

**PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET
PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT JATI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

LAILATUL MUNIROH KHASANAH
NIM. 3319012

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET
PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT JATI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

LAILATUL MUNIROH KHASANAH
NIM. 3319012

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lailatul Muniroh Khasanah

NIM : 3319012

Program studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT JATI”** adalah benar – benar karya penulis, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar – benarnya. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini ternyata plagiasi, penulis bersedia memperoleh sanksi akademik dan dicabut gelarnya.

Pekalongan, 10 Juli 2023

Yang Menyatakan,



Lailatul Muniroh Khasanah

NIM.3319012

NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M.Psi
Duwet, Bojong, Kabupaten. Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Lailatul Muniroh Khasanah

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum`Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Lailatul Muniroh Khasanah
NIM : 3319012
Judul : **PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT JATI.**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 10 Juli 2023

Pembimbing,



Annisa Mutohharoh, M.Psi
NITK. 199101602202001D2026



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **LAILATUL MUNIROH KHASANAH**

NIM : **3319012**

Judul Skripsi : **PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS
ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA
ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT
JATI**

yang telah diujikan pada Hari Kamis, 27 Juli 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag
NIP. 197511201999031004

Penguji II

Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 27 Juli 2023

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ظ	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
ا = a		ا = a
ا = i	اي = ai	ي = i
ا = u	او = au	و = u

3. Ta Marbutah

Ta Marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh :

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *Fatimah*

4. Syaddad (tasydid geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh

ربنا
البر

ditulis

Rabbana

ditulis

al-birr

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس

ditulis

Asy-syamsu

الرجل

ditulis

ar-rojulu

السيدة

ditulis

As-sayyidah

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang

Contoh :

القمر	ditulis	<i>al-qamar</i>
البديع	ditulis	<i>al-badi</i>
الجلال	ditulis	<i>al-jalal</i>

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan akan tetapi jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /’/

Contoh

امرت	ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	ditulis	<i>Syai’un</i>

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat sehingga saya bisa mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
2. Kepada kedua orang tua dan keluarga saya yang tercinta, terima kasih atas kasih sayang dan pengorbanan yang tiada batas, serta doa dan pengorbanannya yang selalu mengiringi langkah ini dalam menjalani kehidupan.
3. Terima kasih juga kepada Muhammad Khoirul Huda yang selalu mendukung, memberi semangat, motivasi, dukungan, serta nasehat yang baik selama ini.
4. Teman – teman dan seluruh mahasiswa seperjuangan S1 Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberikan bantuan dan support kepada saya.
5. Terima kasih kepada ibu Annisa Mutohharoh M.Psi yang telah sabar membimbing saya hingga terselesaikannya laporan skripsi ini.
6. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah berjuang sampai detik ini.

MOTO

“ Terapi medis saja tanpa disertai dengan berdoa dan berdzikir tidaklah lengkap.

Berdoa dan berdzikir saja tanpa disertai dengan terapi medis, tidaklah Efektif.”

-Dadang Hawari -



ABSTRAK

Lailatul Muniroh Khasanah. 2023. Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Annisa Mutohharoh, M.Psi

Kata Kunci: *Terapi Relaksasi Berbasis Islam, Kecemasan*

Mengingat kecemasan pada atlet Pencak Silat Kramat Jati dalam persiapan pertandingan dapat memiliki dampak yang negatif terhadap pencapaian prestasi. Oleh karena itu, menjadi penting untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental. Kecemasan tersebut terkadang mengkhawatirkan karena berkurangnya konsentrasi dan kesulitan dalam mengikuti latihan fisik yang terstruktur. Maka perlu diberikan upaya-upaya untuk menghadapi dan mengurangi kecemasan saat muncul dengan menggunakan relaksasi berbasis Islam.

Relaksasi berbasis Islam adalah relaksasi dengan acuan agama Islam yang menjadi hal baru untuk memodifikasi Teknik relaksasi. Tidak hanya pada pendekatan filsafat relaksasi juga didapatkan melalui pendekatan spiritual.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan terapi relaksasi berbasis Islam untuk mengurangi kecemasan pada atlet pencak silat di Perguruan Kramat Jati. Serta Mengetahui kecemasan pada atlet pencak silat Kramat Jati sebelum dan sesudah melaksanakan terapi berbasis islam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sedangkan metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode analisis data, reduksi data, penyajian data, pengambilan kesimpulan, dan verifikasi data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet benar-benar terjadi di Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, hal ini terbukti adanya beberapa aspek seperti aspek afektif, aspek fisiologis, aspek kognitif, dan aspek perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ada faktor keluarga dan faktor sosial.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Skripsi ini meneliti mengenai pelaksanaan terapi relaksasi berbasis Islam sebagai cara untuk mengatasi kecemasan pada atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati.

Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak - banyak terima kasih kepada:

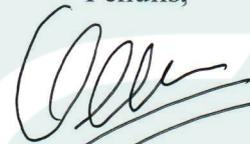
1. Prof. Dr. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. H. Sam'ani M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Cintami Farmawati, M.Psi., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag., selaku dosen wali akademik yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Annisa Mutohharoh, M.Psi selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Segenap dosen serta karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan banyak sumbangsih keilmuan kepada penulis selama masa studi.
7. Serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan serta bimbingan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Pekalongan, 10 Juli 2023

Penulis,



Lailatul Mumiroh Khasanah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Penelitian Yang Relevan.....	7
G. Kerangka Berpikir.....	9
H. Metode Penelitian.....	11

