang dilalui selama menjadi siswa dalam latihan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yaitu setelah latihan kurang lebih dua sampai tiga bulan para siswa akan melakukan ujian kenaikan sabuk untuk naik ke tingkat yang selanjutnya. Namun di dalam melakukan ujian kenaikan sabuk penulis yang merupakan pelatih sekaligus pernah menjadi siswa yang latihan pencak silat PSHT melihat bahwa sering dijumpai siswa yang akan melakukan ujian kenaikan sabuk tersebut mengalami kecemasan, panik, dan was-was. Karena sistem yang terdapat di sini menggunakan sistem pengujian fisik dan mental seperti di gertak, di bentak dan sebagainya. Tentu hal ini dilakukan

<sup>3</sup> Prayitno, Emran Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta:Rineka Cipta, 2004), 93-101

<sup>4</sup> Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), 21



dengan tujuan agar siswa menjadi terbiasa dan nantinya ketika sudah di sahkan menjadi anggota.

Salah satu bentuk gangguan perasaan pada manusia yang biasanya ditandai dengan rasa takut, khawatir yang dirasakan ketika menghadapi sesuatu. Biasanya ditandai dengan rasa tidak nyaman, fisik yang gemetar dan ada juga yang sampai berkeringat adalah Kecemasan<sup>5</sup>. Dalam ilmu psikologi kecemasan sering disebut dengan istilah *Anxiety*, kecemasan sendiri adalah hal yang normal bahkan baik terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti mendorong individu agar berusaha lebih baik untuk hasil yang baik. Tetapi kecemasan juga menjadi hal yang tidak baik apabila kecemasan tersebut menjadi berlebihan dan dapat mengganggu aktivitas di kehidupan sehari-hari atau ketika ingin melakukan sesuatu.

Penelitian yang penulis lakukan dalam skripsi ini mengambil subjek siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yang merupakan salah satu sub Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas Riau, sebelum penulis memutuskan menulis skripsi ini terlebih dahulu penulis melakukan pra riset dan mengetahui apa permasalahn yang terdapat di salah satu sub UKM Olahraga yaitu PSHT tersebut, dan ditemukannya suatu kondisi kecemasan, gugup, dan takut yang di alami oleh sebagian dari siswa PSHT ketika menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk.

Salah satu penerapan konseling yang terdapat di dalam Konseling adalah penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, penerapan ini merupakan sebuah penerapan yang bersifat therapy dengan mengubah kognitif dan perilaku yang keliru atau salah seorang individu atau klien baik itu permasalahan dan dalam melakukan sesuatu.<sup>6</sup> *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* bisa dilakukan untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan, dengan membantu seseorang untuk

<sup>5</sup> C.Clark, *Living Well with Anxiety* (USA: Harper Collins Publishers. Inc.2006).

<sup>6</sup> Weishaar, M.E. & A. T., Beck, *Cognitive Therapy* (Canada:Brooks Cole.2011)



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengetahui pola pikir dan emosi yang mempengaruhi bagaimana seseorang tersebut berfikir dan berperilaku<sup>7</sup>.

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* memiliki beberapa teknik yang digunakan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konselinya, salah satu teknik yang cocok digunakan untuk kecemasan, panik adalah teknik Relaksasi. Kondisi dimana seseorang *Relaks* yaitu ketika dalam kondisi tenang, emosi yang stabil, dan ditunjukkan dengan perilaku yang baik dan stabil<sup>8</sup>. Pada kesempatan kali ini penulis menggunakan teknik relaksasi. Menurut Thantawy relaksasi merupakan teknik mengatasi kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf yang terjadi atau bersumber pada objek tertentu.

Penerapan *CBT* yang terdapat dalam Konseling Kelompok dilakukan untuk mengurangi kecemasan siswa pencak silat dengan menggunakan Teknik Relaksasi yang terdapat di dalam *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu **“PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* DALAM KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN KENAIKAN SABUK PADA SISWA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI UNIVERSITAS RIAU”**

<sup>7</sup>Wedding,D & Corsini,R,J. *Current Psychotherapies* (Illionis: F.E.Peacock Published,Inc.1989).

<sup>8</sup> Handayani, Yulia, *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Penerimaan Diri Pada Penyandang Tunadaksa di BBRSD Surakarta.*” (Dr.Soeharsono Surakarta. Skripsi, dipublikasikan. IAIN Surakarta.2017), 22.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang yang telah penulis jelaskan maka dapat merumuskan masalah yaitu,

1. Bagaimana Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau?.
2. Apakah Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian kenaikan sabuk pada siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Universitas Riau?.

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah menerapkan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau.

### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dan dihasilkan dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai manfaat teoritis, dimana penelitian ini membantu mengurangi kecemasan pada saat akan menghadapi ujian kenaikan sabuk yang di alami oleh siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau, sehingga ketika akan menghadapi ujian kenaikan sabuk siswa menjadi rileks, tidak cemas dan dapat menghadapi ujian tersebut dengan lancar.



## 2. Manfaat Praktis:

- a. Untuk pelatih atau warga PSHT agar lebih profesional ketika melatih dan mendidik, serta dapat mengetahui kendala dari siswa dan langkah penerapan, pendekatan apa yang harus dilakukan.
- b. Untuk siswa PSHT, diharapkan setelah dilakukannya penelitian ini serta diterapkannya konseling serta pendekatan lainnya siswa menjadi lebih peka, dan berkurang kecemasan serta lebih optimal dalam menghadapi ujian kenaikan sabuk.
- c. Untuk penulis, dapat menambah wawasan mengenai cara menangani kasus kecemasan, panik dan melatih menjadi konselor yang profesional dengan menerapkan ilmu dan pendekatan konseling yang sesuai dengan kondisi permasalahan konseli yang ada.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan baik subyek, teori, dan tempat dengan penelitian yang penulis teliti saat ini adalah sebagai berikut:

1. Nurodin (2017) “*Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tunadaksa*”. Data tersebut mempunyai teknik yang sama dengan judul yang akan penulis teliti, tetapi memiliki perbedaan. Dalam judul tersebut menggunakan pendekatan, sedangkan judul penulis menggunakan penerapan. Serta subjek dan lokasi berbeda, Adapun hasil data dari penelitian tersebut terdapat gangguan yang cukup tinggi pada tingkat kecemasan dalam dunia kerja penyandang Tunadaksa, akan tetapi setelah dilakukan treatment terjadi penurunan pada masing-masing tingkat kecemasan tersebut.
2. Yomi Novitasari (2013) “*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah*”. Berdasarkan judul penelitian tersebut memiliki sedikit kesamaan pada penerapan, tetapi penelitian tersebut tidak dicantumkan teknik konseling. Berbeda dengan judul yang akan penulis teliti. Dari bagian subjek dan lokasi berbeda. Penelitian tersebut menggunakan alat ukur SCARED oleh D sebelum intervensi atau test dimana alat ukur tersebut untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kemudian menggunakan teknik *CBT* untuk mengurangnya. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis tidak menggunakan alat ukur, tetapi menggunakan pendekatan konseling yaitu *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

3. Andi Cahyadi (2016) “*Efek Penggunaan Cognitive – Behavioral Play Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Yang Mengalami Gejala Post-Traumatic Stress Disorder*”. Dari judul yang digunakan oleh penelitian tersebut tidak sama dengan judul yang penulis teliti, karena judul tersebut menggunakan Play Therapy dengan subjek anak- anak dan sasarannya adalah anak yang mengalami Post Traumatic Stress Disorder.
4. Wahyu Wijayanti (2017) “*Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self- Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (Social Media Addiction) Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal*”. Berdasarkan judul tersebut memiliki pendekatan konseling yang sama yaitu *CBT*, tetapi pada penelitian tersebut menggunakan dua teknik yaitu *CBT* dan *Self Management* dan penelitian tersebut digunakan untuk mengurangi Kecanduan Media Sosial bukan untuk Kecemasan.

## B. Landasan Teori

### a. Pengertian dan Definisi Konseling Kelompok

Proses pemberian bantuan berupa saran, masukan, dan arahan yang dibutuhkan untuk memahami diri sendiri, keadaan sekarang dari seorang konselor kepada individu yang dilakukan secara tatap muka atau *face to face*.<sup>9</sup> Sekumpulan beberapa individu yang memiliki tujuan, ikatan dan maksud tertentu dan di dalam kumpulan tersebut terdapat seorang pemimpin di sebut dengan kelompok.<sup>10</sup> Jika kita ambil sebuah kesimpulan dari penjabaran di atas antara konseling dan kelompok maka konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan berupa saran, masukan dan arahan yang memanfaatkan dinamika

<sup>9</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*(Jakarta:Rineka Cipta,2004),93-101.

<sup>10</sup> Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok* (Bandung: Refika Aditama,2009),21



kelompok yang bertujuan membantu individu yang mempunyai masalah yang akan dibantu menyelesaikannya di dalam lingkup dinamika kelompok tersebut.

Berdasarkan pemahaman dari sumber lainnya juga dapat diterangkan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya yang dilakukan melalui serangkaian interaksi tatap muka antara konselor atau disini seorang pemimpin dalam sebuah dinamika kelompok yang di dalamnya terdapat beberapa individu dengan tujuan agar individu atau konseli mampu memahami dan mengatasi serta menyelesaikan masalah yang ada di dalam ruang lingkup dinamika kelompok tersebut<sup>11</sup>, dalam konteksnya disini individu yang memiliki persoalan atau permasalahan dibantu dengan sifat pencegahan, penyembuhan dan diarahkan kepada perkembangan individu itu sendiri.<sup>12</sup>

Sementara itu tugas dari seorang konselor atau yang memimpin berjalannya konseling kelompok yaitu membantu para individu, anggota kelompok untuk mengidentifikasi apa persoalan dan yang dirasakan oleh anggota kelompok dan nanti dari masing-masing mereka mulai mengungkapkan persoalan tersebut, kemudian konselor atau pemimpin membantu dan mengarahkan bagaimana cara dan seharusnya konseli atau anggota menyikapi persoalan tersebut.<sup>13</sup>

Didalam penerapan konseling kelompok yang penulis lakukan, penulis bertindak sebagai konselor atau yang memimpin dan menjalankan konseling kelompok, disini penulis melakukannya sebanyak tiga kali di hari yang berbeda karena untuk mengetahui perubahan dan perkembangan konseli setelah melaksanakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi.

<sup>11</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang* (Bandung: Refika Aditama, 2007), 10

<sup>12</sup> *Ibid*, 24

<sup>13</sup> Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, 154



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### b. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok

Dijabarkan oleh Prayitno tujuan dari Konseling Kelompok yaitu untuk membantu mengembangkan kemampuan dan sosialisasi yang ada pada diri siswa atau konseli baik itu kemampuan komunikasi, perilaku, kognitif dengan optimal dan baik.

