

**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](http://fuad.uingusdur.ac.id) | Email : [fuad@uingusdur.ac.id](mailto: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	ا ي = ai	ي = i
ا = u	ا و = 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>
البدیع	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:

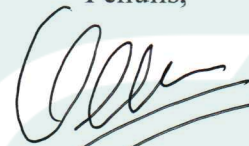
1. Prof. Dr. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. H. Sam'ani M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid 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

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	ix
<b>MOTTO</b> .....	x
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xviii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	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
<b>BAB II TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN .....</b>	<b>16</b>
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
<b>BAB III PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT JATI .....</b>	<b>25</b>
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
<b>C. KECEMASA PADA ATLET PENCAK SILAT</b>	
<b>DI PERGURUAN KRAMAT JATI SEBELUM DAN SESUDAH</b>	
<b>MELAKSANAKAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM ..</b>	<b>52</b>
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
<b>BAB IV PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM</b>	
<b>UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PECAK SILAT DI</b>	
<b>PERGURUAN KRAMAT JATI.....</b>	<b>75</b>
<b>A. ANALISI PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI</b>	
<b>BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA</b>	
<b>ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT</b>	
<b>JATI.....</b>	<b>75</b>
<b>B. ANALISIS KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT</b>	
<b>KRAMAT JATI SEBELUM DAN SESUDAH MELAKSANAKAN</b>	
<b>TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM.....</b>	<b>78</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>83</b>
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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

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

---

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

<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup>

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.<sup>6</sup>

---

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

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

<sup>5</sup> 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

<sup>6</sup> 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.<sup>7</sup> 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.<sup>8</sup> 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”.

---

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

<sup>8</sup> 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.<sup>9</sup>

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

---

<sup>9</sup> 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.<sup>10</sup>

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*.<sup>11</sup>

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.<sup>12</sup>

#### b. Kecemasan

Kecemasan menurut Hawari diartikan sebagai gangguan afektif alam bawah sadar yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut yang mendalam dan berkelanjutan.<sup>13</sup> 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

---

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

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

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

<sup>13</sup> 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 وَالتَّمْرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ بِشْيءٍ وَلَنْبَلُونَكُمْ

“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.<sup>14</sup>

## 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

<sup>14</sup> 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.<sup>15</sup>

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.<sup>16</sup>
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

---

<sup>15</sup>Ari 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

<sup>16</sup> 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.<sup>17</sup>

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.<sup>18</sup>
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.<sup>19</sup>

## **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

---

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

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

<sup>19</sup> 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.<sup>20</sup> 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.<sup>21</sup> 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*.<sup>22</sup> 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.