I. Sistematika Penulisan	14
BAB II TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN	16
A. RELAKSASI BERBASIS ISALM	16
1. Pengertian Relaksasi Berbasis Islam.....	16
2. Bentuk-bentuk Relaksasi Berbasis Islam.....	17
3. Manfaat Relaksasi Berbasis Islam	18
4. Tahapan Relaksasi Berbasis Islam.....	19
B. KECEMASAN PADA ATLET	19
1. Pengertian Kecemasan	19
2. Aspek-aspek Kecemasan.....	20
3. Gejala dan Faktor Kecemasan.....	21
4. Dampak Kecemasan.....	23
BAB III PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT JATI	25
A. PROFIL PENCAK SILAT KRAMAT JATI	25
B. PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT JATI	30
1. Relaksasi Berbasis Islam.....	30
2. Bentuk-Bentuk Relaksasi Berbasis Islam	31
3. Manfaat Relaksasi Berbasis Islam	33

4. Tahapan Relaksasi Berbasis Islam.....	35
C. KECEMASA PADA ATLET PENCAK SILAT	
DI PERGURUAN KRAMAT JATI SEBELUM DAN SESUDAH	
MELAKSANAKAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM ..	52
1. Kecemasan Pada Atlet.....	52
2. Aspek-aspek Kecemasan.....	54
3. Gejala dan Faktor Penyebab Kecemasan	68
4. Dampak Kecemasa Bagi Atlet Pencak Silat	73
BAB IV PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM	
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PECAK SILAT DI	
PERGURUAN KRAMAT JATI.....	75
A. ANALISI PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI	
BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA	
ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT	
JATI.....	75
B. ANALISIS KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT	
KRAMAT JATI SEBELUM DAN SESUDAH MELAKSANAKAN	
TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM.....	78
BAB V PENUTUP.....	83
A. KESIMPULAN.....	83
B. SARAN	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Dokumentasi atlet sedang berwudhu 3.1	36
Dokumentasi atlet sedang melaksanakan relaksasi otot gerakan mengerutkan dahi keatas, menekan kepala kebelakang, memutar searah jarum jam 3.2.....	38
Dokumentasi atlet sedang melaksanakan relaksasi otot gerakan menarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah kemuka 3.3.....	39
Dokumentasi atlet sedang melaksanakan relaksasi otot gerakan melipat ibu jari serentak, mengencangkan betis paha dan pantat 3.4.....	41
Dokumentasi atlet sedang melaksanakan relaksasi otot mengepalkan kedua telapak tangan ,mengencangkan bisep dan lengan bawah 3.5	42
Dokumentasi atlet sedang duduk bersilah, memejamkan mata dan melakukan olah napas dan olah pikiran 3.6.....	44
Dokumentasi atlet sedang melakukan berdoa dan berdzikir 3.7.....	47
Dokumentasi pelatih sedang melakukan motivasi dan evaluasi 3.8	50
Dokumentasi atlet sedang mengalami kecemasan saat hendak bertanding 3.9	53

DAFTAR BAGAN

Bagan kerangka berpikir 1.1	11
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara

Lampiran 2. Peodman Observasi

Lampiran 3. Transkrip Wawancara

Lampiran 4. Transkrip Observasi

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 8. Surat Keterangan Similarity Checking

Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pada setiap pertandingan, kecemasan mempengaruhi proses berpikir dan fisik atlet pencak silat sehingga menjadikannya memiliki respon tubuh yang buruk dan latihan fisik yang tidak optimal. Hal itu dapat menjadi pemicu kegagalan dalam meraih kemenangan. Namun ada beberapa dari mereka yang memiliki fisik yang sempurna namun tidak optimal dalam latihan disebabkan karena cemas yang berulang dan menetap.¹

Atlet yang mengalami perasaan cemas dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental dan membuatnya tidak optimal dalam mencapai prestasi. Sebagai seorang atlet pastinya membutuhkan banyak faktor seperti kesiapan fisik, teknik, dan strategi tertentu dalam mengalahkan lawan. Namun kebanyakan di antaranya sebelum berada pada pertandingan, seorang atlet cenderung merasa ragu dengan kemampuannya dan merasa cemas terhadap lawan yang mungkin lebih kuat darinya.²

Mengingat kecemasan pada atlet dalam persiapan pertandingan dapat memiliki dampak yang negatif terhadap pencapaian prestasi. Oleh karena itu, menjadi penting untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental. Kecemasan tersebut terkadang mengkhawatirkan karena berkurangnya konsentrasi dan

¹ Nurjanah, U., Andromeda, & Rizki, B. M., “Relaksasi *Guided Imagery* untuk menurunkan kecemasan bertanding pada Atlet Pencak Silat”, (Jakarta : *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 2018), Hlm. 122.

² Purnamasari, A. D., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. “Bentuk Pemicu Kecemasan Atlet Pencak Silat”, (Smarang: *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2019). 8(2), 62. <https://doi.org/10.31571/Jpo.V8i2.1109> Hlm. 46

kesulitan dalam mengikuti latihan fisik yang terstruktur. Maka perlu diberikan upaya-upaya untuk menghadapi dan mengurangi kecemasan saat muncul.³

Dalam sebuah pertandingan masih banyak atlet yang mengalami kecemasan sebelum bertanding seperti diungkapkan oleh inisial E, bahwa setiap atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika mengikuti pertandingan juga masih terlihat dari raut wajah yang pucat dan merasa cemas sebelum bertanding. Sehingga pelatih perguruan memberikan terapi relaksasi berbasis Islam pada atlet agar bisa mengurangi kecemasan supaya dampak buruk tidak terjadi dalam persiapan untuk bertanding.⁴

Relaksasi termasuk bagian dari terapi psikologi yang membantu proses peregangan otot-otot yang mengalami ketegangan dengan tujuan untuk mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran sehingga tercapainya kondisi yang tenang. Banyaknya jenis relaksasi memberikan peneliti pemahaman bahwa telah banyak modifikasi relaksasi yang dilakukan oleh para ilmuwan seperti relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, dan relaksasi berbasis Islam.⁵

Relaksasi berbasis Islam adalah relaksasi dengan acuan agama Islam yang menjadi hal baru untuk memodifikasi teknik relaksasi. Tidak hanya pada pendekatan filsafat relaksasi juga didapatkan melalui pendekatan spiritual.⁶

³ Nugraha, A. D., "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", (Jakarta : *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 2020). Hlm. 23

⁴ E, atlet perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 28 Mei 2023.