Sementara itu terdapat beberapa poin yang menjelaskan mengenai tujuan dari konseling kelompok itu sendiri diantaranya adalah,

1. Membantu konseli atau anggota kelompok dalam memahami diri sendiri dengan baik dan menyelesaikan persoalan, serta lebih terbuka dan aktif dalam ruang lingkup diskusi kelompok bersama anggota konseling kelompok lainnya.
2. Dengan adanya dinamika kelompok, masing-masing anggota kelompok bisa saling bertukar pikiran menawarkan solusi masing-masing serta melatih cara berkomunikasi dengan baik.
3. Timbulnya rasa kepekaan terhadap sesama seperti membantu membahas persoalan orang lain dan bersama-sama menyelesaikannya. Dengan adanya kepekaan dari masing-masing anggota atau konseli maka mereka akan terbiasa sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan sendiri.
4. Para anggota atau konseli menjadi lebih berani untuk melangkah maju, contohnya berani untuk menyelesaikan persoalan atau hambatan yang selama ini mereka simpan dan tidak tau cara untuk mengeluarkannya dengan cara yang baik dan benar.
5. Menimbulkan rasa saling sayang menyayangi antara satu anggota dan anggota lainnya serta menghayati bagaimana perasaan satu sama lain ketika menghadapi suatu persoalan dan hambatan yang ada.
6. Belajar untuk terbuka dalam satu ruang lingkup dinamika kelompok, dimana mereka juga dilatih akan menjaga asas kerahasiaan dari masing-masing persoalan yang mereka punya.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> M.Edi, Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung:Alfabeta.2013),10



Sementara itu di berbagai sumber menjelaskan bahwa tujuan dari konseling kelompok yaitu membantu untuk mengembangkannya pikiran, perasaan, tingkah laku, baik untuk diri sendiri dan untuk anggota kelompok lainnya. Kemudian juga dapat membantu menyelesaikan persoalan dan hambatan yang ada didalam ruang lingkup konseling kelompok. Tujuan lainnya yaitu terbentuknya kreatifitas, keterampilan dari masing-masing individu seperti komunikasi, kesadaran antar individu.<sup>15</sup>

Dipaparkan pula menurut Prayitno tujuan dari konseling kelompok secara khusus yaitu layanan yang bersifat intensif dalam rangka upaya membantu memecahkan masalah yang dimiliki oleh anggotan atau konseli. Tujuan dari layanan tersebut terdapat dua macam yaitu terkembangnya pikiran (*cognitif*), perasaan, komunikasi, dan tingkah laku yang terarah, kemudian tujuan khusus lainnya adalah membantu terpecahnya permasalahan anggota atau konseli yang tergabung dalam dinamika kelompok tersebut.<sup>16</sup>

Disebutkan juga beberapa poin tujuan dari layanan Konseling Kelompok yaitu:

1. Para anggota kelompok atau Konseli diajarkan dan dilatih untuk berbicara dengan orang lain dalam satu dinamika kelompok
2. Anggota Kelompok atau Konseli dilatih agar bertanggung jawab terhadap masing-masing anggota lainnya dalam satu kelompok.
3. Terkembangnya bakat serta minat dari masing-masing anggota di dalam kelompok
4. Mampu mengentaskan masalah yang terdapat di dalam ruang lingkup dinamika kelompok.<sup>17</sup>

<sup>15</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok* (Padang: Universitas Negeri Padang.,2004), 2.

<sup>16</sup> Tohirin, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Rajawali,2013),174

<sup>17</sup> *Ibid*



Sedangkan manfaat dari Konseling Kelompok itu bagi Anggota Kelompok (Konseli) atau pun bagi Pemimpin Kelompok itu sendiri (Konselor) adalah dengan adanya layanan Konseling Kelompok ini terciptanya hubungan sesama anggota Kelompok, menumbuhkan rasa saling tolong menolong, kepedulian, serta lebih terbuka membicarakan persoalan yang mereka tidak ingin ceritakan di dalam ruang lingkup Konseling Kelompok. Dan untuk manfaat untuk Pemimpin Kelompok atau Konselor adalah melatih jiwa kepemimpinan, mengontol anggota kelompok dan melatih skil atau ilmu konseling yang dia miliki.

### c. Asas-Asas Konseling Kelompok

Sebelum melaksanakan konseling Kelompok baik pemimpin atau Konselor dan Anggota atau Konseli wajib mengetahui asas atau aturan yang harus di jalankan selama melaksanakan Konseling Kelompok<sup>18</sup>, diantaranya adalah:

1. Asas kerahasiaan, yaitu dimana setiap anggota kelompok atau konseli wajib menjaga kerahasiaan dalam ruang lingkup dinamika kelompok, baik itu data pribadi masing-masing anggota, permasalahan yang tidak boleh di sebarluaskan kecuali dalam lingkup kelompok saat itu saja. Dengan adanya asas kerahasiaan maka anggota kelompok menjadi lebih nyaman dan terbangun rasa keterbukaannya serta saling percaya satu dengan yang lainnya.
2. Asas kesukarelaan, dimana setiap anggota atau konseli menjalankan layanan konseling kelompok tanpa adanya paksaan, dan tekanan dari pihak manapun. Anggota berkenan dengan ikhlas untuk dapat hadir, berpendapat, mengusulkan dengan sukarela.
3. Asas keterbukaan, setiap masing-masing anggota atau konseli harus bersifat terbuka dengan anggota lainnya, dengan membangun komunikasi dengan terbuka maka tidak akan terdapat keraguan antara satu dengan yang lainnya.

<sup>18</sup> Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.(Jakarta:Rineka Cipta.2004), 115.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Asas kenormatifan, masing-masing anggota harus menghargai satu sama lainnya, tidak memotong pembicaraan dan menyudutkan masalah yang diutarakan oleh anggota lainnya, dan tidak boleh bertentangan dengan norma yang berlaku.
5. Asas kegiatan, dimana anggota kelompok atau konseli wajib mengikuti jalannya kegiatan konseling kelompok dari awal hingga akhir<sup>19</sup>

#### d. Komponen Layanan dalam Konseling Kelompok

##### 1. Pemimpin Kelompok

Didalam ruang lingkup pelaksanaan Konseling Kelompok, Pemimpin kelompok yang berwenang adalah seorang Konselor yang sudah terlatih untuk melaksanakan Konseling Kelompok. Konselor diharapkan mampu dalam hal komunikasi, mengarahkan serta mengisi pelaksanaan Konseling Kelompok dengan baik dan benar.

Saat berlangsung nya kegiatan Konseling Kelompok, pemimpin atau Konselor mempunyai peran diantaranya adalah membentuk kelompok yang terdiri dari beberapa orang anggota sehingga terbentuklah satu dinamika kelompok, kemudian peran konselor adalah pengstrukturkan dimana membahas bersama anggota kelompok atau konseli mengenai layanan yang seharusnya dilakukan.<sup>20</sup>

##### 2. Anggota Kelompok

Salah satu komponen yang penting terpenuhi adalah Anggota Kelompok yang sudah dipilih oleh Pemimpin atau Konselor yang di dalamnya berjumlah 4-10 orang, apabila jumlah anggota sedikit akan mengurangi efektivitas karena kurangnya relasi dan sumber nya terbatas, sedangkan jika terlalu banyak Anggota maka partisipasi aktif para anggota menjadi kurang intensif.

<sup>19</sup> *Ibid*,179

<sup>20</sup> *Ibid*,4



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultra Syarif Kasim Riau

Peran para Anggota Kelompok saat berlangsungnya kegiatan Konseling Kelompok diantaranya Mendengar, memahami, merespon serta berpartisipasi dengan aktif dan tepat dalam pelaksanaannya. Serta anggota kelompok atau Konseli sangat diharapkan untuk membina dan saling menjaga rahasia dari masing-masing permasalahan atau keluhan yang dialami oleh Anggota Kelompok yang lain.

#### e. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

*Cognitive Behavior Therapy* atau biasa dikenal dengan singkatan *CBT* merupakan salah satu pendekatan yang terdapat di dalam Konseling, pendekatan ini didasarkan dan menitik beratkan kepada pola pikir atau *Cognitif* dan perilaku atau Behavior manusia pada umumnya.<sup>21</sup> Menurut J. S.Beck, pendekatan *CBT* adalah pendekatan yang menitik beratkan dan bertujuan kepada upaya mengubah pandangan kognitif terhadap masalah dan memfokuskan kepada penerimaan yang disselaraskan dengan perubahan perilaku atau kognitif, yang mencakup pada pikiran, emosi dan tingkah laku sebagai sistem yang saling berhubungan.<sup>22</sup> Seorang tokoh bernama Beck mengatakan bahwa *CBT* adalah pendekatan konseling yang digunakan untuk menyelesaikan masalah seorang Konseli dengan cara restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang, dengan cara membawa masalah menjadi sebuah perubahan yang dapat diterima oleh konseli ke arah yang lebih baik lagi.<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Yahya, AD & Megalia, *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017* (Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.3, No.2, 2016), 188.

<sup>22</sup> Anisa Fitriani, *Cognitive Behavior Religious Therapy untuk Menurunkan Tingkat Episode Depresi pada Pasien Depresi dengan Gejala Psikotik* (Jurnal Proyeksi, Vol.12, No.1, 2017), 78.

<sup>23</sup> Dewi Khurun Aini, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan* (Jurnal Ilmu Dakwah, Vol.39, No.1, 2019), 176.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penerapan *CBT* dalam Konseling Kelompok ini memiliki setidaknya tiga karakteristik diantaranya adalah, Pemecahan masalah (*problem solving*), perubahan yang terfokus (*Focus change*), dan ketika seorang konselor sedang menghadapi klien lebih menghormati kepada nilai- nilai ilmiah, serta menekankan perhatian terhadap kognitif yang mengontrol kondisi atau tingkah laku klien tersebut.<sup>24</sup> Suatu pikiran, emosi dan perasaan yang salah atau menyimpang dan tidak dapat diterima oleh individu hingga membutuhkan terapi psikologis, dan *Cognitive Behavior Therapy* atau *CBT* inilah yang kemudian cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Dahulu sebelum dikenal dengan nama *Cognitive Behavior Therapy* atau *CBT*, disebut dengan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)*, yang merupakan sebuah terapi yang empiris, komprehensif berdasarkan psikoterapi dan berfokus kepada bagaimana menyesuaikan masalah, emosi, dan perilaku seseorang serta mengembalikan perasaan bahagia, hidup bermakna kepada konseli tersebut.<sup>25</sup> Diungkapkan oleh Bush yang mengungkapkan bahwa pendekatan *CBT* adalah gabungan dari beberapa pendekatan didalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*, terapi ini memberikan kepada konseli agar mengenali dirinya serta mengubah pemikiran dan perilaku yang selama ini dia pandang tidak rasional menjadi rasional, contohnya adalah kecemasan.

Konsep *CBT* didasarkan kepada mengubah pikiran serta perilaku individu atau konseli yang negatif seperti perasaan kurang nyaman yang disfungsi dan disini fungsi konseling melalui pendekatan *CBT* sangat dibutuhkan sehingga bisa direkonstruksi dan berfungsi secara normal. Sementara itu Oemarjoedi meyakini bahwasannya pola pikir manusia

<sup>24</sup> John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*(Jakarta: Prenada Media Group,2010),139.

<sup>25</sup> Makmun Khairani, *Psikologi Konseling* (Yogyakarta: CV Asawaja Pressindo,2014),57.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

terbentuk atas Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), dimana yang menjadikan faktor penentu manusia dalam berpikir, merasa, dan bertindak.<sup>26</sup>

#### f. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Seperti yang sudah dijelaskan mengenai pengertian dari *CBT* yang berfokus kepada *cognitif* dan *behavior* atau pola fikir dan perilaku. Jadi tujuan utama dari pendekatan ini diantaranya adalah meyakinkan kepada individu atau konseli yang mengalami ketakutan, kecemasan/*anxiety*, kekhawatiran untuk menyadari baik dari pola fikir dan perilaku tersebut menjadi rasional dan dapat diterima oleh dirinya. Sedangkan kalau kita membuat beberapa poin dari tujuan pendekatan tersebut diantaranya berupa:

1. Membantu memperbaiki serta memecahkan sebuah masalah
2. Mendorong konseli agar mampu dan mendapatkan strategi yang benar ketika menghadapi masalah.
3. Konseli lebih terbuka dalam kesalahan dalam menghadapi masalahnya.
4. Membantu konseli agar membentuk pertahanan pribadi ketika terjadi masalah seperti berfikir dan berperilaku yang rasional.<sup>27</sup>

Menurut Oemarjoedi tujuan dari penerapan *CBT* dalam Konseling Kelompok yaitu mengajak konseli atau individu menentang pikiran, emosi dan perasaan yang bertentangan dengan masalah yang dihadapi. *CBT* tidak menentang pemikiran masa lalu konseli yang mengganggu, hanya saja tujuannya melakukan perubahan pola pikir dan perilaku yang salah tadi ke arah yang baik dan lebih rasional atau positif.<sup>28</sup>

<sup>26</sup> Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive Behavior DAN Behavior Activation dalam Intervensi Klinis* (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media ,2016), 174

<sup>27</sup> Stepen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2011),106-107.

