

## Relaxation Psychoeducation in Overcoming Anxiety Talking to Darullughah Wadda'wah Pasuruan Islamic Boarding School Students

**Dyah Luthfia Kirana**

Universitas Islam Negeri Mataram

[luthfiadyah@gmail.com](mailto:luthfiadyah@gmail.com)

\*Correspondence

### Article Information:

Received: July 2022

Revised: August 2022

Accepted: October 2022

### Keywords:

Psychoeducation, Relaxation,  
Anxiety Speaking

### Abstract

Speaking skills are very important along with the times, so they must be trained early so that speaking skills do not become an obstacle in the future. This study uses qualitative methods with experimental types and comparative descriptive analysis. The process or steps that researchers take in providing relaxation psychoeducation are the first step, Islamic counseling guidance by praying to Allah before doing relaxation exercises. The second step is starting physical relaxation exercises. The third step is dhikr relaxation, the fourth step is psychological relaxation, by remembering and imagining the good intentions and goals you want to achieve. The fifth step of the client. Meanwhile, the results of the implementation of relaxation exercises in overcoming the anxiety of speaking in students of the Darullughah Wadda'wah Islamic Boarding School can be said that this relaxation psychoeducation was quite successful. This can be proven by changes in clients when speaking in public by means of rating scales, and interviews with lodge administrators and lodge friends.

### Abstrak

### Kata Kunci:

Psikoedukasi, Relaksasi,  
Kecemasan Berbicara

Kecakapan berbicara sangat penting seiring perkembangan zaman, sehingga harus dilatih sejak dini agar kecakapan berbicara tidak menjadi halangan dikemudian hari. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis eksperimen dan analisa deskriptif komparatif. Proses atau langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam memberikan psikoedukasi relaksasi adalah langkah pertama, bimbingan konseling islam dengan berdo'a kepada Allah sebelum melakukan latihan relaksasi. Langkah kedua, memulai latihan relaksasi yang bersifat fisik. Langkah ketiga, relaksasi zikir, langkah keempat, relaksasi psikis, dengan mengingat dan membayangkan niat-niat baik dan cita-cita yang ingin dicapai. Langkah kelima dari klien. Sedangkan hasil pelaksanaan latihan relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah dapat dikatakan bahwa psikoedukasi relaksasi ini cukup berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan pada diri klien ketika berbicara di depan umum dengan cara skala penilaian, dan wawancara kepada pengurus pondok dan teman pondok.

## PENDAHULUAN

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

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

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

Adapun yang paling berpengaruh adalah kecemasan dan pikiran di alam bawah sadarnya, seperti pesimis dan *negative thinking* sehingga peneliti memakai psikoedukasi relaksasi untuk mengisi pikiran di bawah alam sadarnya dengan kata-kata optimis dan *positive thinking*. Apabila hal itu dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan dampak negatif bagi santri tersebut baik untuk kepribadiannya maupun karirnya.<sup>1</sup>

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

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan metode psikoedukasi relaksasi. Adapun penyebabnya, anak-anak yang merasakan cemas secara berlebihan

---

<sup>1</sup> Dkk Fausia, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa* (Jakarta: UI Press, 2007). hlm 27

<sup>2</sup> Jeffrey Nevid, *Psikolog Abnormal*, V (Jakarta: Erlangga, 2003). hlm 169

dapat terbantu melalui teknik-teknik penanganan kecemasan seperti dihadapkan pada stimuli yang menimbulkan fobia secara bertahap dan latihan relaksasi.<sup>3</sup>

Menurut Nursalim, relaksasi dapat digunakan sebagai ketrampilan *coping* aktif jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi dibawah kondisi yang menimbulkan kecemasan. Ketika melakukan relaksasi, hampir seketika itu juga seseorang akan merasa kurang tegang secara mental maupun jasmani. Otot-otot yang kaku akan mengendur dan pikiran yang mencemas akan menghilang, diganti oleh sensasi ketenangan yang mantap. Makin baik ketrampilannya, makin mudah mengurangi kecemasan pada sumbernya, untuk mencegah *spiral panic* berkembang dengan cepat dan efektif menanggulangi situasi yang menerbitkan kecemasan<sup>4</sup>.

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

Berdasarkan informasi yang peneliti dapat dari pengurus pesantren Darulughah Wadda'wah Pasuruan bahwasannya beberapa santri ada yang mengalami kecemasan berbicara sehingga ketika kultum di depan orang banyak sampai tidak keluar suara, gemetar disebagian organ tubuhnya dan keringat dingin yang membasahi seluruh tubuhnya. Santri yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dikarenakan santri tersebut takut salah dan tidak percaya diri atas kemampuannya dan takut ditertawakan orang banyak, dan yang ikut berperan banyak dalam nalira sehingga anak mengalami kecemasan berbicara salah satunya cara didik kedua orang tuanya. Apabila kecemasan tersebut tidak segera ditangani maka akan berdampak atau berefek buruk pada nilai akademik santri nantinya karena penampilan siswa tidak optimal ketika berada di depan kelas.