⁵ Syarkawi, A, "layanan konseling Islam melalui terapi relaksasi Islam untuk menurunkan Kecemasan pada atlet pencak silat" ,(Sumatra Utara : *Univesitas Islam Negeri Sumatera Utara*, 2019), Hlm. 54

⁶ Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I, "Penerapan teknik relaksasi Islami untuk menangani kecemasan pada atlet wushu", (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2021), Hlm. 78

Dalam hal ini relaksasi berbasis Islam bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan juga mengajarkan kepada manusia bukan hanya fisik melainkan spiritual, oleh karena itu relaksasi juga dapat digunakan untuk pengobatan atau kesehatan.⁷ Namun secara menyeluruh prosesnya bergantung pada dzikir dan doa-doa yang diberikan dengan dampak positif pada tubuh di akhir dari proses tersebut.

Relaksasi ini memadukan antara relaksasi, dzikir, doa, dan motivasi yang akan memberikan respon relaksasi pada tubuh. Pada dasarnya relaksasi ini akan membantu mengurangi ketegangan sehingga memberikan dampak yang baik pada tubuh, pola pikir, dan perilaku.⁸ Dampak yang baik tersebut dapat terlihat dari bagaimana atlet pencak silat mampu untuk membenahi pikiran ke arah yang lebih positif, ia akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia perasaan yang lebih tenang, dan perilaku yang baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk menguji sebuah penelitian dengan judul “Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati”.

⁷ Prof.Dr.Hamka “*Tasawuf Modern*” (Jakarta : Republika penerbit, 2015), Hlm. 3

⁸ Subandi, Pengaruh Terapi Relaksasi Islami untuk Membantu Mengatasi Kecemasan pada siswa PSHT , (Yogyakarta : *Univesitas Islam Negeri Yogyakarta*, 2019), Hlm. 54

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat ditarik suatu masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan terapi relaksasi berbasis Islam untuk mengurangi kecemasan pada atlet pencak silat di Perguruan Kramat Jati?
2. Bagaimana kecemasan pada atlet pencak silat Kramat Jati sebelum dan sesudah melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui pelaksanaan terapi relaksasi berbasis Islam untuk mengurangi kecemasan pada atlet pencak silat di Perguruan Kramat Jati.
2. Mengetahui kecemasan pada atlet pencak silat Kramat Jati sebelum dan sesudah melaksanakan terapi berbasis islam.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya dan dapat menjadi tambahan wawasan terutama untuk keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya pelaksanaan terapi relaksasi berbasis Islam untuk mengurangi kecemasan pada atlet pencak silat di Perguruan Kramat Jati.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat menjadi gambaran evaluasi dalam pelaksanaan relaksasi berbasis islam agar lebih efektif.

b. Bagi Atlet Pencak Silat

Penelitian ini dapat menggunakan relaksasi berbasis islam untuk mengurangi kecemasan sebelum pertandingan berlangsung.

c. Bagi Perguruan Pencak Silat Kramat Jati

Penelitian ini agar dapat menerapkan relaksasi berbasis Islam secara konsisten disertai evaluasi.

d. Bagi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi mahasiswa untuk melakukan relaksasi berbasis Islam sebagai penyembuhan kecemasan dalam menghaapi sesuatu seperti menghadapi ujian munaqosah.

E. TINJAUAN PUSTAKA

1. Analisis Teori

a. Terapi Relaksasi berbasis islam

Menurut Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. dalam Jurnal Islami Indoneia bahwa relaksasi berbasis Islam adalah metode relaksasi yang mengingat Allah dimana individu yang menjalankan relaksasi diminta untuk melakukan aturan pernafasan sambil membaca doa dan berdzikir mengingat Allah. Kegiatan berdzikir sudah banyak dilakukan umat islam dan cukup membantu dalam pengurangan pemikiran negatif dan ketegangan otot karena dzikir merupakan dasar dari seluruh ritual ibadah.⁹

Dalam sebuah pelaksanaan terapi rileksasi berbasis Islam ini sangat memberikan dampak positif bagi para atlet sebelum bertanding.

⁹ Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I, “Penerapan teknik relaksasi Islami untuk menangani kecemasan pada atlet wushu”, (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2021), Hlm.. 80

Dalam pelaksanaan terapi ini ada doa yang terkandung nilai dan khasiat bagi atlet yang dapat memberikan rasa percaya diri sebelum atau sesudah latihan dan sebelum bertanding.¹⁰

Terapi relaksasi berbasis Islami meliputi beberapa langkah seperti berwudhu, sholat hajat, mencari suasana tenang dengan duduk santai, menggunakan teknik mengencangkan otot dengan pernapasan dan olah pikiran, kemudian mulai mengucapkan *basmallah*, doa, dzikir dan motivasi diakhiri dengan *hamdallah*.¹¹

Banyak manfaat yang dimiliki oleh metode relaksasi berbasis Islam salah satunya mengurangi tingkat kecemasan dan masalah kesehatan mental seseorang. Melalui metode relaksasi ini, atlet yang mengalami kecemasan dibantu untuk melawan pemikiran negatif serta dibantu untuk bereaksi secara lebih adaptif.¹²

b. Kecemasan

Kecemasan menurut Hawari diartikan sebagai gangguan afektif alam bawah sadar yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut yang mendalam dan berkelanjutan.¹³ Dalam Islam, kecemasan dijelaskan melalui al-Qur'an sebagai bagian dari emosi dan takut dalam artian takut kepada Allah SWT, takut akan siksa neraka, takut tidak

¹⁰ Rian Tasalim, "Efektifitas Pelatihan Relaksasi Berbasis Islami Untuk Menurunkan Kecemasan Atlet Pencak Silat" (United Kingdom: Psychology Press Ltd, 2017) ,Hlm.30

¹¹ Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 60

¹² Subandi, "Pengaruh Terapi Relaksasi Islami untuk Mengatasi Kecemasan pada siswa PSHT", (Yogyakarta : *Univesitas Islam Negeri Yogyakarta*, 2019), Hlm. 60.