<sup>28</sup> Oemarjoedi, A Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media 2003),196.

State Islamic University of Sultan Syaif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

### g. Aspek-Aspek dalam *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* perlu diperhatikan beberapa aspek yang berguna untuk mengenali konseli sebelum dilakukannya layanan terapi lebih dalam. Aspek tersebut diantaranya adalah:

1. S (*Stimulus*), yaitu sesuatu yang mendorong seorang konseli untuk melakukan sesuatu, baik itu peristiwa atau yang lainnya.
2. O (*Organism*), seorang partisipan yang meliputi aspek kognisi dan emosi di dalamnya.
3. R (*Response*), suatu respon atau apa yang dilakukan oleh konseli ketika melakukan sesuatu, biasanya berupa perilaku (behavior) dan pola pikir (behavior).
4. C (*Consequence*), suatu peristiwa yang tidak terjadi baik itu setelah atau hasil dari apa yang individu tersebut perbuat.

### h. Proses Pendekatan Konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Aaron T Beck atau Oemarjoedi memaparkan bahwa pendekatan konseling *CBT* memerlukan setidaknya 12 sesi pertemuan antara konseli dan konselor, dan terdapat beberapa proses yang dilalui diantaranya adalah yang pertama Assesmen dan Diagnosa yang dilakukan sebanyak dua sesi, yang kedua adalah pendekatan kognitif sebanyak dua sampai tiga sesi, langkah yang ketiga yaitu formulasi status yang dilakukan tiga sampai lima kali sesi konseling, selanjutnya fokus konseling yang dilakukan empat sampai dengan sepuluh sesi, kemudian langkah yang kelima konselor melakukan intervensi tingkah laku dilakukan lima sampai tujuh sesi, yang keenam melakukan tahapan perubahan core beliefs delapan sampai sebelas sesi, yang terakhir dilakukannya pencegahan antara delapan sampai sebelas sesi.<sup>29</sup>

Namun pendekatan konseling *CBT* yang dilakukan sebanyak 12 sesi diatas dirasa sulit dilakukan, karena konseli mengharapkan hasil yang segera

<sup>29</sup> Ibid,190.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

untuk kemudian dirasakan manfaat dari terapi tersebut, kemudian dirasa terlalu rumit. Hingga kemudian para ahli dan konselor menyingkat sesi menjadi 6 sesi konseling dengan harapan mampu menyelesaikan dengan tanpa bertele-tele dan menyita banyak waktu. Jadi, inti dari pendekatan *CBT* ini adalah didasarkan pada pandangan mengenai cara manusia berfikir dan tingkah laku, dan ditentukan oleh bagaimana seorang individu tersebut memandang hasil dari pengalaman mereka, serta pendekatan konseling *CBT* ini juga digunakan untuk membantu konseli merawat dan meningkatkan kesehatan jiwa atau mental nya.

#### i. Definisi Kecemasan

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering merasakan yang namanya Kecemasan, di dalam dunia Psikologi gangguan kecemasan muncul karena akibat adanya persepsi negatif yang dirasakan oleh individu ketika mengkhawatirkan sesuatu atau hal yang mengganggu nya. Kecemasan ini normal terjadi pada setiap individu, tetapi apabila sudah mengganggu aktivitas dan muncul gejala seperti lelah, gelisah, otot tegang, mudah marah, panik dan lainnya.<sup>30</sup> Ketika individu mengalami masalah psikologis dalam hidupnya, individu tersebut mempunyai tugas untuk meleraikan dan mengendalikan masalah berupa pikiran negatifnya tersebut, namun akibat adanya kecemasan individu menjadi sulit untuk mengendalikan masalah nya.<sup>31</sup>

Dikutip dari jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman, didalamnya menjelaskan bahwasannya kecemasan adalah suatu emosi yang terkumpul dan bercampur baur dialami ketika seseorang mengalami kondisi tekanan perasaan dan konflik batin, dan melibatkan komponen psikologis, kognitif, dan behavior atau perilaku serta emosi. Namun kecemasan ini juga adalah hal

<sup>30</sup> Richard P. Halgin dan Susan Krauss Whitbourne, Penerjemah Aliya Tusyani dkk, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 214-215.

<sup>31</sup> Stephen Palmer, Penerjemah Haris H. Setidjid, *Teori-Teori Konseling dan Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 127-128



yang normal dan baik untuk individu jika kecemasan dapat menjadi faktor pendorong seperti kinerja, usaha. Dan sebaliknya apabila kecemasan sendiri berlebihan maka dapat menjadi pengganggu dalam menjalankan aktivitas individu itu sendiri.<sup>32</sup>

Dalam bahasa Inggris kecemasan disebut dengan “*Anxiety*” yang berasal dari bahasa Latin “*Angustus*” atau jika diartikan yaitu kaku, dan “*ango*”, *anci*” diartikan berarti mencekik. Sedangkan menurut pandangan Freud, kecemasan adalah suatu reaksi ancaman dari luar tubuh atau di dalam tubuh yang individu tersebut tidak bisa mengendalikannya secara rasional, maka akan muncul yang namanya mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*).<sup>33</sup> Suatu perasaan yang subjektif terhadap objek atau sesuatu dan ditandai dengan rasa khawatir, kepanikan, ketegangan adalah salah satu definisi kecemasan yang dipaparkan oleh Munn et,all.<sup>34</sup> Dijelaskan oleh Monty bahwa di dalam dunia olahraga, kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*), dan stres (*stress*) adalah aspek yang sangat berkaitan. Dan kecemasan yang dialami individu juga dapat menimbulkan gugahan dan stres, begitupun juga stres juga dapat menimbulkan rasa cemas<sup>35</sup>

Jadi berdasarkan hasil pemaparan para ahli di atas, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwasannya perasaan takut, tegang, tak berdaya yang ditimbulkan dari suatu rangsangan dianggap mengancam oleh individu adalah definisi dari kecemasan itu sendiri. Biasanya kecemasan tersebut banyak ditandai dengan munculnya peningkatan detak jantung, volume pernafasan, keluar keringat dingin, gemetar dan gejala fisik lainnya yang tidak biasa.

<sup>32</sup> Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman, Vol.4, No.2/Desember 2015, 109.

<sup>33</sup> Putra.N.E, dan T.Safaria. *Manajemeen Emosi* (Jakarta:Bumi Aksara.2009) 49.

<sup>34</sup> H.J.S,Husdarta.*Psikologi Olahraga* (Bandung:Alfabeta,2010).73.

<sup>35</sup> P.S, Monty, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta:Pustaka Sinar.2000), 95.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

## j. Tingkat Kecemasan

Menurut pandangan beberapa ahli, kecemasan dapat dibagi menjadi 4 bagian dan tingkatan yaitu:<sup>36</sup>

### 1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan ditandai dengan hubungan akan peristiwa di kehidupan sehari-hari, seperti berhati-hati dan waspada terhadap sesuatu yang dialami oleh individu sehingga bisa belajar dari peristiwa tersebut. Respon yang dialami individu adalah respon fisiologis seperti, nafas pendek sesekali, lambung sedikit terasa sakit, dan tekanan darah naik. Kemudian respon kognitif diantaranya mampu menerima rangsangan yang kompleks, lebih konsentrasi terhadap masalah yang ada. Sedangkan untuk respon perilaku dan emosi memiliki gejala tidak dapat duduk dengan tenang, suara kadang meninggi.

### 2. Kecemasan Sedang

Untuk kecemasan sedang ini ditandai dengan kurangnya minat terhadap lingkungan, dan lebih memfokuskan kepada hal penting saat itu. Respon yang dialami individu seperti Respon fisiologis, yang ditandai dengan tekanan darah naik, gelisah, sering nafas pendek. Respon kognitif ditandai dengan lapang persegi yang menyempit, fokus dengan yang menjadi perhatiannya. Kemudian respon perilaku dan emosi ditandai dengan bicara yang lebih banyak dan cepat, perasaan tidak nyaman.

### 3. Kecemasan Berat

Masuk ke dalam kondisi kecemasan berat, individu menjadi sulit terkontrol dan mengabaikan hal yang lainnya. Ditandai dengan berbagai

<sup>36</sup> Ulfah Nurjanah. *Efektivitas Relaksasi Guided Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga* (Universitas Negeri Semarang, 2017)..29-31.



- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

respon diantaranya, respon fisiologis seperti nafas pendek, berkeringat, sakit kepala, penglihatan kabur. Respon kognitif ditandai dengan lapang persegi sangat menyempit dan tidak mampu menghadapi masalah. Kemudian respon perilaku dan emosi seperti verbalisasi cepat, blocking, perasaan ancaman meningkat.

#### 4. Panik

Ketika individu sudah masuk ke gangguan panik, maka kondisinya sudah tidak dapat mengendalikan diri, walaupun sudah diberikan pengarahan dan tuntunan. Respon fisiologisnya ditandai dengan berdebar-debar, dada yang sakit, pucat dan tekanan darah yang naik. Respon kognitif nya ditandai dengan tidak dapat berfikir lagi. Kemudian respon perilaku dan emosi seperti mengamuk, ketakutan, berteriak-teriak dan kacau.

#### k. Jenis-Jenis Kecemasan

Jenis daripada kecemasan itu sendiri menurut Spielberger terbagi menjadi dua jenis yaitu kecemasan bawaan atau *trait anxiety* dan kecemasan sesaat atau *state anxiety*. Berikut adalah penjelasan kedua jenis kecemasan tersebut, yang pertama adalah *State Anxiety* yaitu serangkaian reaksi terhadap situasi baik itu berbentuk ketegangan, masalah yang sedang dihadapi yang ditandai dengan rasa khawatir, namun sifatnya sementara. Kemudian yang kedua adalah *Trait Anxiety* yang penjelasannya merupakan faktor dari diri sendiri yang mempengaruhi seseorang untuk menilai dan mempersepsikan suatu keadaan yang dialaminya sebagai ancaman dan bisa bertahan relatif lama.<sup>37</sup>

Jika ditinjau dari bagaimana terjadinya kecemasan, direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah mengungkapkan ada 5 jenis kecemasan diantaranya,

<sup>37</sup> P.S.Monty, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta:Pustaka Sinar Harapan,2000), 96



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Kecemasan “*conditioned*” atau kecemasan yang berhubungan dengan masa lalu.
2. Kemudian kecemasan yang ditandai karena kurang keterampilan, seperti sosial, kurang latihan dan sebagainya.
3. Kecemasan yang timbul dari sebuah pernyataan yang menimbulkan kecemasan.
4. Kecemasan karena tindakan yang dilakukan diri sendiri, seperti obsesi atau tuntutan yang terlalu tinggi.
5. Kecemasan yang terjadi karena lingkungan fisik atau sosial yang gawat dan kurang disukai.

### 1. Kecemasan yang dialami oleh Siswa PSHT

Kecemasan yang biasa dialami di dalam lingkup olahraga khususnya adalah pencak silat adalah stres kompetitif, dimana seseorang atau konseli merasa fisik dan mental cemas dapat hadir dalam cara yang berbeda, seperti ketakutan dan gugup, tetapi memiliki penyebab yang mendasari yaitu, stimulasi sistem saraf simpatik, dimana suasana hati yang merespon apa yang terjadi dalam lingkungan sekitarnya,<sup>38</sup> oleh karena itu dapat dikatakan bahwa jangka pendek kecemasan juga mungkin memiliki efek negatif pada kognisi, misalnya dengan membuatnya lebih sulit untuk fokus mental saat latihan Pencak Silat. Pada saat yang sama memberikan tantangan dan stimulasi latihan Pencak Silat juga memberikan ketidakpastian yang cukup besar. Stress itu pasti terkait dengan ketidakpastian yang terkandung di dalamnya. Pencak Silat adalah titik fokus budaya, Sementara stres dan ketidakpastian dapat memotivasi beberapa siswa, tetapi mereka mendorong kecemasan pada orang lain. Ada beberapa faktor yang berbeda yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada siswa dalam proses latihan. Sebagai contoh, lebih penting konteks semakin besar stres, dan semakin besar kemungkinan bahwa siswa akan rentan terhadap kecemasan.