---

<sup>3</sup> Teguh Prasetyo, "Atasi Stres Anak Dengan Relaksasi," 2010. 10 april 2010

<sup>4</sup> M. Nursalim, *Strategi Konseling* (Surabaya: UNESA Press, 2005). hlm. 83

Penelitian ini ingin membuktikan apakah latihan relaksasi ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum atau jama'ah di pondok pesantren Darulughah Wadda'wah Pasuruan khususnya pada seorang santri yang mengalami kecemasan berat ketika kultum di depan jama'ah. Maka dari itu, penelitian ini ingin membuktikan teori-teori yang mengatakan bahwa relaksasi dapat mengatasi atau mengurangi kecemasan berbicara di depan para santri putri pada malam senin di Pondok Pesantren Darulughah wadda'wah Pasuruan.

Dengan tidak menghilangkan ciri khas bimbingan konseling Islam yaitu ketika peneliti memberikan pelatihan relaksasi kepada klien menggunakan bantuan musik islami pilihan, dengan musik tersebut dapat mengantarkan pembicaraan ke otak melalui gelombang nada musik dan komunikasi Islam seperti *Attending* yaitu penerimaan kepada klien dengan mengucapkan Assalamu 'alaikum dan ketika memulainya juga membaca basmalah dan berdo'a kepada Allah meminta pertolongan semoga terapi relaksasi ini berhasil dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri pondok pesantren Darulughahwada'wah Pasuruan.

Didalam pelatihan relaksasi ini juga tidak menghilangkan konseling ke-Islaman karena ditengah-tengah sesi relaksasi ada perenungan dan relaksasi dzikir khien diperintahkan untuk merenungkan nikmat yang di berikan Allah baik berupa potensi-potensi yang dimiliki klien. Agar klien dapat menyadari dan mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah sehingga lebih mendekatkan diri kepada Allah, karena peneliti sendiri dalam prosedur pelatihan relaksasi mengkolaborasikan relaksasi umum dan ke-Islaman.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena. Metode penelitian pendekatan dan jenis penelitian.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang di lakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang di alami subyek penelian secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu kontek yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode

ilmiah<sup>5</sup>. Jadi, pendekatan kualitatif yang peneliti gunakan pada penelitian ini di gunakan untuk memahami fenomena yang di alami oleh klien secara menyeluruh yang dideskripsikan berupa kata kata dan bahasa untuk kemudian di rumuskan menjadi model, kosep, teori, prinsip, dan definisi secara umum.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, penelian studi kasus (*case study*) adalah penelitian tentang setatus subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu kejadian mengenai perseorangan dari keseluruhan personalitas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum membahas mengenai pelaksanaan bimbingan konseling, perlu diketahui terlebih dahulu permasalahan yang dialami oleh subjek penelitian, dalam hal ini yaitu klien dengan inisial AS dan SL. Klien pertama, yaitu AS merupakan anak perempuan satu-satunya di keluarganya serta sudah ditinggal oleh ayahnya sejak kecil sehingga ibunya sangat mengkhawatirkannya. Karena hal ini, ibu klien memberikan didikan secara otoriter dengan memerintahkan AS untuk selalu mengikuti apa yang di suruh ibunya serta melarang AS untuk pergi tanpa izin dari ibunya. Sehingga hal itu membuat AS tidak percaya diri dan menyebabkan kecemasan berbicara karena takut salah. Menurut AS, kecemasan berbicara yang dialaminya secara tidak sadar terjadi pada dirinya. Ada yang mengatakan bahwa AS kurang siap, namun ketika sudah mempersiapkan segala bahan dan konsep secara matang, klien masih merasa gemetar dan tidak tenang dalam berbicara di depan orang banyak.

Klien kedua, SL menurut orang tuanya merupakan anak perempuan yang bandel. Sehingga ketika SL bandel, karena SL takut pada sapi, terkadang orang tuanya menakut-nakuti SL untuk dibawa ke kandang sapi. Menurut SL, kecemasan berbicara yang dialaminya terjadi karena merasa takut apabila melakukan kesalahan dalam berbicara ataupun melakukan sesuatu yang membuatnya cemas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat diketahui bahwa kedua klien merasa kebingungan untuk menyelesaikan kecemasan berbicara yang dialaminya. Sehingga dari masalah tersebut, diberikan materi psiko-edukasi relaksasi kepada AS dan SL. Setelah diberikan materi, tindak lanjut dilakukan dengan melakukan penilaian kecemasan berbicara dari klien dengan pengamatan serta wawancara dengan pengurus serta teman

---

<sup>5</sup> Djam'an Satori & Aan Komariah, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2009). h. 30

pondok dari klien.