¹³ Hawari, D, "Manajemen Stres Cemas dan Depresi", (Jakarta: *Fakultas. Kedokteran Universitas Indonesia*,2016), Hlm 54

akan mendapatkan Ridha Allah SWT dan diuji ketakutannya sebagaimana yang disampaikan oleh ayat berikut ini,

الصَّابِرِينَ وَبَشِيرِ وَالثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ بَشِيءٍ وَلَنْبَلُوكُمْ

“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (QS.Al-Baqarah: 155)”

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual for mental disorder V* (DSM V) gejala umum yang terjadi pada individu dengan kecemasan biasanya terlihat dari respon tubuhnya. Gejala itu terlihat jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Gejala yang bersifat fisik seperti jari tangan mendingin, berkeringat, bibir memucat, tubuh gelisah, tubuh bergetar. Sedangkan gejala yang bersifat psikis adalah perubahan suasana hati yang cepat, takut, serta sulit berkonsentrasi.¹⁴

F. PENELITIAN YANG RELEVAN

Ada beberapa penelitian terkait dengan relaksasi berbasis Islam dan kecemasan diantaranya,

1. Modifikasi relaksasi dengan budaya lokal untuk menurunkan kecemasan atlet Pencak Silat menghadapi kejuaraan oleh Ari Khusumadewi, M. Ramli, Carolina Ligya Radjah pada tahun 2021 yang memperlihatkan bahwa relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku klien sehingga dapat membantu atlet pencak silat dalam kejuaraan. Dalam jurnal ini

¹⁴ Nurjanah, U., Andromeda, & Rizki, B. M., “Relaksasi *Guided Imagery* untuk menurunkan kecemasan bertanding pada Atlet Pencak Silat”, (Jakarta : *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 2018), Hlm 140.

memperlihatkan bahwa relaksasi dan kecemasan dapat berhubungan secara langsung untuk membantu atlet pencak silat. Persamaannya adalah fokus penelitian pada penggunaan relaksasi untuk menurunkan kecemasan. Sedangkan perbedaannya di sini menggunakan teknik modifikasi relaksasi dengan budaya lokal sedangkan peneliti menggunakan teknik relaksasi berbasis islam.¹⁵

2. Relaksasi *Guided Imagery* untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet Pencak Silat oleh Ulfa Nurjanah pada tahun 2018. Artikel skripsi ini memuat hasil bahwa ada pengaruh relaksasi *Guided Imagery* dengan penurunan tingkat kecemasan pada atlet pencak silat. Persamaan yang terlihat dalam artikel skripsi ini adalah kecemasan pada atlet yang akan bertanding, dan perbedaannya pada terapi *Guided Imagery*. Sedangkan penelitian ini menggunakan relaksasi berbasis islam.¹⁶
3. Pengaruh terapi relaksasi Islami terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita Dispepsia oleh Citra Yunu Astri pada tahun 2016. Melalui jurnal ini memperlihatkan bahwa solusi yang baik untuk menurunkan tingkat kecemasan penderita Dispepsia dengan teknik relaksasi Islami. Persamaan dari jurnal ini bahwa peneliti memiliki variabel yang

¹⁵Ari Khusumadewi, M. Ramli, Carolina Ligya Radjah, “Modifikasi relaksasi dengan budaya lokal untuk menurunkan kecemasan atlet pencak silat menghadapi kejuaraan”, (Jakarta : *Jurnal ilmu keperawatan jiwa*, 2021) Vol. 4 No. 2, Hlm. 23

¹⁶ Ulfa Nurjanah, “Relaksasi *Guided Imagery* untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet Pencak Silat”,(Jakarta : *jurnal Psikologi Ilmiah* 2018) Vol 10, No 1, Hlm. 54

berhubungan dengan relaksasi Islami untuk mengatasi kecemasan namun perbedaannya terletak pada subjek penelitian.¹⁷

4. Efektifitas pelatihan relaksasi Islami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil oleh Anisatun Murtafidah pada tahun 2015. Melalui hasil terlihat bahwa relaksasi Islami dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Persamaan terletak pada pada relaksasi berbasis Islam namun perbedaannya terletak pada subjek penelitian.¹⁸
5. Pendekatan relaksasi *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan atlet Taekwondo oleh Muhimmatul Farikhah pada tahun 2017 yang memperlihatkan bahwa hasil yang diperoleh adanya efek dari pemberian relaksasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan atlet Taekwondo. Persamaan terletak pada terapi berbasis islam namun perbedaan terletak pada subjek penelitian yaitu atlet Tekwondo sedangkan pada penelitian ini adalah atlet Pencak Silat.¹⁹

G. KERANGKA BERPIKIR

Melalui kerangka ini memperlihatkan bahwa seorang atlet pencak silat yang akan mengikuti pertandingan memiliki kemungkinan besar mengalami kecemasan. Kecemasan - kecemasan itu ditandai dengan ciri -ciri gelisah, dan takut, keluar keringat dingin /tangan terasa dingin, gugup, konsentrasi

¹⁷ Citra Yuni Astri, “Pengaruh terapi relaksasi Islami terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita Dispepsia”(Jakarta : *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 2016) Hlm. 65

¹⁸ Anisa Murtafida, “Efetifitas pelatihan relaksasi Islami untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil””(Jakarta : *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 2015) Hlm. 70

¹⁹ Muhimmatul Farikhah, “Pendekatan relaksasi *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan atlet Taekwondo”, (Yogyakarta : *Jurnal Bimbingan Konseling dan DakwahIslam*, 2017) Vol. 14, No. 1, Hlm. 98

pudar atau rusak.²⁰ Menurut Stuart dan Sundeen kecemasan adalah suatu keadaan emosi tanpa memiliki objek yang spesifik seperti perasaan rasa takut yang tidak jelas disertai perasaan tidak pasti, tidak berdaya, dan tidak aman yang dirasakan oleh seseorang.²¹ Oleh karena itu pelatih Perguruan Kramat Jati memberikan terapi relaksasi berbasis Islam untuk mengurangi kecemasan.