<sup>38</sup> Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol. 2, No. 2, Desember 2013, 190





Sebelum menulis proposal skripsi, terlebih dulu penulis mengadakan pra riset kepada subjek yang akan diteliti yaitu siswa pencak silat PSHT di Universitas Riau, beberapa pertanyaan mengenai kecemasan ketika latihan dan ada diantara mereka yang mengatakan bahwa kadang mengalami kecemasan dan gugup ketika ditanya oleh pelatih mereka, dan sebelum melaksanakan ujian kenaikan sabuk yang dilaksanakan kurang lebih antara bulan november dan desember. Kemudian penulis mulai bertanya mengenai ujian kenaikan sabuk dan ecemasan yang dialami oleh siswa PSHT ketika menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk yang dilaksanakan setiap tiga bulan sekali, dan di dalam latihan Pencak Silat PSHT terdapat empat tingkatan sabuk diantaranya sabuk Polos (Hitam), Jambon (Merah jambu), Ijo (Hijau), dan Putih.

Setelah melalui keempat tahapan tersebut baru lah kemudian akan melaksanakan pengesahan untuk menjadi warga atau anggota dari Pencak Silat PSHT. Siswa yang sedang menghadapi ujian kenaikan sabuk seringkali mengalami kepanikan dan kecemasan yang disebabkan karena Ujian kenaikan sabuk yang dilaksanakan menggunakan sistem tes, atau ujian mental dan fisik, tidak jarang siswa salah dalam menggerakkan gerakan silat dan materi. Nah hal inilah yang membuat saya tertarik untuk mengambil judul dan melakukan penelitian terhadap siswa PSHT tentang bagaimana caranya untuk mengurangi kecemasan yang dialmi siswa PSHT tersebut dengan menerapkan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Konseling Kelompok dengan menggunakan Teknik Relaksasi.

#### **m. Teknik Relaksasi**

Sejarah teknik relaksasi pertama kali dikembangkan oleh Edmund Jacobsen pada awal tahun 1930-an, dalam pandangannya dia mengungkapkan bahwasannya seseorang yang dalam kondisi relaks respon nya sangat bagus dan tidak menunjukkan respon emosional seperti terkejut terhadap sesuatu, dan pada tahun 1938, Jacobsen merancang sebuah teknik relaksasi yang dinamakan Latihan Relaksasi Progresif. Beliau percaya bahwa seseorang

#### **Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

dapat diubah menjadi rileks dan berkurang reaksi emosinya. Namun seiring berjalannya waktu teknik relaksasi banyak mengalami perubahan dan perkembangan seperti teknik olah nafas yang dikenalkan oleh Handoyo.<sup>39</sup>

Para ahli menjelaskan berbagai definisi mengenai Teknik Relaksasi, seperti kata Wiramihardha bahwa relaksasi adalah upaya memperkecil dan mengendurkan ketegangan baik jasmani maupun rohani dengan cara respiratoris atau mengatur nafas dan mengendurkan otot-otot yang tegang. Selain itu keterampilan daripada relaksasi juga *coping* yang aktif untuk mengatasi kecemasan. Menurut Chaplin, terapi atau teknik relaksasi adalah salah satu terapi yang mengajar konseli dengan bersantai dan meregangkan otot yang kaku dan tegang sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan psikologis<sup>40</sup>

Kemudian dijelaskan juga oleh Yudhawati bahwa relaksasi merupakan kegiatan yang berlangsung secara bertahap yang mempunyai tujuan refleksi baik pikiran dan otot yang tegang dengan pengaturan nafas yang dilakukan secara bertahap dapat merangsang rongga dada dan syaraf parasimpatis di otak sehingga akan merangsang syarat yang nantinya diharapkan subjek dapat mencapai kondisi yang tenang.

Memperjelas pendapat yang disampaikan para ahli sebelumnya, relaksasi juga merupakan proses pelepasan otot dalam tubuh, dengan demikian pikiran dan tubuh menjadi rileks. Relaksasi juga merupakan seni untuk belajar hidup menjadi santai dan teratur yang didasari pada pengaturan nafas yang baik.<sup>41</sup> Dari penjelasan di atas maka dapat saya simpulkan bahwa relaksasi merupakan sebuah rangkaian kegiatan yang dilakukan kepada

<sup>39</sup> Zufri, Ikromi.Ekawaldi,*Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertanding*.Diss.Universitas Negeri Semarang.2014, 37.

<sup>40</sup> J.Chaplin.*Kamus Lengkap Psikologi (terj: Kartini Kartono)* (Jakarta:PT Raja Grafindo Jaya.2006), 47.

<sup>41</sup> Fahrur Azhar,Ghazalba.*Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Karate*.Diss.Universitas Muhammadiyah Surakarta.2009, 5.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



konseli yang di atur dalam posisi yang nyaman dan santai serta meregangkan otot dan pikiran secara sistematis dan bertahap.

#### n. Macam-Macam Teknik Relaksasi

Ada berbagai macam bentuk daripada teknik relaksasi, diantaranya adalah:

##### 1. Relaksasi Otot

Yang bertujuan mengurangi ketegangan, kecemasan seorang konseli dengan cara meregangkan dan melemaskan otot badan. Namun di dalam relaksasi otot ini sebelum dilakukan nya perenggangan, terlebih dahulu konseli harus merasakan ketegangan supaya nanti dalam pelaksanaan relaksasi, dapat dibedakan antara otot yang tegang dan lemas. Relaksasi otot progresif dilakukan selama 3-4 kali sesi, karena tahapan dan otot yang harus di lemaskan juga menyeluruh.

##### 2. Relaksasi Kesadaran Indera

Dalam melakukan relaksasi ini, seorang konseli akan diberi satu seri pertanyaan yang tidak dijawab secara lisan, namun di rasakan sesuai dengan yang dapat dan tidak dirasakan konseli tersebut.

##### 3. *Guided Imagery*

Merupakan sebuah relaksasi khusus untuk mencapai efek tertentu, misalnya kecemasan. Sedangkan komponennya meliputi visual, pendengaran, pengecap, dan perasa yang jika dalam prakteknya dapat mengubah pemikiran, emosi dan perilaku seseorang.

##### 4. Relaksasi Pernafasan

Salah satu macam dari teknik relaksasi adalah relaksasi pernafasan untuk mengurangi ketegangan fisik dan jiwa. Sejatinya nafas merupakan suatu proses penarikan oksigen ke tubuh yang digunakan untuk melakukan pembakaran dalam tubuh sehingga menghasilkan tenaga, ketika bernafas

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

juga terdapat olah nafas yaitu melatih dan mengatur pernafasan dengan baik.<sup>42</sup> Ketika seseorang mengalami kecemasan, kinerja otak akan meningkat dan mempengaruhi kerja otot pernafasan sehingga nafas yang tadinya stabil menjadi terengah-engah, kondisi inilah yang mengganggu aktivitas seseorang dan tubuh tidak maksimal.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa teknik relaksasi penafasan adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi keadaan kecemasan, tegang, panik dengan cara mengatur irama pernafasan dengan diimbangi sugesti yang positif serta kondisi tempat yang tenang dan nyaman. Kemudian Nideffer mengemukakan bahwa melakukan latihan olah nafas diaphragma, seseorang akan merasa lebih stabil, rileks dan fokus.<sup>43</sup> Setidaknya terdapat 3 fungsi olah nafas bagi kehidupan manusia yaitu sebagai olah raga atau fisik, lalu olah jiwa atau mental, kemudian yang ketiga adalah sebagai olah rasa atau naluri seseorang

#### 1. Prosedur Penerapan Teknik Relaksasi Pernafasan

Untuk melakukan latihan teknik relaksasi pernafasan, setidaknya terdapat empat elemen yang penting dan harus diketahui yaitu<sup>44</sup>:

- a. Tempat yang tenang, hal ini sangat penting dan diperlukan bagi para pemula, karena jika tempat nya ramai dan banyak suara dari luar maka seseorang tersebut menjadi tidak fokus dan kurang stabil dalam melaksanakan relaksasi.
- b. Posisi yang nyaman, posisi yang disarankan untuk melakukan teknik relaksasi pernafasan adalah duduk, bisa saja dilakukan dengan posisi baring, namun ditakutkan akan membuat konseli dalam kondisi tidur.

<sup>42</sup> A.Handoyo.*Panduan Praktis Aplikasi Olah Napas* (Jakarta:PT Elex Media Komputindo.2002)

<sup>43</sup> P.S.Monty,*Dasar-dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta:Pustaka Sinar Harapan .2000),

40.

<sup>44</sup> Ibid, 15



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Perangkat mental, dibutuhkan untuk mendukung proses teknik relaksasi pernafasan contohnya dengan menggunakan kata-kata yang sugestif, musik dan lainnya.
- d. Sikap pasif, disini konseli diminta untuk tidak banyak melakukan gerakan yang tidak perlu, dalam artian hanya diam dan mengikuti arahan dari konselor atau pemimpin.

#### o. Manfaat Teknik Relaksasi

Burn menjelaskan jika seorang individu atau konseli melakukan teknik relaksasi, maka akan mendapatkan beberapa manfaat diantaranya<sup>45</sup>:

1. Dengan melakukan latihan teknik relaksasi, seorang individu mampu menghindari reaksi yang berlebihan yang ditimbulkan oleh masalah dan stres.
2. Dapat membantu mengurangi masalah yang berhubungan dengan kondisi kesehatan mental atau jiwa.
3. Dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan.
4. Meningkatkan penampilan sosial, fisik. Kelelahan aktivitas mental dan fisik serta emosi dapat diatasi dengan teknik relaksasi.
5. Membantu menyembuhkan penyakit tertentu seperti pernafasan dan jantung, karena di dalam relaksasi di atur pernafasan dan peregangan otot menjadi santai.
6. Dapat menumbuhkan kepercayaan dan hubungan interpersonal.

Mengutip dalam buku karanfan Lalu Muhammad Saleh, dkk dijelaskan manfaat dari latihan relaksasi sendiri baik untuk fisik maupun psikis atau mental. Dengan latihan relaksasi simpul syaraf yang tidak dalam posisinya bisa diperlancar dan mengembalikan.<sup>46</sup>

<sup>45</sup> Subandi, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 145.