#### **A. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Berbicara**

Pertama, karna pola asuh orang tua yang diberikan sejak dini kepada anak dengan cara sesuai dengan apa yang di perintahkannya. Kedua, Pendidikan formal yang di dapat seperti SD nya, Yang mana metode pembelajarannya yang lebih banyak ceramah dari pada interaksi di dalam kelas, Dan guru yang biasanya sering menakut-nakuti muridnya kalau tidak bisa hal itu bisa mewarisi ketakutan yang kemudian melahirkan kecemasan berbicara pada anak didiknya. Sehingga anak merasa terancam keberadaanya di dalam kelas dan siswa yang tahu tidak mungkin berani untuk maju kedepan. Oleh karena itu, guru perlu menguasai beberapa metode pengajaran melalui permainan agar murid tidak merasa bosan. Adapun dari itu semua berdampak sangat fatal terhadap perkembangan anak pada waktu dewasa. Ketiga, orang tua klien kalau putrinya punya salah langsung dicubit bahkan memukul dan hal ini menimbulkan ketakutan pada jiwa klien.

#### **B. Pelaksanaan Psiko-edukasi Relaksasi**

Adapun proses pelaksanaan konseling Islam dengan konseling relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbicara pada santri ponpes Darullughah Wadda'wah Pasuruan, sesuai dengan teori bimbingan dan konseling Islam.

Adapun perbandingan proses pelaksanaan bimbingan konseling dilapangan dengan teori bimbingan konseling ada ketidaksamaan seperti syarat-syarat menjadi konselor yaitu harus mempunyai keahlian, wawasan yang luas dan sikap yang baik sedangkan peneliti sendiri yang sekaligus konselor masih merasa banyak kekurangan seperti yang disebutkan dalam teori. Sedangkan proses konseling latihan relaksasi, pertama klien masuk kedalam ruangan yang terasa tegang dan tidak tenang, perasaanya ada dimana-mana kemudian peneliti menyapa dengan menanyakan kabarnya dan identitas dirinya untuk membangun keterbukaan, kepercayaan dan kenyamanan bagi dirinya. Kemudian setelah peneliti melihat klien sudah merasa tenang baru peneliti memulai pelatihan relaksasi yang di mulai dengan pembacaan basmalah dan berdo'a bersama-bersamakepada Allah supaya berjalan dengan lancar dan dapat memberikan manfa'at untuk mengurangi kecemasan berbicara pada diri klien.

Peneliti menyuruh kepada klien untuk berdiri dan mencari posisi yang nyaman kemudian memerintahkan kepada klien untuk menarik kepala kebelakang sejauh mungkin dan merasakan ketegangan pada lehernya. Dan peneliti melihat klien sampek

gemetar di bagian kepala karena merasakan ketegangan di bagian leher. Intruksi yang kedua putar kepala anda kekanan searah dengan jarum jam dan rasakan lokasi stres pada leher anda dan putar kekiri seperti sebaliknya kemudian klien memutar kepalanya dan kelihatan di wajahnya seperti orang kebingungan, kemudian klien mengkerutkan dahinya kedepan dan mengkedipkan matanya dan peneliti menyuruh lemaskan seluruh tubuhnya.

Intruksi selanjutnya klien menundukkan kepalanya sampai dada dan merasakan ketegangan pada tenggorokan dan leher belakangnya setelah melakukan itu semua klien mulai merasa fresh. Intruksi selanjutnya klien disuruh duduk dengan tenang kemudian memerintahkan untuk mensyukuri nikmat Allah yang di berikan dan mengucapkan kata-kata *Huu- Allah*, sehingga jiwa dan hatinya merasa tenang dan damai. Kemudian peneliti ingin mengisi alam dibawah sadarnya dengan menyuruh membayangkan dan memejamkan mata klien untuk membayangkan suatu tempat, dimana tempat itu benar-benar membuat klien merasa tenang, damai dan rileks setelah klien sudah memasukidan fokus membayangkan sesuatu kemudian saya memerintahkan untuk membayangkan bahwa sekarang klien sedang berbicara di depan orang banyak dengan suara lantang, tenang dan klien sekarang sedang menjawab pertanyaan dari audiens dengan penuh percaya diri dan saya mengatakan bahwa itulah diri klien sebenarnya. Setelah klien melakukan latihan relaksasi, klien mulai terlihat kepercayaan dirinya dan mulai tidak malu lagi dengan ditandai banyak bertanya kepada konselor tentang sesuatu.