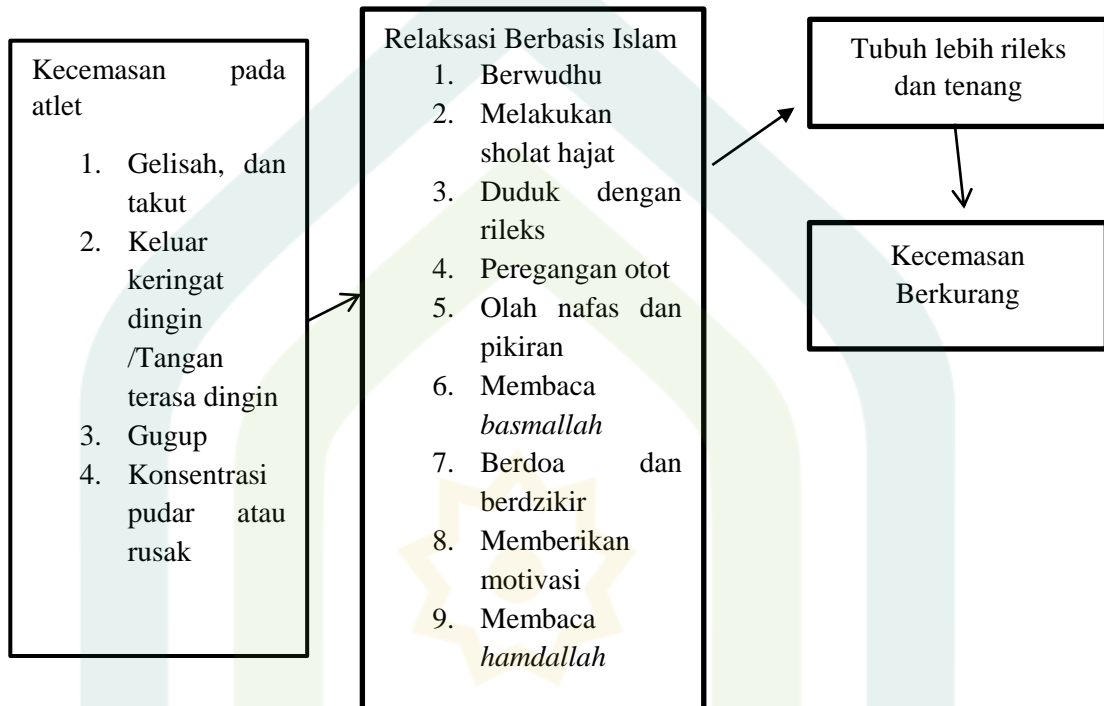
---

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

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

<sup>22</sup> 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.<sup>23</sup>

## 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

---

<sup>23</sup> 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.<sup>24</sup>

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.

---

<sup>24</sup> 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.

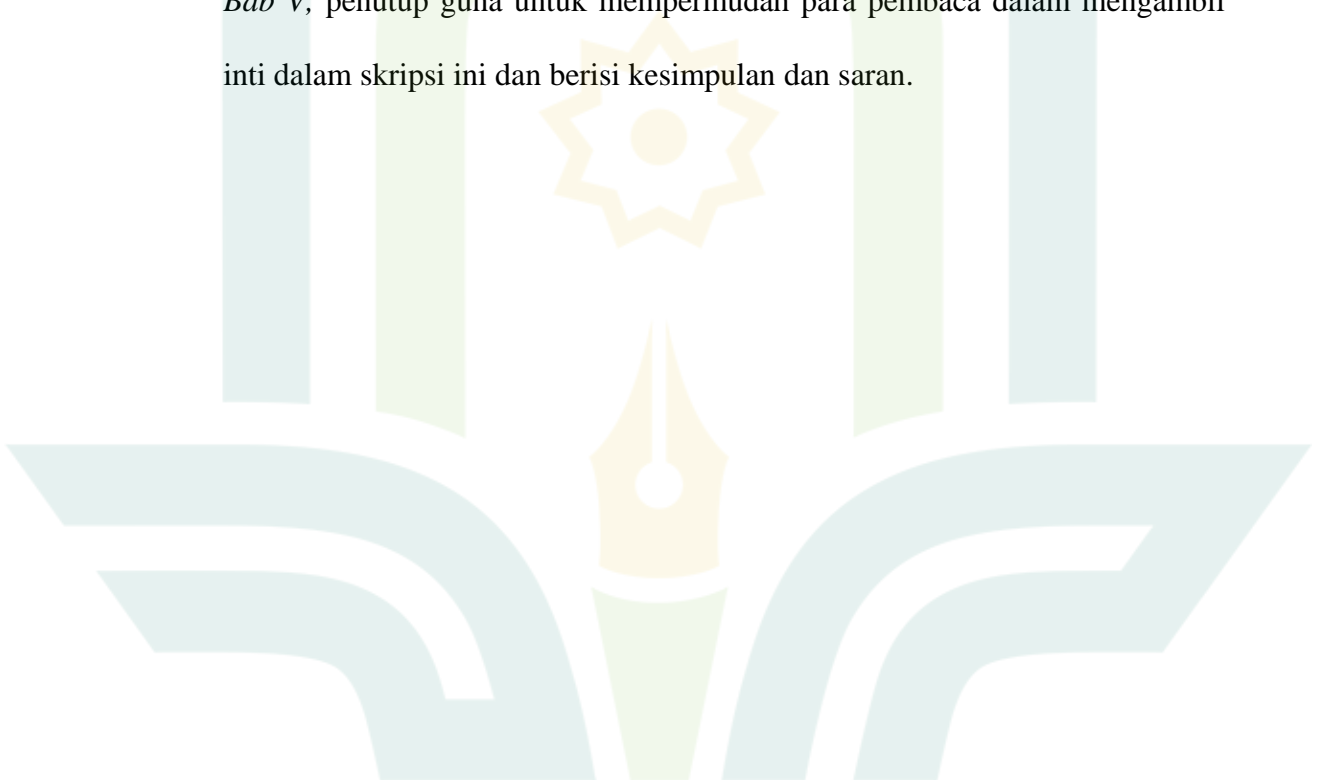
*Bab II*, membahas mengenai landasan teori yang terdiri pembahasan mengenai terapi relaksasi berbasis Islam dan kecemasan. terapi relaksasi