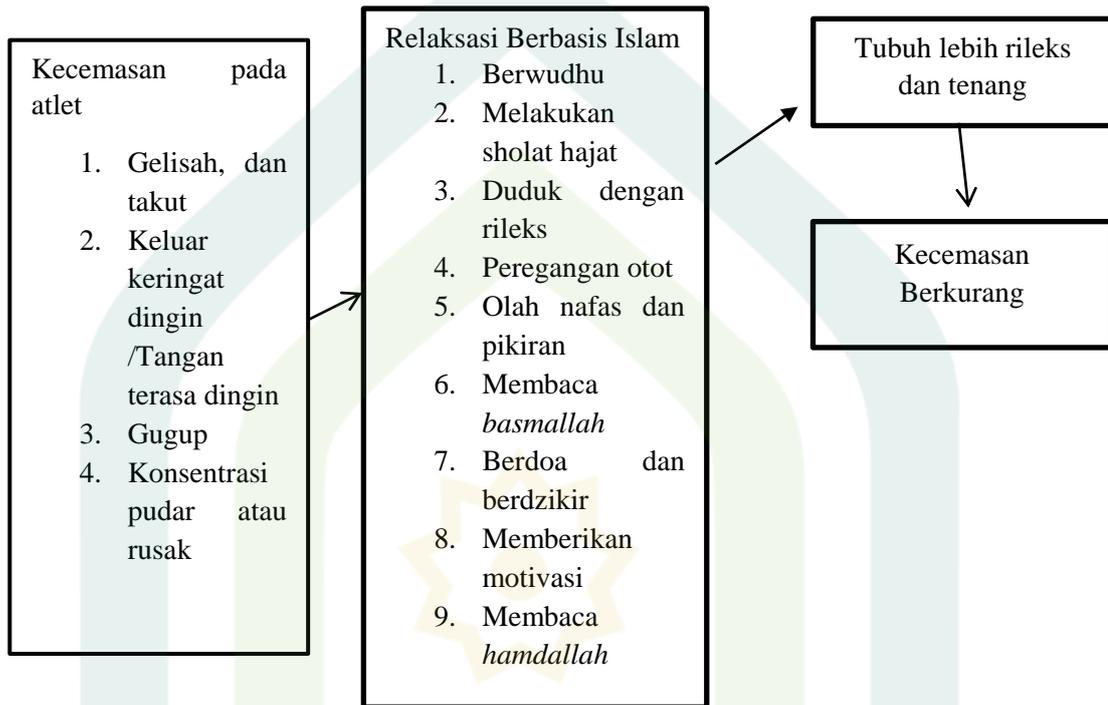
Terapi relaksasi berbasis Islami meliputi beberapa langkah seperti berwudhu, sholat hajat, mencari suasana tenang dengan duduk santai, menggunakan teknik mengencangkan otot dengan pernapasan dan olah pikiran, kemudian mulai mengucapkan *basmallah*, doa, dzikir dan motivasi diakhiri dengan *hamdallah*.²² Dengan begitu dalam proses terapi relaksasi berbasis Islam ini yang dilakukan oleh pelatih, tubuh lebih rileks dan tenang serta kecemasan yang dialami atlet pencak silat berkurang.

²⁰ Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 64.

²¹ Stuart dan Sundeen,, "Buku Saku Keperawatan Jiwa", (Jakarta: *EGC*, 2016) Hlm. 27

²² Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 54

Kecemasan pada atlet pencak silat di Perguruan Kramat Jati sebelum dan sesudah melaksanakan terapi berbasis Islam.



Gambar 1.1. Kerangka berpikir

H. METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Pendekatan penelitian

Penelitian ini mencoba untuk menggali lebih dalam tentang proses mengatasi kecemasan atlet melalui teknik relaksasi berbasis Islam dengan menggunakan jenis penelitian lapangan. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan keilmuan Psikoterapi. Penelitian kualitatif yang digunakan adalah studi kasus dengan cara mencoba untuk melihat suatu kasus dari beberapa sumber data yang dapat melihat

efektifitas sebuah teknik sehingga menekankan pada pengembangan teknik penanganan baru terhadap kecemasan dan teknik relaksasi.²³

2. Sumber Data

Sumber data dibagi atas dua,

a. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian sumber data yang berasal dari peneliti untuk pertama kalinya yang mana peneliti mengambil 3 atlet pencak silat Kramat Jati yang akan mengikuti pertandingan dan mengalami kecemasan serta data primer juga diperoleh dari pelatih yang memberikan terapi.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan berbagai informasi yang telah ada sebelumnya dan dengan sengaja dikumpulkan oleh peneliti yang digunakan untuk melengkapi kebutuhan data penelitian. Data sekunder diperoleh dari jurnal, buku, skripsi, dan dokumen lain.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian studi kasus ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

a. Wawancara

Penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur kepada pelatih serta 3 atlet yang mengalami kecemasan dan terlibat

²³ Rahardjo, M, "Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan prosedurnya", (Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017), Hlm. 33

dalam proses relaksasi berbasis Islam di Perguruan Pencak Silat Kramat Jati serta untuk menguatkan data di lapangan.

b. Observasi

Penelitian ini menggunakan observasi terstruktur dan partisipan dengan memfokuskan pada gejala-gejala fisik kecemasan dari para atlet seperti gemetar, tangan berkeringat, berkeringat dingin. Selain itu, hal yang perlu diobservasi adalah proses pelaksanaan terapi relaksasi berbasis islam di Perguruan Pencak Silat Kramat Jati.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berhubungan dengan foto-foto kegiatan proses relaksasi berbasis Islam dan laporan hasil evaluasi terapi relaksasi dan kecemasan di Perguruan Pencak Silat Kramat Jati.