<sup>46</sup> Lalu Muhammad Sakeh, dkk. *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC)* (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2012), 24.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### p. Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Pada Siswa Pencak Silat PSHT

Salah satu cara atau terapi yang digunakan di dalam dunia konseling dan psikologi untuk mengurangi kecemasan adalah *pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, mengutip dari jurnal Psikostudia universitas mulawarman bahwa pendekatan *CBT* merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan melibatkan interaksi kognitif atau cara berfikir, dan behavior atau perilaku seseorang. Selain itu mengenai persepsi dan keyakinan yang mereka alami juga berpengaruh terhadap respon dan emosi.<sup>47</sup>

Penelitian ini penulis menggunakan cara konseling kelompok, dimana konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling individu yang di dalamnya seorang konselor atau terapis memanfaatkan dinamika kelompok yang tentunya sangat bermanfaat untuk dilaksanakan karena lebih mendekatkan hubungan antara konseli satu dengan lainnya. Selanjutnya penulis menggabungkan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang sudah lebih dahulu dijelaskan di awal tadi, di dalam pendekatan *CBT* jika dipersempit lagi terdapat sebuah teknik yang digunakan untuk mengurangi berbagai keluhan seperti kecemasan yang sesuai dengan masalah yang penulis angkat di skripsi kali ini yaitu teknik Relaksasi, dimana berfungsi sebagai usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan tegang dan perasaan rileks. Dengan cara itu maka seseorang mengalami dan menyadari tentang perasaan-perasaan tersebut untuk beberapa saat lamanya<sup>48</sup>

Penerapan untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa ketika menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk ada berbagai sesi yang dilakukan lebih dari

<sup>47</sup> Jurnal Psikostudia Universitas Mulawaeman, Vol.4,No.2.2015,107-108

<sup>48</sup> Syarkavi Ahmad. *Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 69.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

satu kali dengan tujuan untuk melihat dan mengoptimalkan keberhasilan penerapan tersebut. Namun sebelum dilakukannya sesi penerapan konseling kelompok kepada siswa PSHT, terlebih dahulu penulis melakukan observasi di tempat mereka latihan dan melakukan proses wawancara kepada pelatih dan siswa itu sendiri mengenai latihan dan kendala apa saja yang dialami selama latihan.

Berikut ini akan penulis jelaskan penerapan yang akan dilaksanakan yaitu dengan menggunakan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy (CBT)* dengan Teknik Relaksasi, untuk yang pertama dilakukan adalah mengetahui apa saja tahapan yang terdapat di dalam konseling kelompok, yaitu<sup>49</sup>

### 1. Tahap awal kelompok

Pada tahap ini seorang konselor mengawali dengan pembukaan dan ucapan terimakasih kepada konseli yang bersedia untuk melaksanakan konseling kelompok, berdo'a, kemudian konselor atau pemimpin kelompok menjelaskan makna dan tujuan dari konseling kelompok itu sendiri, asas yang terdapat di dalam konseling kelompok dan dilanjut dengan perkenalan antar anggota atau konseli yang ada di dalam ruang lingkup dinamika kelompok.

### 2. Tahap peralihan

Tahap ini konselor mulai bertanya kembali tentang kesiapan untuk melakukan kegiatan konseling kelompok ini, tahap ini juga membantu konseli untuk menghadapi perasaan takut, malu, untuk melakukan kegiatan ini dan menguatkan bahwa kegiatan ini sifatnya rahasia serta membangun suasana dalam dinamika kelompok menjadi santai dengan melakukan beberapa game atau permainan yang membuat konseli semangat dan ceria.

### 3. Tahap Kegiatan

Merupakan tahap inti yang dilaksanakan saat proses konseling kelompok, dimana hubungan antar anggota atau konseli sudah terbentuk

<sup>49</sup>M. Edi Kuntarto, *Konseling Kelompok* (Bandung:Alfabeta,2013), 19-20



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

dengan baik begitupun dengan konselor yang menghidupkan jalannya kegiatan. Pembahasan masalah yang di bahas juga merupakan kesepakatan dari masing-masing anggota, sedangkan pada penelitian yang penulis angkat di dalam kegiatan konseling kelompok ini para anggota kelompok diminta mengungkapkan apa permasalahan mengenai latihan pencak silat, kecemasan, takut dan lainnya ketika akan menghadapi ujian kenaikan sabuk, yang nantinya konselor atau pemimpin kelompok akan membantu mengatasi dan memberi solusi serta arahan menggunakan penerapan *CBT* yang terdapat dalam konseling kelompok serta melatih relaksasi kepada konseli sebelum melaksanakan ujian kenaikan sabuk agar kecemasan, ketakutan nya dapat berkurang.

#### 4. Tahap Pengakhiran

Tahap yang terakhir adalah tahap pengakhiran, dimana pemimpin kelompok akan menjelaskan kegiatan akan berakhir dan memberikan penguatan kepada anggota atau konseli, dan membahas kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya.<sup>50</sup>

Sedangkan pendekatan *CBT* yang di terapkan di dalam pelaksanaan Konseling Kelompok disini penulis menggunakan sesuai dengan prinsip dari *CBT* sendiri yaitu pada tahap kegiatan dalam konseling kelompok ketika konseli mengutarakan pendapatnya, penulis atau pemimpin kelompok mengajak konseli untuk berfikir logis mengenai permasalahannya bahwa mereka mampu untuk menghadapinya, dalam penelitian ini penulis menegaskan permasalahan siswa berkaitan dengan kecemasan dan mendorong siswa atau konseli untuk berfikir dan kemudian perlahan-lahan dibantu dengan perilaku untuk mengurangi kecemasan tersebut.<sup>51</sup> Hal yang harus diperhatikan dalam prosedur *CBT* adalah membangun hubungan sejak bertemu dengan

<sup>50</sup> *Ibid*,20-21.

<sup>51</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta:PT. Indeks, 2011), 215-216





konseli, kemudian perencanaan yang matang juga sangat menentukan hasil akhir dari pelaksanaan *CBT* dalam Konseling Kelompok ini.

Kemudian penelitian yang ditulis juga menyertakan teknik relaksasi, dimana teknik relaksasi merupakan salah satu teknik yang terdapat di dalam Konseling Kelompok *CBT*, dimana relaksasi merupakan serangkaian kegiatan yang ditujukan kepada konseli atau individu yang mengalami ketegangan, kecemasan dan masalah lainnya. Teknik relaksasi sendiri ada banyak jenisnya, dalam penelitian yang penulis amati dan lakukan menggunakan teknik relaksasi pernafasan dan kemudian dilanjut dengan teknik relaksasi otot progresif untuk melemaskan otot-otot yang tegang. Penerapannya adalah sebagai berikut:<sup>52</sup>

#### 1. Teknik Relaksasi Pernafasan

Ketika masih dalam tahap kegiatan konseling kelompok, disinilah penulis mulai menerapkan teknik relaksasi yang disini menggunakan relaksasi pernafasan yang sudah dijelaskan sebelumnya guna mengatasi kecemasan, yang pertama adalah di arahkan konseli atau siswa tersebut dalam keadaan posisi yang nyaman yaitu duduk bersila dengan badan tegap namun keadaan anggota tubuh tetap relaks dan kemudian konselor atau penulis mengarahkan proses relaksasi dengan kata-kata yang lembut, kondisi tubuh dan fikiran dibiarkan dalam kondisi kosong sampai kondisinya benar-benar relaks. Setelah benar-benar relaks kemudian pusatkan pemikiran dan konsentrasi dengan irama pernafasan yang teratur.

2. Setelah dilakukan teknik relaksasi pernafasan lakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan dengan cara mengencangkan otot pada bagian-bagian tertentu sampai benar-benar dalam keadaan tegang, dan setelah itu

<sup>52</sup> Zufri, Ikromi.Ekawaldi, *Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertanding*.Diss.Universitas Negeri Semarang.2014, .42-44.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

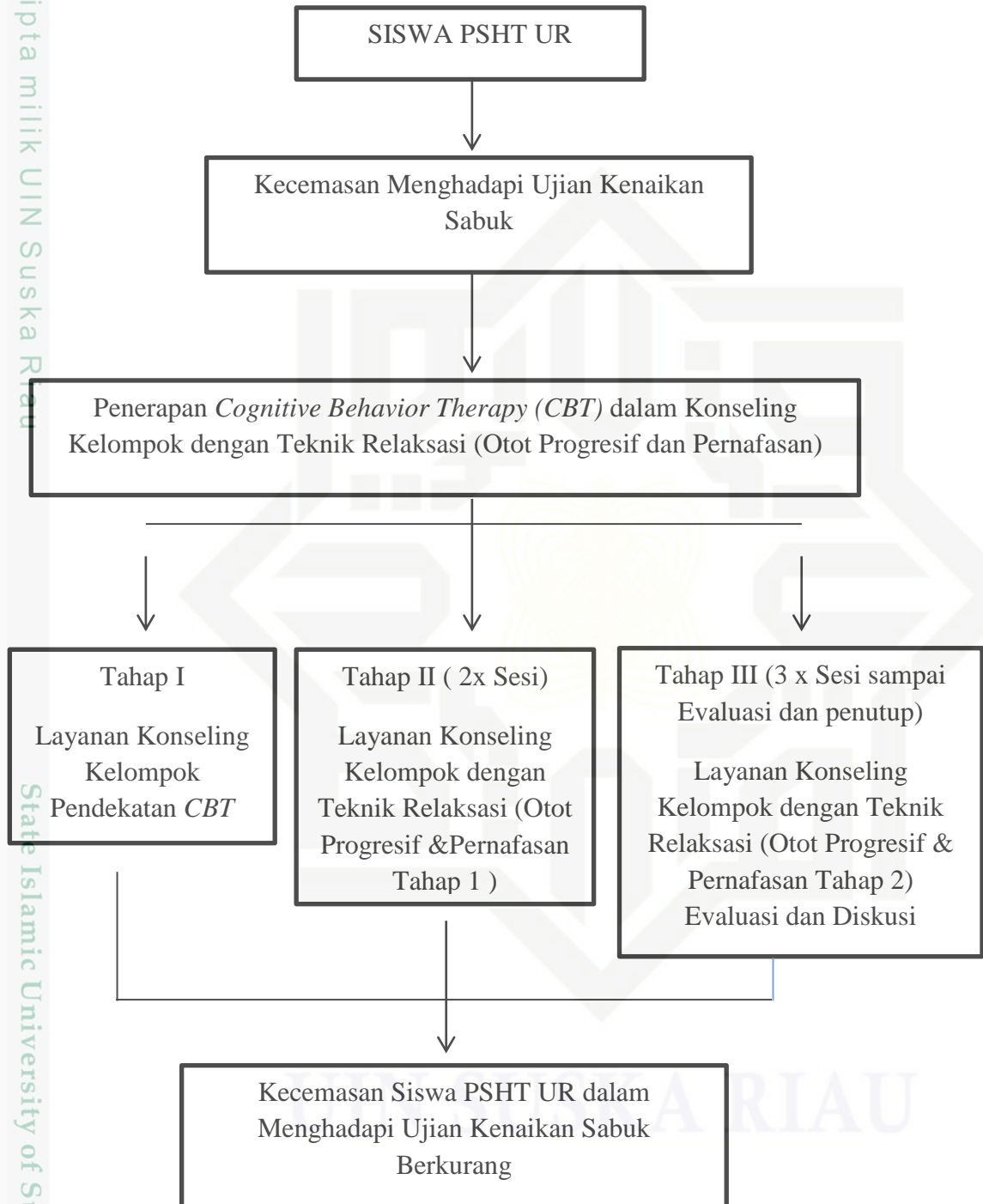
lepaskan dan lemaskan sampai relaks selama 5-10 detik sambil tetap bernafas dengan irama yang teratur, bagian tubuh tersebut adalah<sup>53</sup>

- a. Otot tangan dengan cara mengepalkannya dengan erat dan kemudian lepaskan
- b. Otot dahi dengan cara menaikkan alis sampai berkerut dan lepaskan.
- c. Otot mata dengan menutup mata rapat-rapat sampai ketegangan terjadi baru kemudian lepaskan.
- d. Otot mulut dan pipi, dengan tersenyum selebar mungkin kemudian lepaskan.
- e. Otot leher dengan cara mendongakkan kepala sampai terasa ketegangannya kemudian lepaskan perlahan dan lemaskan.
- f. Otot bahu dengan cara menaikkan bahu setinggi-tingginya sampai tegang lalu lepaskan.
- g. Otot kaki dengan cara menarik jari-jari kaki ke atas sampai terasa tegang dan kemudian lepaskan.

Lakukan hal ini dengan berurutan sampai benar-benar terasa tegang dan lepaskan secara perlahan dengan relaks, kemudian tutup dengan rileksasi pernafasan. Namun perlu diingat jangan sampai terlalu menegangkan otot karena otot bisa sakit atau bahkan cedera. Pelaksanaan *CBT* dalam Konseling Kelompok dengan teknik relaksasi ini penulis melakukan nya sebanyak enam kali sesi sebelum siswa atau konseli menghadapi ujian kenaikan sabuk, dan kemudian setelah itu dilihat apakah ada perubahan dan berkurang mengenai kecemasan yang dialami siswa.