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 II

### TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN

#### A. RELAKSASI BERBASIS ISLAM

##### 1. Pengertian relaksasi berbasis Islam

Relaksasi merupakan teknik yang memiliki tujuan untuk menghilangkan pikiran negatif dan membantu individu dalam memunculkan respon adaptif terhadap situasi yang mengganggu serta mengarahkan individu untuk bersikap rileks disebuah situasi atau kondisi yang tidak mendukung. Terapi relaksasi biasanya digunakan untuk mengatasi kecemasan atau tekanan yang berlebihan terhadap suatu beban sehingga memberikan peningkatan aliran darah dan menenangkan perasaan setelah melakukannya.<sup>25</sup>

Relaksasi berbasis Islam merupakan relaksasi yang mengacu pada agama Islam yang menjadi hal baru untuk memodifikasi. Teknik relaksasi tidak hanya pada pendekatan filsafat namun juga bisa didapatkan melalui pendekatan spiritual.<sup>26</sup> Namun secara menyeluruh prosesnya bergantung pada dzikir dan doa-doa yang diberikan dengan dampak positif pada tubuh di akhir dari proses tersebut.

---

<sup>25</sup> Umami Rasyidin, M., & Dan Konseling, B,” Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa”, (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2019) Hlm. 54

<sup>26</sup> Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I, “Penerapan teknik relaksasi Islami untuk menangani kecemasan pada atlet wushu”, (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2021), Hlm. 80

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.<sup>27</sup>

## 2. Bentuk-Bentuk Relaksasi

Ada beberapa bentuk relaksasi menurut beberapa ahli diantaranya

### a. Relaksasi Nafas Dalam

Sebuah terapi yang membantu individu untuk mengatur pernapasan sesuai dengan yang ditentukan hingga masalah atau ketegangan yang terjadi berkurang.<sup>28</sup>

### b. Relaksasi Otot Progresif

Sebuah relaksasi yang memusatkan suatu perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi, untuk mendapat perasaan relaksasi.<sup>29</sup>

### c. Relaksasi berbasis Islam

Relaksasi berbasis Islam merupakan relaksasi yang mengacu pada agama Islam yang menjadi hal baru untuk memodifikasi. Teknik

---

<sup>27</sup> Subandi, "Pengaruh Terapi Relaksasi Islami untuk Membantu Mengatasi Kecemasan pada siswa PSHT", (Yogyakarta : *Univesitas Islam Negeri Yogyakarta*, 2019), Hlm. 54

<sup>28</sup> Agung Pratama, B., & Burstiando, R, "Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertanding. Semarang: *Jurnal Ilmiah Psikologi* Hlm. 45

<sup>29</sup> Townsend, MC, "Diagnosis Keperawatan Psikiatri Rencana Asuhan & Medikasi Psikotropik" (Jakarta : *EGC*,2019) Hlm. 32

relaksasi tidak hanya pada pendekatan filsafat namun juga bisa didapatkan melalui pendekatan spiritual.<sup>30</sup>