4. Analisis Data

Data dianalisis dengan menggunakan langkah yang sesuai dengan teori Miles dan Huberman yaitu menganalisis data menggunakan tiga langkah Reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.²⁴

a. Reduksi data atau Pengumpulan data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. pada tahap ini peneliti mengumpulkan data di lapangan untuk mencari informasi pada Atlet pencak silat yang mengalami kecemasan dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi dan menyaring data sesuai dengan rumusan masalah.

²⁴ Milles dan Huberman, "Analisis Data Kualitatif", (Jakarta: *Universitas Indonesia Press*, 2018) Hlm.65

- b. Penyajian data atau *data display* bermakna sebagai sekumpulan informasi yang tersusun dan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Pada tahap ini peneliti menjelaskan data lapangan yaitu pelaksanaan terapi relaksasi berbasis Islam yang dilakukan oleh pelatih Perguruan Kramat Jati kepada atlet yang mengalami kecemasan saat akan bertanding dengan deskripsi.
- c. Penarikan kesimpulan atau *verification* sebagai salah satu tahap yang dilakukan untuk menarik kesimpulan dari analisis dan dilakukan pengecekan ulang dengan bukti yang ditemukan dilapangan. Pada tahap ini peneliti melakukan analisis data lapangan dan teori serta menyimpulkan data dari Perguruan Kramat jati yang di peroleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi dengan pelatih sebagai terapis dan atlet Pencak Silat.

I. SISTEMATIKA PENULISAN SKIPSI

Upaya untuk mempermudah memahami penulisan dan penyusunan skripsi ini, maka penulis membagi kedalam lima bab, yaitu:

Bab I, pendahuluan dengan mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

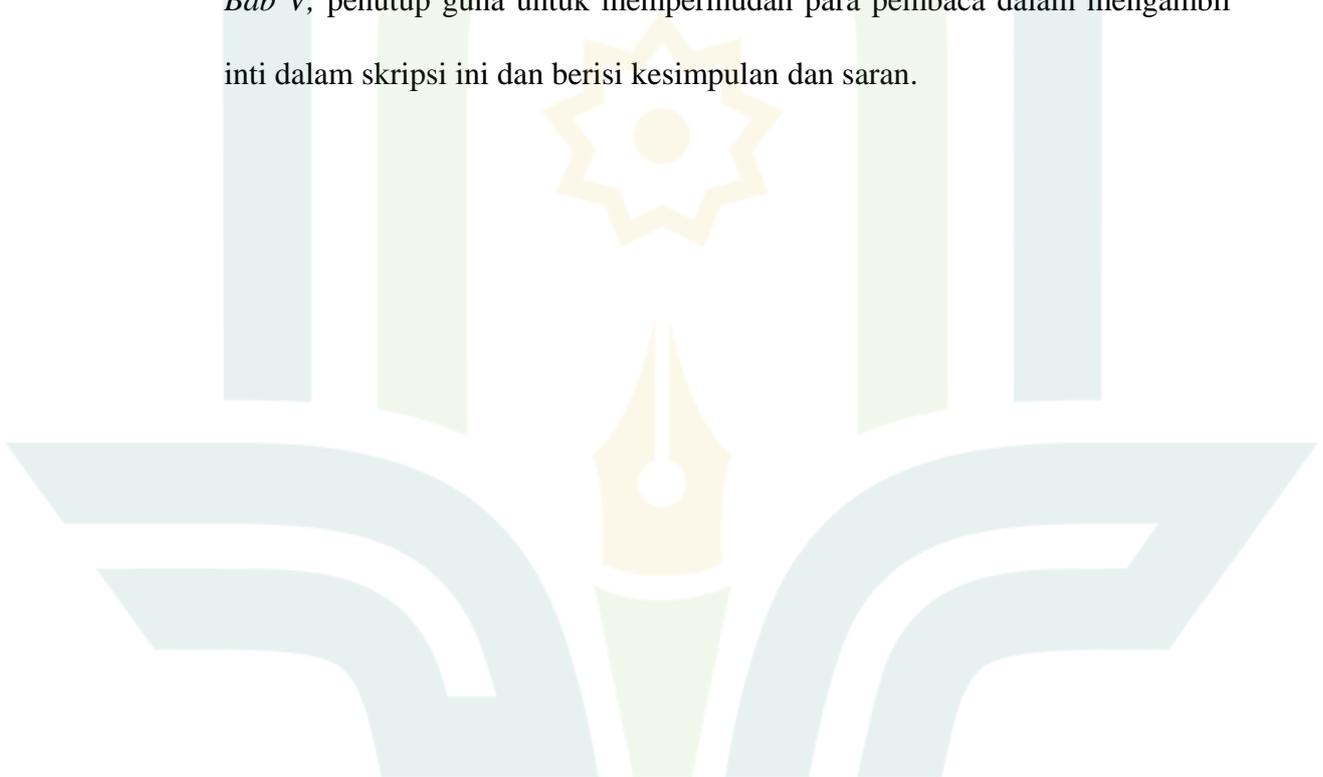
Bab II, membahas mengenai landasan teori yang terdiri pembahasan mengenai terapi relaksasi berbasis Islam dan kecemasan. terapi relaksasi

berbasis Islam berisi definisi, manfaat, dan tahapan sedangkan kecemasan berisi definisi, aspek, faktor penyebab kecemasan, serta dampak.