<sup>53</sup> <https://www.alodokter.com/teknik-relaksasi-untuk-mengatasi-kecemasan>

### C. Kerangka Pemikiran



**Gambar II.1** Kerangka Pemikiran

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu rencana kerja sebuah penelitian yang dirancang secara terstruktur atau secara komprehensif dari awal hingga akhir penelitian.<sup>54</sup> Penelitian yang digunakan penulis adalah menggunakan pendekatan kualitatif, kualitatif merupakan metode yang memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain.

Sedangkan dalam penjabaran penelitian ini, penulis menggunakan cara deskriptif, dimana penulis menjelaskan dan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa tentang bagaimana bentuk penerapan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik Relaksasi untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian kenaikan sabuk pada siswa pencak silat persaudaraan setia hati terate di Universitas Riau. Metode penelitian deksriptif ini bertujuan untuk menggambarkan suatu fakta dan gejala secara rinci dan mendalam.

#### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### a. Lokasi

Penelitian yang penulis lakukan berada di kampus Universitas Riau jalan HR.Soebrantas Panam Pekanbaru Riau. Tepatnya di salah satu sub UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Olahraga yaitu Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang bertempat di lapangan FKIP di depan Masjid ARfaunnas.

<sup>54</sup> Azizah Dzikrina, *Pembinaan Keagamaan di Komunitas Musik Metal Heavenholic (Studi Kasus di Komunitas Heavenholic)* (Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia.2015).38.

**Tabel 3.1. Rincian Waktu dan Penelitian**

| No | Uraian Kegiatan        | April | Juni | Oktober | November | Desember | Januari | Ket |
|----|------------------------|-------|------|---------|----------|----------|---------|-----|
| 1. | Pembuatan Proposal     |       |      |         |          |          |         |     |
| 2. | Seminar Proposal       |       |      |         |          |          |         |     |
| 3. | Riset Penelitian       |       |      |         |          |          |         |     |
| 4. | Laporan riset & Revisi |       |      |         |          |          |         |     |
| 5. | Sidang/ Munaqasah      |       |      |         |          |          |         |     |

#### b. Waktu

Waktu yang dipakai penulis dalam melakukan penelitian, dilakukan pada waktu jadwal siswa latihan pencak silat dan sore hari sekitar dua bulan terhitung sebelum siswa tersebut menghadapi ujian kenaikan sabuk.

#### C. Sumber Data Penelitian

Yang menjadi sumber dari data penelitian penulis adalah Siswa, Pelatih, dan Ketua sub UKM PSHT Komisariat Universitas Riau. Sedangkan untuk landasan teori, penulis mengambil sumber data dari berbagai jurnal, skripsi, dan buku yang berkaitan dengan konseling kelompok, *CBT*, dan Teknik Relaksasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sarif Kasim Riau

#### D. Informan Penelitian

Sumber data yang digunakan untuk memperoleh sebuah data, informasi yang berkaitan dengan fokus dan masalah yang terjadi di dalam penelitian merupakan pengertian daripada informan. Informan dalam penelitian ini adalah siswa, pelatih dan ketua sub UKM Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Universitas Riau.

#### E. Teknik Pengumpulan Data

##### a. Wawancara

Sebuah dialog yang dilakukan oleh seorang pewawancara kepada informan atau biasa disebut dengan kuisisioner lisan merupakan definisi singkat dari wawancara. Tujuan dari wawancara adalah untuk mengetahui kondisi seseorang, data mengenai permasalahan yang akan diteliti.<sup>55</sup> Dalam penelitian yang penulis lakukan, penulis menggunakan metode wawancara terencana-tidak terstruktur, yaitu dimana peneliti atau pewawancara menyusun rencana atau jadwal untuk melakukan wawancara, namun tidak menggunakan format yang baku. Jadi proses wawancara berlangsung secara alami dan informan berhak mengutarakan dengan tidak ada batasan.<sup>56</sup>

##### b. Observasi

Merupakan sebuah langkah pengamatan, pencarian, dan pencatatan yang dilakukan secara sistematis terhadap suatu kondisi yang akan diteliti.<sup>57</sup> Pada penelitian ini, penulis melakukan observasi secara menyeluruh pada setiap kegiatan mulai dari ketika siswa latihan, proses wawancara, dan ketika melakukan penerapan layanan konseling

<sup>55</sup>Jokosubagyo, *Metode Penelitian "dalam teori & praktik"* (Jakarta: PT.Rineka Cipa.2011),88.

<sup>56</sup> A. Muri Yusuf, M.Pd. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenadamedia Group.2014),377.

<sup>57</sup> Usman, Husaini, *Metodologi Penelitian Sosial* (Jakarta.2011),52.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kelompok, sehingga penulis bisa mendapatkan informasi mengenai kondisi informan apakah sesuai dengan data yang diperoleh atau tidak.

#### c. Dokumentasi

Dijelaskan di dalam KBBI, dokumentasi merupakan pemilihan, pengumpulan, pengolahan, dan penyimpanan informasi seperti gambar, kutipan, audio, dan lainnya. Selain itu dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya barang tertulis<sup>58</sup> di dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis mengumpulkan data-data berupa foto, data pribadi siswa, dan rekaman wawancara serta video ketika pelaksanaan konseling kelompok, agar nanti dapat menjadi acuan yang kuat apakah dokumentasi dengan observasi selaras atau tidak.

### F. Validitas Data

Suatu ukuran yang harus dibuktikan dengan beberapa kevalidan atau relevan tidak nya suatu instrumen merupakan penejelasan dari validitas. Dalam sebuah penelitian penting di gunakan sebuah validitas atau pengecekan data yang dikumpulkan dan digunakan untuk memperkuat suatu permasalahan.<sup>59</sup>

Berdasarkan penjabaran di atas, maka penulis menggunakan metode Triangulasi, metode ini dilakukan dengan cara mendapatkan data dari sumber yang bervariasi dalam satu tempat atau organisasi dimana tempat penulis melakukan penelitian. Metode ini digunakan dengan dua cara, yang pertama penulis mengumpulkan berbagai informan menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, dan observasi. Sumber data atau informan yang di ambil disini yaitu siswa pencak silat, pelatih, dan ketua sub UKM PSHT. Kemudian cara yang kedua dilakukan dengan membandingkan data-data dari informan

<sup>58</sup> Ibid. Hlm.91.

<sup>59</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian* (Jakarta:Penerbit Kencana Prenada Media Group).132.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sharif Kasim Riau

yang berbeda apakah memiliki kesamaan yang kuat dengan wawancara dan observasi atau berbeda.

## G. Teknik Analisis Data

Kegiatan yang bertujuan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan sehingga nantinya diperoleh suatu temuan atau masalah yang dijawab berdasarkan data yang tepat merupakan pengertian dari analisis. Teknik analisis data yang penulis gunakan adalah sebagai berikut,<sup>60</sup>

### 1. Reduksi Data

Reduksi data adalah sebuah metode yang digunakan dengan cara merangkum, memilih dan memilah, serta memfokuskan pada hal yang penting dan membuang yang tidak perlu. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas pada data yang di ambil, serta data yang telah di reduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas untuk mempermudah pada langkah penelitian selanjutnya.

### 2. *Display* Data (Penyajian Data)

Setelah dilakukan reduksi data atau pemilihan dan pemilahan data, langkah selanjutnya adalah menyusun informasi atau data yang di dapat dari informan dan mengambil kesimpulan dari data tersebut. Dalam penelitian kualitatif, data yang di sajikan biasanya dilakukan dalam bentuk uraian singkat, dan dengan teks yang bersifat naratif.

### 3. *Verification*

Setelah data yang telah di rangkum dan di sajikan, langkah terakhir adalah *verification* atau penarikan kesimpulan,. Kesimpulan harus

<sup>60</sup> Azizah Dzikrina, *Pembinaan Keagamaan di Komunitas Musik Metal Heavenholic (Studi Kasus di Komunitas Heavenholic, (Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia.2015),47.*



dibuktikan dengan bukti yang valid dan konsisten, simpulan dapat disajikan dalam bentuk yang deskriptif dan berpedoman pada kajian penelitian.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB IV

### GAMBARAN UMUM PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE

#### A. Sejarah Umum Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate

Tokoh yang tidak lepas dari sejarah didirikannya pencak silat PSHT, yaitu Ki Hadjar Hardjo Oetomo alias Judodihardjo. Beliau lahir di desa Pilangbango kodya Madiun pada tahun 1890, dan beliau adalah salah satu murid dari Ki Ngabei Soerodiwiryo yang merupakan salah satu warga Persaudaraan Setia Hati (SH). Dengan niat dan semangat patriotisme serta nasionalisme, beliau mendirikan perkumpulan Harta Jaya dan bersamaan dengan lahirnya VSTP atau persatuan pegawai kereta api, dimana dibentuknya perkumpulan tersebut dengan tujuan utamanya adalah memberantas rentenirpenjajah belanda. Pada saat ini juga beliau belajar bela diri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati kepada Ki Ngabehi Soerodiwiryo.

Pencak silat PSHT menjadi tolak ukur berdirinya pada tahun 1922, jika dalam perkembangannya PSHT dibesarkan dan dikembangkan oleh RM Imam Koesoepangat yang merupakan murid dari Mohammad Irsyad, beliau sendiri juga merupakan murid dari Ki Hadjar Hardjo Oetomo yang waktu itu masih bernama Setia Hati Pencak *Sport Club* (SH PSC). Pada tahun 1942, Soeranto Soerengpati yang merupakan tokoh pergerakan Indonesia Muda mengusulkan agar nama SH Pemuda *Sport Club* diubah menjadi Setia Hati Terate yang pada masa itu masih bersifat perguruan tanpa organisasi.

Pada tahun 1948, atas prakarsa Soetomo Mengkoedjojo, Darsono, dan lainnya mengadakan konferensi di kediaman Ki Hadjar Hardjo Oetomo bertempat di desa pilangbango, Madiun. Mereka sepakat untuk mengubah setia hati terate menjadi organisasi PSHT yang diketuai oleh Oetomo Mengkoewidjojo dengan wakilnya Darsono. Jika di urutkan dari tahun ke tahun:



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

- a. Tahun 1950, Ketua Umum Pusat oleh Mohammad Irsyad
- b. Tahun 1974, Ketua Umum Pusat oleh RM Imam Koesoepangat
- c. Tahun 1977-1984, Ketua Dewan Pusat oleh RM Imam Koesoepangat dan Ketua Umum Pusat oleh Badini
- d. Tahun 1985, Ketua Dewan Pusat oleh RM Imam Koesopangat dan Ketua Umum Pusat oleh Tarmadji Boedi Harsono.
- e. Tahun 1968, Ketua Dewan Pusat RM Imam Koesoepangat meninggal dan kemudian PSHT dipimpin oleh Ketua Umum Pusat Tarmadji Boedi Harsono sampai sekarang<sup>61</sup>

### **B. Sejarah dan Gambaran Umum Pencak Silat PSHT di Universitas Riau**

Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate atau PSHT merupakan salah satu sub UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) dari UKM Olahraga yang berada di Kampus Universitas Riau. Sejarah berdirinya sub UKM PSHT di Universitas Riau awalnya di buka pada tahun 1997 oleh Akiyak yang sekarang merupakan anggota TNI Angkatan Udara di Pekanbaru Riau, awal mula nya latihan hanya di khusus kan untuk Mahasiswa saja, dan pada tahun 1997 siswa yang ikut latihan pertama kali hanya satu dan dua orang. Sistem latihan di PSHT Universitas Riau dari dulu hingga sekarang mengikuti aturan dan dasar dari pusat PSHT-Madiun seperti mengikuti latihan paling sebentar waktunya selama satu tahun dari mulai sabuk hitam polos sampai dengan sabuk putih kecil dan kemudian di sah kan atau di wisuda menjadi seorang pelatih atau dalam PSHT di sebut dengan Warga tingkat 1. Pada saat ini sub UKM Olahraga PSHT masih membuka latihan untuk siswa baru dan terbuka untuk siapa saja yang ingin bergabung, dengan tetap mengikuti prosedur PSHT yang ada di dalamnya.<sup>62</sup>

<sup>61</sup>Bambang Tunggal Wulung Judhyasmara, *Sejarah Singkat dan Perkembangannya Persaudaraan Setia Hati Terate*, Semarang,52-56.