### 3. Manfaat Relaksasi berbasis Islam

Relaksasi menjadi teknik yang dapat dipilih untuk membantu dalam upaya penyelesaian masalah kecemasan saat seorang atlet menghadapi pertandingan dan tidak menutup kemungkinan akan mampu mengatasi masalah lainnya dikarenakan prinsip relaksasi adalah ketegangan tidak akan sejalan dengan relaksasi dengan kata lain relaksasi akan meredakan ketegangan ketika seseorang mampu dalam memproses dirinya untuk mengabaikan ketegangan tersebut dan fokus pada relaksasi yang dilakukan.<sup>31</sup>

Teknik relaksasi dapat digunakan dalam kondisi individu berada pada tahap ketegangan dan memiliki pertentangan antara keyakinan yang irasional. Relaksasi dapat memberikan peregangan otot dan mengurangi ketegangan yang berlebihan.<sup>32</sup> Teknik relaksasi ketika berhasil dilakukan oleh individu untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan yang terjadi hingga menimbulkan perasaan sehat dan bugar, menciptakan kenyamanan yang baru dan mampu menghambat kekhawatiran agar keyakinan irasional

---

<sup>30</sup> Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I, "Penerapan teknik relaksasi Islami untuk menangani kecemasan pada atlet wushu", (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2021), Hlm. 80

<sup>31</sup> Ari 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. 69

<sup>32</sup> Rokawie, A. O. N., Sulastri, & Anita, "Relaksasi nafas dalam untuk menurunkan Kecemasan Pada atlet Pencak Silat", (Jakarta : *Jurnal Kesehatan*, 2017), Hlm. 257.

atau hal yang dikhawatirkan kembali terjadi sebagai bentuk pencegahan.<sup>33</sup>

Tujuan teknik relaksasi pada akhirnya memberikan kenyamanan dan ketenangan pada individu yang mengalami kecemasan untuk mengurangi rasa cemas yang berlebihan dan mulai merasa rileks.<sup>34</sup>

Banyak manfaat yang dimiliki oleh metode relaksasi 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.<sup>35</sup>

#### 4. Tahapan relaksasi berbasis Islam

Terapi relaksasi berbasis Islam memiliki beberapa tahapan 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*.<sup>36</sup>

## B. KECEMASAN PADA ATLET

### 1. Pengertian kecemasan

Kecemasan menurut Weinberg & Gould adalah bentuk emosional negatif yang ditandai dengan rasa gelisah, takut, dan cemas.

<sup>33</sup> Ari 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. 65

<sup>34</sup> Rokawie, A. O. N., Sulastri, & Anita, "Relaksasi nafas dalam untuk menurunkan Kecemasan Pada atlet Pencak Silat", (Jakarta : *Jurnal Kesehatan*, 2017), Hlm. 231

<sup>35</sup> Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I, "Penerapan teknik relaksasi Islami untuk menangani kecemasan pada atlet wushu", (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2021), Hlm. 76

<sup>36</sup> Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" ( Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 79

<sup>37</sup>Sedangkan menurut Alwisol mengungkapkan kecemasan adalah fungsi ego untuk memeperigatkan individu terhadap datang nya suatu bahaya.<sup>38</sup>

## 2. Aspek- aspek kecemasan

Kecemasan memiliki beberapa aspek diantaranya<sup>39</sup> :

### 1) Aspek Afektif

Aspek perasaan individu yang merasakan kecemasan seperti tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa, tidak sabar, dan lainnya.

### 2) Aspek Fisiologis

Aspek fisik yang muncul ketika kecemasan terjadi yaitu seperti sesak nafas, nyeri dada, nafas memburu, menggigil, kedinginan, kepanasan, pingsan, lemas, mual, bibir memucat, otot tegang.

### 3) Aspek Kognitif

Aspek pemikiran yang meliputi rasa takut yang tidak dapat menyelesaikan masalah, takut akan komentar yang negatif, takut tidak mendapatkan perhatian yang diinginkan, takut kehilangan konsentrasi, takut sulit dalam menganalisis.