### **C. Analisis Keberhasilan Psiko-edukasi**

Adapun hasil dari skala penilaian dan grafik membuktikan bahwa klien AS dan SL sebelum diberi konseling pelatihan relaksasi mengalami kecemasan berbicara yang di tandai dengan indikasi sangat gemetar, mengalami keringat dingin dan sangat pucat bahkan sampai tidak keluar suara ketika kultum muhadoroh. Maka setelah klien AS dan SL mendapatkan bimbingan konseling Islam dengan konseling relaksasi dapat mengurangi kecemasan pada diri mereka yang ditandai dengan berkurangnya ciri-ciri seperti gemetar, keringat dingin, nafas sesak, pucat dan gelisah. Adapun untuk perbandingan penilaian kecemasan berbicara pada AS dan SL sebelum dan sesudah terapi dijelaskan pada tabel 1 dan 2.

**Tabel 1. Pembandingan Skala Penilaian Kecemasan Berbicara Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi pada SL**

No	Aspek Yang Di Observasi	Sebelum					Sesudah				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Gemetar	V									V
2	Keringat Dingin		V							V	
3	Nafas Sesak			V							V
4	Pucat	V								V	
5	Gelisah		V						V		

**Tabel 2. Perbandingan Skala Penilaian Kecemasan Berbicara Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi pada AS**

No	Aspek Yang Di Observasi	Sebelum					Sesudah				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Gemetar	V									V
2	Keringat Dingin	V								V	
3	Nafas Sesak			V							V
4	Pucat		V						V		
5	Gelisah	V							V		

**Tabel 3. Perbandingan Skala Penilaian Kecemasan Berbicara Kondisi Klien Observasi Pertama dan Terakhir Klien**

No	Aspek Yang Di Observasi	Sebelum					Sesudah				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Gemetar	V					V				
2	Keringat Dingin		V					V			
3	Nafas Sesak			V					V		
4	Pucat	V					V				
5	Gelisah	V						V			

Kecemasan berbicara secara definisi adalah penjumlahan dari berbagai emosi yang bercampur baur dengan stres dan pertentangan batin yang di manifestasikan dengan gemetar, pucat, keringat dingin dan sesak nafas. Sedangkan faktor-faktornya adalah Pertama, karna pola asuh orang tua yang diberikan sejak dini kepada anak dengan cara sesuai dengan apa yang di perintahkannya. Kedua, Pendidikan formal yang di dapat seperti SD nya, Yang mana metode pembelajarannya yang lebih banyak ceramah dari pada interaksi di dalam kelas, Dan guru yang biasanya sering menakut-nakuti muridnya kalau tidak bisa hal itu bisa mewarisi ketakutan yang kemudian melahirkan kecemasan berbicara pada anak didiknya. Sehingga anak merasa terancam keberadaannya di dalam

kelas dan siswa yang tahu tidak mungkin berani untuk maju kedepan. Oleh karena itu, guru perlu menguasai beberapa metode pengajaran melalui permainan agar murid tidak merasa bosan. Adapun dari itu semua berdampak sangat fatal terhadap perkembangan anak pada waktu dewasa. Ketiga, orang tua klien kalau putrinya punya salah langsung dicubit bahkan memukul dan hal ini menimbulkan ketakutan pada jiwa klien

Adapun kecemasan berbicara pada santri Darullughah Wadda'wah dapat dikurangi dengan psikoedukasi relaksasi. Relaksasi adalah kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental tetapi aspek spirit tetap aktif bekerja, sehingga dapat menurunkan ketegangan dan merileksasikan organ tubuh. Sedangkan ruang relaksasi disarankan lampu remang-remang, kursi, kondisi alfa dan tenang. Psikoedukasi merupakan salah satu bentuk dari intervensi, baik untuk keluarga maupun klien yang merupakan bagian dari psikoedukasi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara seperti kesalahan pola asuh orang tua dan guru yang terkadang menakut-nakuti siswa. Kecemasan berbicara yang dialami berupa berkeringan ketika berbicara didepan umum, merasa tegang, pucat, dan bisa juga sesak nafas. Untuk mengatasi kecemasan berbicara yang dialami oleh santri, dilakukan psiko-edukasi relaksasi. Setelah dilakukan psiko-edukasi relaksasi, ditemukan bahwa kecemasan berbicara telah berkurang secara signifikan berdasarkan penilaian yang dilakukan atas dasar informasi dari pengurus dan teman sepondok

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fausia, Dkk. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press, 2007.
- Komariah, Djam'an Satori & Aan. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Nevid, Jeffrey. *Psikolog Abnormal*. V. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Nursalim, M. *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA Press, 2005.
- Prasetyo, Teguh. "Atasi Stres Anak Dengan Relaksasi," 2010.