<sup>62</sup> Dokumentasi Wawancara Ketua PSHT Universitas Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. Prosedur dan Peraturan dalam Latihan Pencak Silat PSHT di Universitas Riau

Di dalam sebuah organisasi mempunyai setiap peraturan dan prosedur yang harus di taati oleh masing-masing individu yang berada di lingkungan organisasi, baik itu pengurus atau pun anggota. Dalam latihan siswa yang mengikuti latihan wajib untuk mematuhi prosedur dan peraturan dari pencak silat PSHT seperti memakai pakaian silat atau latihan, kemudian datang tepat waktu dan disiplin ketika latihan berlangsung, serta harus mengikuti perintah dan arahan yang baik dari pelatih atau warga PSHT di lingkungan Universitas Riau dan di luar seperti ketika mengadakan latihan gabungan dengan ranting dan komisariat lainnya.<sup>63</sup>

### D. Struktur Organisasi PSHT di Universitas Riau

Di dalam PSHT selain perguruan, juga terdapat organisasi, dimana organisasi yang ada di dalam PSHT berguna sebagai sarana untuk mencapai tujuan yang nantinya harus di susun dengan tepat, cermat, dan teliti. Sehingga apapun kegiatan yang dilakukan akan berjalan dengan lancar dan terstruktur, di dalam sebuah organisasi tidak lengkap tanpa adanya struktur yang mengurus organisasi tersebut, dimana fungsi dari struktur tersebut adalah bertanggung jawab terhadap organisasi baik itu kegiatan, keanggotaan dan lainnya.

Struktur organisasi memuat gambaran berupa tugas dan pembagian nya serta wewenang nya, adapun struktur organisasi PSHT yang ada di Universitas Riau adalah sebagai berikut

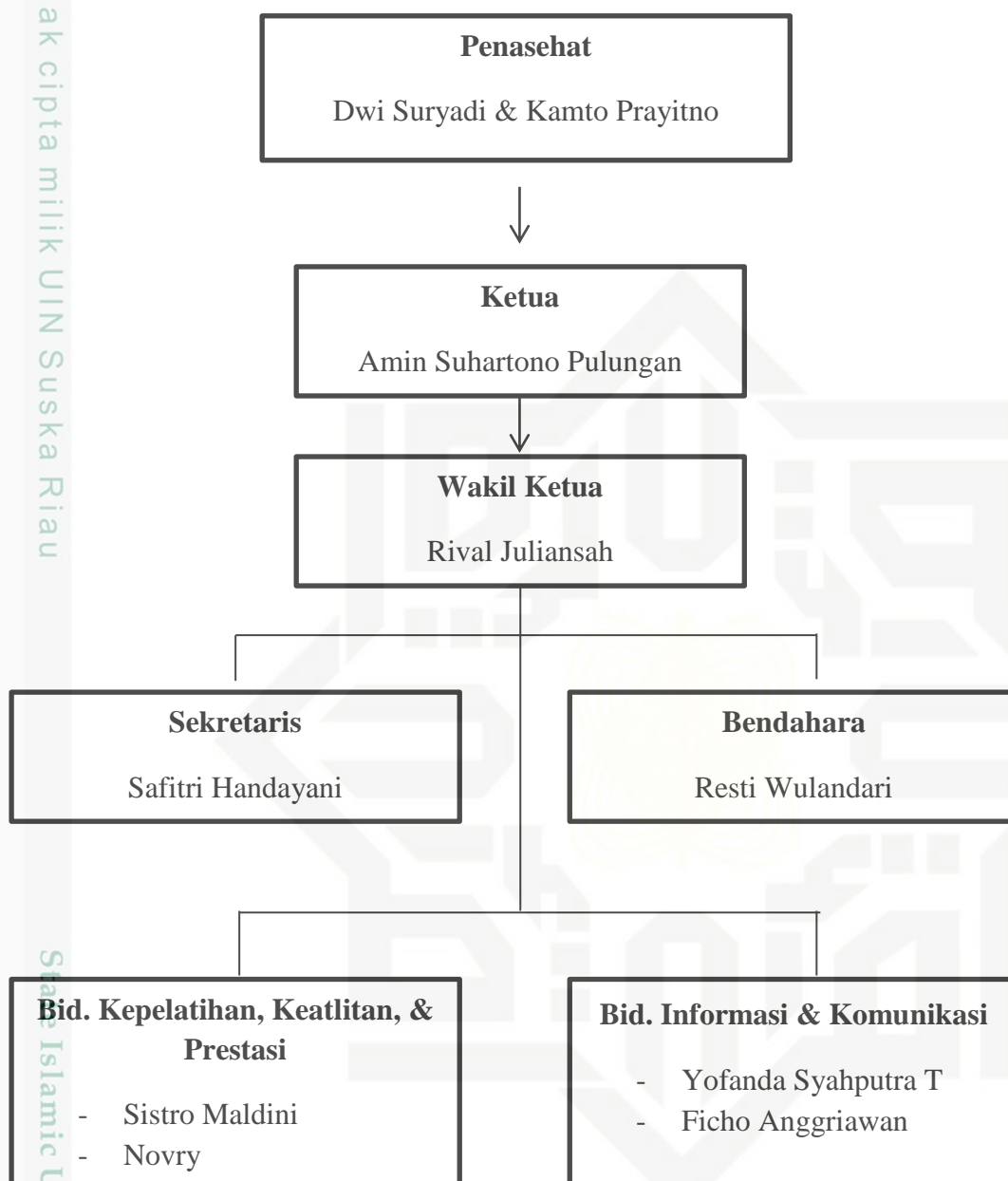
<sup>63</sup> Dokumen PSHT Komisariat Universitas Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Gambar IV.1** Struktur Organisasi PSHT di Universitas Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Di dalam struktur organisasi PSHT Universitas Riau, terdapat beberapa tugas dan wewenang serta tanggung jawab dalam masing-masing bidangnya. Berdasarkan struktur organisasi yang sudah tertera di atas maka dapat diuraikan tugas dan wewenangnya yaitu sebagai berikut:<sup>64</sup>

1. Penasehat

Tugas dan Wewenang :

- e. Memberikan arahan, masukan, kebijakan serta pertimbangan-pertimbangan dalam ide atau program yang akan dilakukan dalam organisasi
- f. Sebagai penampung aspirasi dalam pengembangan organisasi

2. Ketua

Tugas dan Wewenang :

- g. Bertindak dan bertanggung jawab keluar dan ke dalam organisasi atas nama PSHT ditingkat Universitas Riau
- h. Mengadakan latihan pencak silat sesuai dengan program latihan dari ranting dan cabang
- i. Memberikan laporan kegiatan bidang organisasi dan teknik kepada pengurus UKM Olahraga Universitas Riau

3. Wakil Ketua

Tugas dan Wewenang :

- j. Membantu dan mendampingi ketua dalam melaksanakan tugas dan wewenang
- k. Menggantikan ketua jika ketua berhalangan dalam suatu acara

4. Sekretaris

Tugas dan Wewenang :

- l. Membantu ketua dalam mengarahkan dan mengendalikan kegiatan operasional organisasi, seperti: Mengatur jadwal dan susunan rapat, membuat dan mendata surat-surat masuk dan keluar, mencatat hasil rapat, merapikan administrasi, dan lain sebagainya

<sup>64</sup> Dokumentasi Wawancara Ketua PSHT di Universitas Riau



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- m. Membina hubungan baik dengan pihak luar baik swasta maupun pemerintah dalam kaitannya dalam kaitannya dengan kerjasama dan pembangunan citra organisasi
- n. Mengendalikan operasional administrasi internal dan eksternal
5. Bendahara  
Tugas dan Wewenang :
  - o. Menghimpun iuran anggota dan dana lain dari sumber-sumber yang sah
  - p. Mengalokasikan dana atas dasar program organisasi
  - q. Mengawasi keluar masuknya keuangan pada setiap kegiatan
  - r. Menata buku kas dan dana organisasi
  - s. Menyusun laporan keuangan sebagai bahan laporan
6. Bidang kepelatihan, keatlitan dan prestasi  
Tugas dan Wewenang :
  - t. Menyusun jadwal latihan memberikan materi kepada siswa PSHT di Universitas Riau
  - u. Membuka dan menutup latihan
  - v. Melindungi dan mengayomi siswa baik di luar dan di dalam
  - w. Mengadakan TC (*Training Center*) untuk mencetak atlet-atlet yang berprestasi
  - x. Mengirim atlet untuk mengikuti event-event di internal kampus maupun di eksternal kampus
7. Bidang Informasi dan Komunikasi  
Tugas dan Wewenang :
  - y. Mempublikasikan kegiatan-kegiatan yang di lakukan baik itu latihan atau yang lainnya ke dalam media sosial
  - z. Update berita atau informasi terbaru, khususnya mengenai organisasi PSHT.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah penulis lakukan selama kurang lebih satu sampai dua bulan kepada siswa pencak silat PSHT di Universitas Riau menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik relaksasi pernafasan dan progresif sebanyak tiga kali tahap, dan tiga kali sesi di dalam tahap, sehingga semua nya menjadi enam sesi, yaitu sebagai berikut:

Pada tahap pertama penulis melakukan konseling kelompok dengan menerapkan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* sebagai awal pendekatan untuk membangun hubungan dengan anggota kelompok serta anggota dengan anggota kelompok lainnya. Tahap ini dilakukan selama kurang lebih satu jam dan ditemukan bahwa yang tadinya siswa atau anggota kelompok masih ragu dan takut, mulai berani untuk mengungkapkan pendapat dan apa yang di alaminya. Kemudian tahap yang kedua diterapkannya teknik relaksasi (otot progresif dan pernafasan) yang terdapat di dalam *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, dan dilakukan sebanyak dua kali sesi. Setelah dilakukan tahap kedua ini anggota kelompok memaparkan bahwasannya kecemasan mulai mereda, namun belum maksimal dan masih terbayang-bayang. Kemudian pada tahap ketiga masih menggunakan dinamika layanan konseling kelompok, dan penerapan teknik relaksasi, kali ini sesi dilakukan sebanyak tiga kali sampai dengan evaluasi. Setelah dilakukan semua kegiatan dan sesi, pemimpin kelompok meminta kepada anggota untuk memaparkan apa yang di rasakan melalui wawancara seperti yang sudah dituliskan. Jadi dari semua penelitian yang telah dilakukan penulis mengambil kesimpulan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian bisa mengurangi kecemasan siswa.