---

<sup>37</sup> Weinberg. R.S & Gould. D, "Foundatio of sport and exercise psychology", Champaign, IL : *Human Kinetics*, 2017), Hlm. 32

<sup>38</sup> Alwisol, "Psikologi Kepribadian" (Malang: *Umm Press*, 2014), Hlm. 22

<sup>39</sup> Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam" (Yogyakarta : *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2020 2(1), Hlm. 298



#### 4) Aspek Perilaku

Aspek ini tampak dari perilaku penderita kecemasan seperti respon yang muncul menghindari situasi, mengancam, mencari perlindungan, banyak diam, banyak bicara, terpaku.

### 3. Gejala dan faktor penyebab kecemasan

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 kaku, tubuh gelisah, tangan bergetar sedangkan yang bersifat psikis seperti rasa khawatir, takut berlebihan, gelisah.<sup>40</sup>

Kecemasan juga memiliki karakteristik yang muncul berupa perasaan takut dan kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Takut dan cemas merupakan emosi yang muncul sebagai tanda bahwa akan ada sesuatu yang membahayakan.

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar didalam kepribadian individunya. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab dalam kecemasan menurut Syarkawi antara lain,

- 1) Perasaan cemas muncul akibat adanya bahaya yang mengancam, dekat dengan rasa takut karena sumbernya jelas
- 2) Perasaan cemas saat merasa berdosa karena melakukan hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan

---

<sup>40</sup> Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam" (Yogyakarta : *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2020 2(1), Hlm 299

ini muncul dengan gejala gangguan mental yang terlihat dalam bentuk umum.

- 3) Kecemasan yang menjadi penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun dan disertai dengan rasa takut dan mempengaruhi kepribadian individu yang menderita kecemasan tersebut<sup>41</sup>.

Selain dari penyebab, ada juga faktor-faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan diantaranya,

- a. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga yang *toxic* atau tidak positif biasanya memberikan dampak pada kesehatan mental khususnya kecemasan pada individu yang berada didalam lingkup keluarga tersebut.<sup>42</sup> Ketika seseorang memiliki lingkungan keluarga yang kurang baik untuk kesehatan mental, cenderungnya individu akan berkonsultasi untuk memperbaiki apa yang harus diperbaiki sehingga memberikan dampak positif pada orang-orang disekitarnya.

---

<sup>41</sup> 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.78

<sup>42</sup> 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. 123

## b. Lingkungan Sosial

Tidak hanya lingkungan keluarga yang menjadi faktor kecemasan, lingkungan sosial juga menjadi faktor kecemasan bagi mereka yang rentan mengalami kecemasan. Hal yang biasa terjadi dalam lingkungan masyarakat adalah hubungan pertemanan. Hidup berdampingan dengan teman ada positif dan negatifnya. Jika mendapatkan teman yang kurang baik misal dalam pengucapan dan cenderung menjatuhkan pendapat lawan bicara akan membuat individu yang rentan mengalami kecemasan akan tersinggung dan sakit hati. Sehingga individu tersebut menghindari atau memberikan jarak untuk hubungan mereka agar individu tersebut tidak mengalami kecemasan yang berlebihan.

### 4) Dampak kecemasan

Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit penyakit fisik.<sup>43</sup>

Menurut Yustinus Semiun ada beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simtom, antara lain :

- a. Simtom suasana hati Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui.

---

<sup>43</sup> Cutler, Howard C, "Seni Hidup Bahagia. (Alih Bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo)", (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015). Hlm. 304

Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

- b. Simtom kognitif Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.
- c. Simtom motor Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Yustinus Semiun, "Kesehatan Mental 2"(Yogyakarta: *Kanisius*, 2017), Hlm. 321

**BAB III**

**PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM**

**UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT**

**DI PERGURUAN KRAMAT JATI**

**A. PROFIL PENCAK SILAT KRAMAT JATI**

1. Profil Pencak Silat Kramat Jati Kabupaten Batang

Perguruan Pencak Silat Kramat Jati merupakan Pencak Silat asli dari Kabupaten Batang dan keberadaan Pencak Silat Kramat Jati tersebut sudah ada sejak jaman penjajahan Belanda sampai sekarang, Pencak Silat Kramat Jati sangat disegani oleh para anggotanya.<sup>45</sup>

Perguruan Kramat Jati terbentuk perguruan dan kepengurusan perguruan pada Era tahun 1976 yang pertama hingga sekarang. Pencak Silat Kramat Jati pertama kali dilatih oleh Mbah Kyai Dimyati dan kepengurusan yang lama dan saat ini diteruskan kepengurusannya diketuai Padepokan Pencak Silat Kramat Jati oleh Bapak Dwinanto selaku pelatih.