Bab III, membahas mengenai data penelitian yang menjawab rumusan masalah meliputi gambaran umum, proses terapi relaksasi berbasis Islam, kondisi kecemasan atlet sebelum dan sesudah melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam.

Bab IV, berisi analisis pelaksanaan terapi relaksasi berbasis Islam dan kecemasan atlet pencak silat sebelum dan sesudah melaksanakan terapi relaksasi.

Bab V, penutup guna untuk mempermudah para pembaca dalam mengambil inti dalam skripsi ini dan berisi kesimpulan dan saran.



BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti uraikan maka dapat diambil kesimpulan bahwa dalam mengatasi kecemasan terhadap tiga Atlet Pencak Silat Kramat Jati yang akan bertanding, maka dilakukanlah proses terapi relaksasi berbasis Islam yaitu dengan cara berwudhu, sholat hajat, membaca *basmallah*, meregangkan otot, mencari posisi yang tenang, duduk bersilah dengan kedua tangan di atas paha, membaca doa dan berdzikir serta membaca *hamdallah*.
2. Karena sebelum melakukan pertandingan ketiga atlet Pencak Silat Kramat Jati mengalami kecemasan dalam aspek afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku terhadap dirinya. Kecemasan tersebut bisa dirasakan oleh atlet Pencak Silat Kramat Jati seperti rasa takut, mental menurun, gerogi, badan terasa dingin, meningkat frekuensi buang air kecil, keringat dingin, hingga hilangnya konsentrasi pada atlet, dan lain sebagainya dan setelah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam atlet mengalami perubahan seperti lebih fokus, lebih siap untuk bertanding, dan grogi menurun.

B. SARAN

1. Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat menjadi gambaran evaluasi dalam pelaksanaan relaksasi berbasis Islam agar lebih efektif.

2. Bagi Atlet Pencak Silat

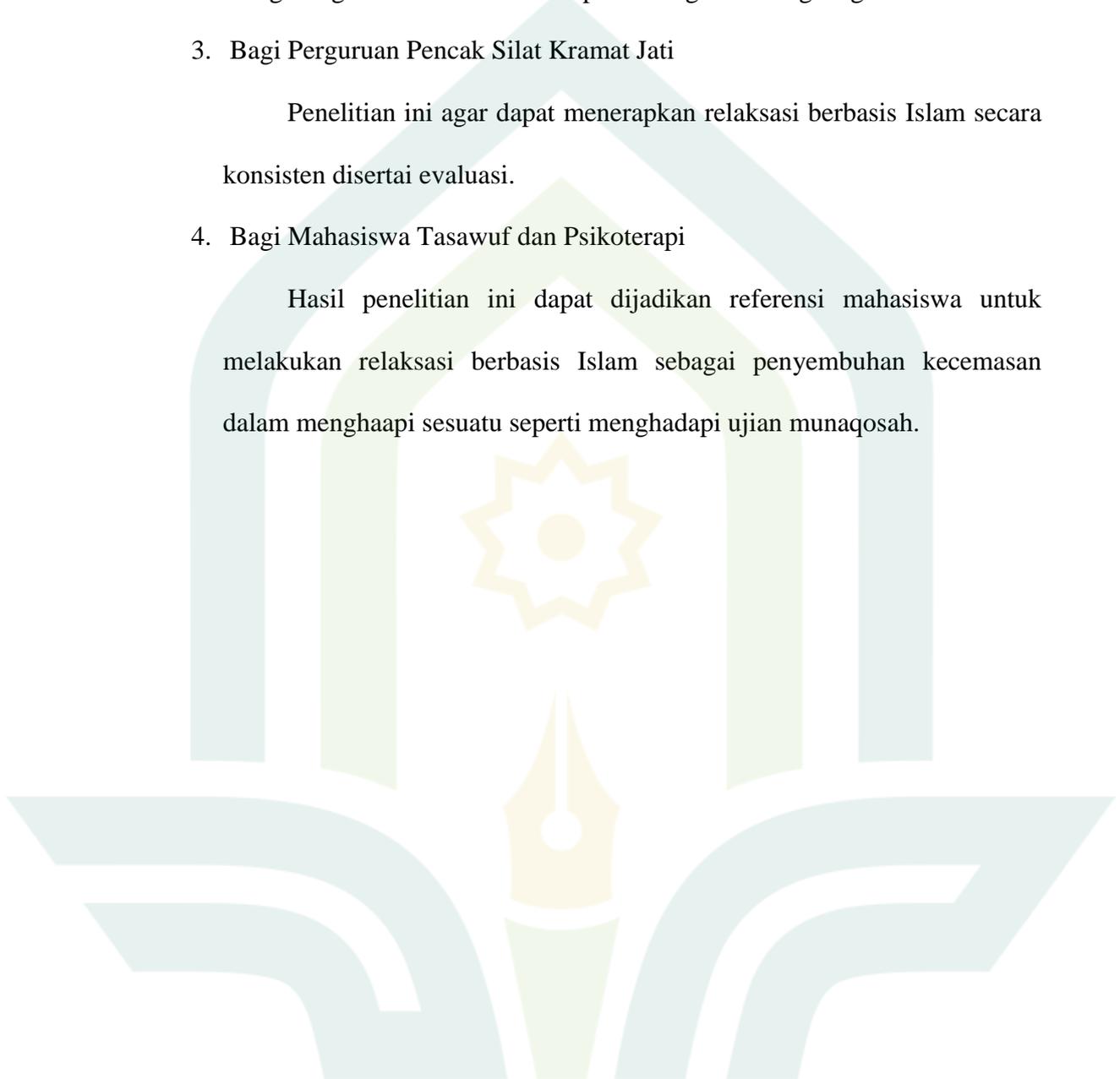
Penelitian ini dapat menggunakan relaksasi berbasis Islam untuk mengurangi kecemasan sebelum pertandingan berlangsung.