## B. Saran

Setelah di lakukan penelitian ini dan mengambil beberapa kesimpulan, kemudian penulis memberikan beberapa saran untuk subyek penelitian dan pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Kepada ketua dan pengurus PSHT di Universitas Riau agar memaksimalkan program latihan siswa dengan baik dan tetap melihat kondisi fisik serta mental siswa.
2. Kepada pelatih yang melatih siswa dalam latihan setiap minggu nya diharapkan memberikan edukasi dan pelatihan yang tepat serta membimbing mereka sampai selesai. Serta sesekali memberikan siswa kegiatan konseling kelompok agar tahu apa keluhan dan masalah yang di alami siswa.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR PUSTAKA

- Mulyana, 2013, *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa*, Bandung:Rosdakarya.
- Maryono O'ong, 2000, *Pencak Silat Merentang Waktu*.Yogyakarta: Galang Press.
- Emran Amti, Prayitno, 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Hartinah, Siti, 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*,Bandung: Refika Aditama.
- C.Clark, 2006, *Living Well with Anxiety*. USA: Harper Collins Publishers. Inc.
- Nurihsan Juntika Ahmad,2007, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*, Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno,2004, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*.Jakarta:Rineka Cipta.
- Prayitno, 2004, *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*, Padang: Universitas Negeri Padang.
- Tohirin,2014, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Rajawali.
- McLeod John, 2010, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, Jakarta: Prenada Media Grup
- Khairani Makmun,2014, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: CV Asawaja Pressindo
- Kasandra A Putranto, 2016, *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, Jakarta Selatan: Grafindo Books Media
- Palmer Stepen, 2011, *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Oemarjoedi, A Kasandra, 2003, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media

Nurjanah Ulfah. 2017, *Efektivitas Relaksasi Guided Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga*. Universitas Negeri Semarang.

J.Chaplin, 2006, *Kamus Lengkap Psikologi (terj: Kartini Kartono)* Jakarta: PT Raja Grafindo Jaya

Subandi, 2003, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gantina Komalasari, dkk, 2011, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks

Jokosubagyo, 2011, *Metode Penelitian "dalam teori & praktik"* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Syarkawi, A. 2019. *Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami

A Muri Yusuf, 2004, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenadamedia Group

Juliansyah Noor, 2016, *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Penerbit Kencana Prenada Media Group

Husaini Usman, 2011, *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta

<https://www.alodokter.com/teknik-relaksasi-untuk-mengatasi-kecemasan>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR WAWANCARA**

**KETUA PSHT di UNIV ERSITAS RIAU**

- a. Kapan latihan Psht ini mulai di adakan atau di buka dan menjadi Sub UKM Olahraga di lingkungan universitas riau?
- b. Bagaimana pandangan anda mengenai latihan pencak silat?
- c. Bagaimanakah sistem latihan yang dilakukan di dalam Pencak silat PSHT?
- d. Bagaimanakah sistem Ujian Kenaikan Sabuk yang dilakukan di dalam Pencak silat PSHT?
- e. Berdasarkan pengamatan anda sebagai ketua apakah kendala siswa selama mengikuti latihan pencak silat PSHT?
- f. Apakah selama latihan sampai menghadapi ujian kenaikan sabuk siswa pernah atau mengalami kecemasan, takut, panik dan lainnya?
- g. Menurut anda apakah konseling dibutuhkan di dalam latihan pencak silat?

**DAFTAR WAWANCARA**

**PELATIH PSHT di UNIVERSITAS RIAU**

- a. Menurut pandangan anda bagaimanakah kondisi siswa saat latihan pencak silat?
- b. Sebagai pelatih apa aturan yang dilakukan selama siswa mengikuti latihan?
- c. Dalam menghadapi ujian kenaikan sabuk adakah kendala yang dihadapi siswa? Baik sebelum dan sesudah ?
- d. Sejauh ini apa yang sudah dilakukan oleh anda sebagai pelatih untuk menghadapi kendala yang ada pada siswa saat latihan dan saat menghadapi ujian kenaikan sabuk?
- e. Menurut anda pentingkah penerapan konseling dalam membantu menghadapi kendala yang dialami siswa tersebut?

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **DAFTAR WAWANCARA**

### **SISWA PSHT di UNIVERSITAS RIAU**

- a. Setelah dilakukan sesi konseling kelompok dengan melakukan pendekatan CBT dan teknik relaksasi apa yang anda rasakan?
- b. Apakah kecemasan anda berkurang ketika menghadapi ujian kenaikan sabuk setelah di lakukan penerapan konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik relaksasi?
- c. Jika berkurang, rentang 1-10 berada di posisi berapakah kecemasan anda berkurang?
- d. Apakah anda menjadi rileks setelah di terapkannya sesi konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik relaksasi?
- e. Jika iya rentang 1-10 berada di posisi berapakah anda menjadi lebih rileks?



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR WAWANCARA ASPEK REAKSI KECEMASAN SISWA PSHT  
di UNIVERSITAS RIAU**

**Suasana Hati:**

1. Ketika anda marah, biasanya bagaimana anda mengekspresikan rasa marah anda?
2. Pada saat menjalani latihan Pencak Silat PSHT, apakah anda pernah mengambil tindakan seperti emosi yang tidak terkontrol atau marah? (ceritakan)
3. Apakah marah bisa menyelesaikan marah menurut anda?
4. Ketika latihan dan akan menghadapi ujian kenaikan sabuk, apakah perasaan anda menjadi tegang?
5. Jika iya apa yang menyebabkan perasaan tegang demikian?
6. Pernahkan anda mencoba menghindari dari perasaan tegang tersebut, jika iya bagaimana anda menghindarinya? (ceritakan)

**Pikiran**

1. Apakah anda merasa khawatir?
2. Apakah yang menyebabkan anda khawatir? Ceritakan!
3. Lalu bagaimana cara anda mengatasi ras khawatir tersebut?
4. Apakah anda sukar berkonsentrasi?
5. Apakah yang menyebabkan anda sulit berkonsentrasi?
6. Dan bagaimana anda mengatasinya?
7. Apakah anda sering melamun? Penyebab dan bagaimana anda mengatasinya?
8. Apa yang anda rasakan ketika memikirkan latihan ?
9. Cemas, takut, dan khawatir kah anda menghadapi ujian kenaikan sabuk?

**Motivasi**

1. Apakah anda selalu membutuhkan bantuan dan pertolongan orang lain?



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Apa yang anda rasakan jika anda tidak bisa meminta bantuan kepada teman anda?
3. Selama latihan, adakah niat anda ingin keluar?
4. Jika ada apa alsannya?
5. Pernahkah anda mengalami perasaan yang tidak wajar semenjak mengikuti latihan, contohnya seperti gelisah dan lainnya? Ceritakan!
6. Jika pernah, bagaimana anda mengatasinya?

Perilaku

1. Apakah anda sering merasa gugup ketika latihan atau berkomunikasi dengan pelatih ?
2. Hal apa saja yang membuat anda gugup?
3. Lalu bagaiman anda mengatasi rasa gugup tersebut?
4. Apakah anda sering merasa terkejut tiba-tiba ketika latihan atau diluar latihan? Ceritakan! Hal apa yang menyebabkan dan bagaimana anda mengatasinya?
5. Ketika anda merasa ketakutan apakah anda mengeluarkan keringat dingin? Apa yang menyebabkan dan bagaimana anda mengatasinya?
6. Apakah anda pernah merasakan gemetar? Jika iya apa penyebabnya dan bagaimana mengatasinya?
7. Apakah anda pernah mengalami pusing, mual ketika latihan dan akan menghadapi ujian kenaikan sabuk? Apa penyebabnya dan bagaimana anda mengatasinya?
8. Apakah anda pernah mengalami jantung berdebar , mulut kering ketika latihan dan menghadapi ujian kenaikan sabuk? Apa faktor nya dan bagaimana mengatasinya?

**PEDOMAN WAWANCARA REAKSI KECEMASAN SISWA**

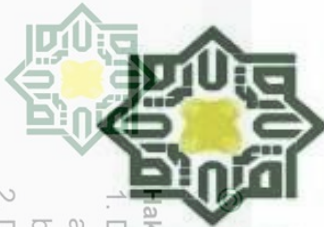
| Aspek                  | Indikator    | Sub Indikator  |
|------------------------|--------------|--|
| Reaksi Kecemasan Siswa | Suasana Hati | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mudah marah</li> <li>2. Perasaan Tegang</li> </ol>   |
|                        | Pikiran      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Khawatir</li> <li>2. Sukar berkonsentrasi</li> <li>3. Pikiran Kosong</li> <li>4. Membesar-bersarkan ancaman</li> <li>5. Sensitif terhadap sesuatu</li> </ol> |
|                        | Motivasi     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghindari Situasi</li> <li>2. Membutuhkan orang lain</li> <li>3. Perasaan tidak wajar</li> </ol>   |
|                        | Perilaku     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gelisah</li> <li>2. Gugup</li> <li>3. Waspada berlebihan</li> <li>4. Mual, Pusing, Berdebar</li> </ol>   |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







UN SUSKA RIAU

Nomor : Un.04/F.IV/PP.00.9/5372/2020  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 (satu) Exp  
Hal : Mengadakan Penelitian.

Pekanbaru, 25 Agustus 2020

Kepada Yth,  
Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Propinsi Riau  
Di  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa datang menghadap bapak, mahasiswa kami:

|           |  |
|-----------|--|
| N a m a   | : IIT FITRI HARISA                                       |
| N I M     | : 11740224047  |
| Semester  | : VI (Enam)  |
| Jurusan   | : Bimbingan Konseling Islam (BKI)                        |
| Pekerjaan | : Mahasiswa Fak. Dakwah dan<br>Komunikasi UIN Suska Riau |

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi tingkat Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul:

**"PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN KENAIKAN SABUK PADA SISWA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI UNIVERSITAS RIAU."**

Adapun sumber data penelitian adalah:

**"SISWA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE UNIVERSITAS RIAU."**

Untuk maksud tersebut kami mohon Bapak berkenan memberikan petunjuk-petunjuk dan rekomendasi terhadap pelaksanaan penelitian tersebut.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatian Saudara diucapkan terima kasih.

Wassalam  
Rektor,  
Bekas,  


Dr. Wurdin, MA  
NIP.19660620 200604 1 015

Tembusan :  
1. Yth. Rektor UIN Suska Riau  
2. Mahasiswa yang bersangkutan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE  
KOMISARIAT UNIVERSITAS RIAU  
(PSHT UR)  
UKM OLAH RAGA  
UNIVERSITAS RIAU



Alamat : UKM Olahraga II, S.H. Amah Tempai Pekanbaru. Hp: 085536001627

No. Surat : 015/SKet/PSHT-UKM-OR/KE/1/2021  
Tgl. Surat : -  
Isi Surat : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Ketua Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Komisariat Universitas Riau, menerangkan

Nama : lit Fitri Harisa  
Nim : 11740224047  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Judul : Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau

Benar yang namanya tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di cabang olahraga pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Komisariat Universitas Riau, cabang Kota Pekanbaru, dengan judul : "Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 24 Januari 2021

Ketua PSHT Komisariat  
Universitas Riau

Amir Subartono Pulungan

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang menjiplak sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipannya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

UIN SUSKA RIAU

## DOKUMENTASI



© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU



## BIOGRAFI PENULIS

Iit Fitri Harisa lahir di Desa Suka Damai, Kecamatan Singingu Hilir, Kabupaten Kuantan Singingi pada Tanggal 19 Januari 1999, Iit Fitri Harisa merupakan anak dari pasangan suami istri Bapak Sarwo Waluyo dan Ibu Sri Suyani. Iit Fitri Harisa merupakan anak ke 3 dari dua bersaudara yang mempunyai satu orang kakak perempuan bernama Sulistyowati, S.Pd dan abang laki-laki bernama Pandu Dwi Juliawan.

Iit Fitri Harisa berasal dari Kecamatan Singingi Hilir, Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau. Iit pernah bersekolah di SDN 007 Suka Damai dan selesai pada tahun 2011, kemudian melanjutkan ke SMPN 2 Singingi Hilir dan selesai pada tahun 2014, kemudian melanjutkan ke sekolah SMAN 2 Singingi Hilir dan selesai pada tahun 2017. Selesai menempuh pendidikan di SMA, Iit Fitri Harisa melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi Negeri Keagamaan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Konsentrasi Karir dan Industri, dan selesai pada tahun 2021 menyelesaikan Strata Satu (S1) dan berhak menyanggah gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.