Perguruan Pencak Silat Kramat Jati terletak di Jl. Kyai Surgi Desa Gerongan Proyonanggan Selatan Batang NOMOR AHU: 0004276. A .01.

07. TAHUN 2018.<sup>46</sup>

Saat ini Perguruan Kramat Jati mempunyai sekitar 100 siswa maupun atlet yang aktif dengan rincian 20 atlet (5 laki- laki dan 15 perempuan), 30 siswa Usia Dini ( 20 laki -laki dan 10 perempuan), 30 Pra

---

<sup>45</sup>Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 23 Mei 2023, pukul 15.00 Wib

<sup>46</sup>Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 23 Mei 2023, pukul 15.15 Wib

Remaja (3 laki – laki dan 27 perempuan), 15 Remaja (6 laki- laki dan 9 perempuan), 5 Dewasa ( 3 laki-laki dan 2 perempuan).

## 2. Visi, Misi dan Tujuan Pencak Silat Kramat Jati Kabupaten Batang

### a. Visi

Visi Pencak Silat Kramat Jati, menciptakan atlet yang berprestasi, berbudi pekerti, serta berakhlak yang baik.

### b. Misi

Misi Pencak Silat Kramat Jati

- 1) Mengembangkan kepribadian akhlak mulia dengan melatih, membimbing, dan mendidik atlet.
- 2) Membina dan mengembangkan potensi atlet sehingga mampu bersaing dalam berprestasi.
- 3) Membina atlet dengan tujuan yang positif.
- 4) Membuat dan menjalin hubungan yang harmonis sesama perguruan lain berjiwa sosial.<sup>47</sup>

### c. Tujuan Pencak Silat Kramat Jati

Tujuan dari Pencak Silat Kramat Jati Kabupaten Batang adalah meningkatkan keimanan dan ketaqwaan atlet kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mengembangkan potensi yang ada agar memiliki kepribadian akhlak yang mulia, berprestasi, berbudi pekerti, dan berjiwa sosial.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup>Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 23 Mei 2023, pukul 15.15 Wib

<sup>48</sup>Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 23 Mei 2023, pukul 15.15 Wib

### 3. Fasilitas

Untuk memperlancar kegiatan latihan para atlet, di Perguruan Kramat Jati memiliki Gedung di atas tanah seluas 600 m dengan luas bangunan 20 X 30 m yang dilengkapi dengan:

- a. Ruang secretariat
- b. Ruang latihan
- c. Ruang tempat barang-barang latihan
- d. Kamar mandi<sup>49</sup>

### 4. Program Kerja

Rencana program kerja Perguruan Pencak Silat Kramat Jati:

- a. Melatih dan menyalurkan ilmu seni budaya beladiri baik di Padepokan maupun di unit latih lainnya.
- b. Sebagai wadah penyalur minat, bakat dan hobi baik dari usia dini hingga dewasa.
- c. Melakukan latihan rutin sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan.
- d. Selain itu sebagai salah satu cabang olah raga prestasi di harapkan dapat memunculkan bibit-bibit atlet baru dalam bidang olah raga beladiri Pencak Silat.
- e. Melaksanakan kegiatan latihan gabungan yang di laksanakan per tiga bulan (triwulan) atau per 6 bulan (semester) dengan jadwal dan waktu yang akan di tentukan kemudian.