3. Bagi Perguruan Pencak Silat Kramat Jati

Penelitian ini agar dapat menerapkan relaksasi berbasis Islam secara konsisten disertai evaluasi.

4. Bagi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi mahasiswa untuk melakukan relaksasi berbasis Islam sebagai penyembuhan kecemasan dalam menghaapi sesuatu seperti menghadapi ujian munaqosah.



DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, 2014. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Umm Press.
- Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 26 Mei 2023, pukul 16.00 Wib
- Astri, Yuni, Citra, 2016. Pengaruh terapi relaksasi Islami terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita Dispepsia. *Skripsi Sarjana Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Cutler, Howard C, 2015. *Seni Hidup Bahagia*. Alih Bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo.
- Farikhah, Muhimmatul 2017. “Pendekatan Relaksasi *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk mengatasi kecemasan atlet Taekwondo”. Yogyakarta : *Jurnal Bimbingan Konseling dan DakwahIslam*, Vol. 14, No. 1
- Hamka. 2015. *Tasawuf Modern*. Jakarta : Republika Penerbit.
- Khusumadewi, Ari, Ramli, M, Radjah, Ligy, Carolina. 2021. “Modifikasi Relaksasi Dengan Budaya Lokal Untuk Menurunkan Kecemasan Atlet Pencak Silat Menghadapi Kejuaraan”. Jakarta : *Jurnal ilmu keperawatan jiwa*, Vol. 4 No. 2.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. and Saldana, J. 2018. *Qualitative Data Analysis. (Fourth Edi)*. SAGE Publication. Ltd.
- Murtafida, Anisa, 2015. Efetifitas Pelatihan Relaksasi Islami Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Skripsi Sarjana Pendidikan Islam*. Yogyakarta: UIN Sunan Kaijaga.
- Nugroho, A., Dedy & Yogyakarta, Kalijaga, Sunan, U, 2020. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam”. Yogyakarta: *Indonesian Journal of Islamic Psychology*
- Nugraha, A. 2020. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam”, Jakarta : *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*,
- Nurjanah, U., Andromeda, & Rizki, B. M., 2018 “Relaksasi *Guided Imagery* untuk menurunkan kecemasan bertanding pada Atlet Pencak Silat”, Jakarta : *Jurnal Psikologi Ilmiah*.

- Nurjanah, Ulfa. 2018. "Relaksasi *Guided Imagery* Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat" Jakarta : *jurnal Psikologi Ilmiah* Vol 10, No 1,
- Pratama, Agung, B., & R, Burstiando, 2015. Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertanding. Semarang: *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, 2015 "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*,
- Purnamasari, A, Kusnandar, K., & A. R, Febriani, 2019. "Bentuk Pemicu Kecemasan Atlet Pencak Silat"., (Smarang: *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 62. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1109>
- Rahardjo, M. 2017. "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan prosedurnya". *Skripsi Sarjana Agama*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rasyidin, M., Umami & B. Konseling. 2019. " Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa", Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*,
- Rasyidin, U, M, & I, T, Pratiwi, 2021. "Penerapan Teknik Relaksasi Islami Untuk Menangani Kecemasan Pada Atlet Wushu" Jakarta: *Jurnal Islami Indonesia*.
- Rokawie, A. O. N., Sulastri, & Anita, 2017. "Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan Pada atlet Pencak Silat", Jakarta: *Jurnal Kesehatan*,
- Stuart dan Sundeen, 2016. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Jakarta: EGC.
- Subandi 2019. Pengaruh Terapi Relaksasi Islami Untuk Mengatasi Kecemasan pada siswa PSHT, *Skripsi Sarjana Psikolog*. Yogyakarta : Univesitas Islam Negeri Yogyakarta.
- Syarkawi, A, 2019. "Layanan konseling Islam Melalui Terapi Relaksasi Islam Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat" *Skripsi sarjana Agama*, Sumatra Utara : Univesitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Semiun, Yustinus. 2017. *Kesehatan Mental 2*.Yogyakarta: Kanisius

Tasalim, Rian 2017. “Efektifitas Pelatihan Relaksasi Berbasis Islami Untuk Menurunkan Kecemasan Atlet Pencak Silat”. United Kingdom: Psychology Press Ltd

Tinambunan, Djapiter. 2015. *Manajemen Diri 7 Sasaran 8 Langkah Menggali Kepribadian Unggul Manusia Sejati*. Jakarta: PT Gramedia.

Townsend, MC, 2019. *Diagnosis Keperawatan Psikiatri Rencana Asuhan & Medikasi Psikotropik*. Jakarta : EGC

Weinberg. R.S & Gould. D, 2017. *Foundatio of sport and exercise psychology*, Champaign, IL : Human Kinetics.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Lailatul Muniroh Khasanah
NIM : 3319012
TTL : Pekalongan, 17 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kebangsaan : Indonesia
No. HP : 082314925395
Email : pencaksilat223@gmail.com
Alamat Rumah : Dukuh Kedungmiri Rt.04 Rw.03 Kasepuhan Batang

Riwayat Pendidikan

TK : TK PKK Watusalam Pekalongan lulus Tahun 2007
SD : SD N 01 Watusalam Pekalongan lulus Tahun 2013
SMP : MTS Muhammadiyah Batang lulus Tahun 2016
SMA : SMA Islam Ahmad Yani Batang lulus Tahun 2019
Perguruan Tinggi: UIN K.H Abdurraman Wahid Pekalongan lulus Tahun 2023

Hormat Saya



Lailatul Muniroh Khasanah