---

<sup>49</sup> Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 26 Mei 2023, pukul 16.00 Wib

- f. Melaksanakan kegiatan ujian kenaikan tingkat yang di laksanakan setiap tahunnya.
- g. Melaksanakan kegiatan demontrasi Pencak Silat guna memperkenalkan kegiatan seni budaya Pencak Silat Kramat Jati kepada para masyarakat.
- h. Melaksanakan kegiatan-kegiatan tambahan yang berguna untuk memperkokoh tali persaudaraan dan silaturahmi antara anggota Pencak Silat atau dari anggota kegiatan yang lain dan juga kegiatan-kegiatan yang berkenaan dengan pengembangan diri.
- i. Bekerjasama dengan ranting-ranting Pencak Silat lain dalam rangka studi banding / latih tanding untuk melihat sejauh mana perkembangan para atlet selama menjalani masa latihan.
- j. Mengikuti pertandingan-pertandingan antar perguruan, antar pelajar atau yang di selenggarakan oleh IPSI ( Ikatan Pencak Silat Indonesia) dan juga yang di selenggarakan oleh badan-badan atau instansi-instansi terkait.<sup>50</sup>

## 5. Tata Cara Mendaftar Perguruan

### a. Persyaratan

Yang harus disiapkan saat mendaftar ke Perguruan Pencak Silat Kramat Jati antara lain:

- 1) Surat Pernyataan
- 2) *Fotocopy* Kartu Keluarga

---

<sup>50</sup> Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 26 Mei 2023, pukul 16.00 Wib



- 3) *Fotocopy* Akta Kelahiran
- 4) Foto 3 x 4 dua lembar
- 5) Biaya pendaftaran sebesar Rp. 250.000,-

b. Prosedur Penerimaan

Setelah siswa selesai melakukan administrasi, kemudian pelatih memberi arahan untuk langsung bergabung mengikuti latihan.<sup>51</sup>

6. Struktur Organisasi

No	NAMA	NO. KTP	ORGAN PERKUMPULAN	JABATAN
1	DWINANTO	3325110507730007	PENGURUS	KETUA
2	WALUYO	3301062512680002	PENGURUS	SEKRETARIS
3	EFENDI	3325111707690005	PENGURUS	BENDAHARA
4	ZAENUDIN	3325111110670001	PENGURUS	PENGAWAS

Susunan pengurusan Perguruan Kramat Jati<sup>52</sup>

7. Kegiatan Pencak Silat

Jadwal Kegiatan Pencak Silat Kramat Jati Kabupaten Batang

Jadwal Kegiatan Pencak Silat Kramat Jati		
No	Waktu	Jadwal Kegiatan
1.	08 : 00 Wib	Bedo'a
2.	08 : 00 – 08 : 30 Wib	Melakukan <i>stretching</i> (pemanasan)
3.	08 : 30 – 12 : 00 Wib	Kegiatan latihan pencak silat
4.	12 : 00 – 13 : 00 Wib	Istirahat atau isoma
5.	13 : 00 – 15 : 00 Wib	Latihan lanjutan
6.	15 : 00 – 15 : 30 Wib	Relaksasi setelah latihan
7.	15 : 30 – 16 : 00 Wib	Memberi motivasi latihan dan doa penutup latihan

Pelaksanaan Kegiatan latihan Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati.<sup>53</sup>

<sup>51</sup> Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 26 Mei 2023, pukul 16.00 Wib

<sup>52</sup> Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 26 Mei 2023, pukul 16.00 Wib

<sup>53</sup> Arsip Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, 26 Mei 2023, pukul 16.00 Wib

## **B. Pelaksanaan Terapi Relaksasi Bebas Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat Di Perguruan Kramat Jati.**

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Perguruan Pencak Silat Kramat Jati terhadap atlet mengenai kecemasan yang terjadi terhadap atlet pencak silat sebelum bertanding. Di mana Perguruan Kramat Jati mempunyai atlet kurang lebih seitar 20 dan yang akan bertanding 3 atlet (1 laki- laki dan 2 perempuan) sehingga dalam penelitian ini memfokuskan terhadap atlet yang akan bertanding tersebut.

Upaya yang dilakukan pelatih terhadap atlet Pencak Silat dalam menghadapi pertandingan diantaranya:

### 1) Relaksasi Berbasis Islam

Relaksasi berbasis Islam merupakan relaksasi yang mengacu pada agama Islam yang menjadi hal baru untuk memodifikasi teknik relaksasi. Seperti yang dikatakan oleh inisial D selaku pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Di dalam pelatihan Pencak Silat Kramat Jati terdapat relaksasi berbasis Islam hal ini bertujuan untuk mengurangi rasa cemas pada atlet sebelum bertanding, relaksasi juga sangat penting bagi atlet karena bisa untuk mengatasi kecemasan sebelum bertanding, terkadang atlet merasakan kecemasan seperti gugup, cemas, pudar pikirannya, demam panggung seperti itu”.*<sup>54</sup>

Dari hasil penelitian yang ada dapat disimpulkan bahwa dalam pelatihan Pencak Silat di Kramat Jati memang terdapat dan terjadi penanganan terhadap atlet yang mengalami kecemasan dengan

---

<sup>54</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 28 Mei 2023.

menggunakan terapi relaksasi berbasis Islam, hal ini bertujuan agar atlet bisa lebih membaik saat mengalami kecemasan sebelum bertanding.

## 2) Bentuk Relaksasi Berbasis Islam

Bentuk – bentuk relaksasi berbasis Islam merupakan bentuk relaksasi dengan mengombinasikan bentuk relaksasi napas dalam atau olah nafas dan relaksasi otot. Relaksasi berbasis Islam dengan kombinasi olah nafas diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Pencak Silat Kramat Jati:

*“Di dalam relaksasi, kami selalu memberikan pelatihan terhadap semua atlet kami untuk melatih pernapasan yang mana bertujuan untuk mengatur emosional pada atlet ketika mengalami kecemasan.”<sup>55</sup>*

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dalam terapi relaksasi berbasis Islam yang di lakukan pelatih terhadap atlet yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara olah nafas yang bertujuan agar atlet menjadi lebih tenang.

Hal serupa juga diungkapkan oleh inisial A selaku Atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Dalam latihan Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat benar-benar mengajarkan relaksasi pernapasan terhadap semua atlet Pencak silat yang bertujuan agar semua menjadi lebih relaks dan lebih nyaman saat bertanding”.<sup>56</sup>*

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E selaku Atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Pelatih sering memberikan arahan atau saran untuk melakukan olah nafas sebelum bertanding terhadap kami yang akan melakukan*

---

<sup>55</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 28 Mei 2023.

<sup>56</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 21 Mei 2023.

*pertandingan yang bertujuan agar tidak gugup dan cemas saat bertanding*".<sup>57</sup>

Arahan atau saran yang diberikan oleh pelatih terhadap atlet yang mengalami kecemasan untuk melakukan olah napas dengan tujuan agar lebih tenang saat menghadapi pertandingan.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I selaku Atlet Pencak Silat Ia mengatakan:

*"Dalam latihan pencak silat yang diberikan oleh pelatih kepada kami terdapat relaksasi berbasis Islam yang bertujuan untuk mengatur pernapasan dan mengurangi rasa cemas yang dapat mengganggu saat pertandingan"*.<sup>58</sup>

Pelatih memberikan arahan kepada atlet berupa relaksasi berbasis Islam yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada atlet yang dapat mengganggu kesiapan saat bertanding.

Selain itu, di dalam Relaksasi berbasis Islam juga terdapat kombinasi relaksasi otot dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*"Relaksasi otot pada atlet bertujuan untuk meregangkan otot – otot sebelum bertanding sehingga tubuh akan siap untuk melakukan segala hal"*.<sup>59</sup>

---

<sup>57</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 21 Mei 2023.

<sup>58</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 21 Mei 2023.

<sup>59</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatih memberikan perengangan otot kepada atlet sebelum bertanding yang bertujuan agar siap dalam segala hal.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I selaku Atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Bahwa di dalam latihan Pencak Silat Kramat Jati terdapat relaksasi otot yang diajarkan oleh pelatih sebelum bertanding hal ini bertujuan untuk merengangkan otot – otot agar lebih rileks”.*<sup>60</sup>

Tujuan dari relaksasi otot adalah untuk merengangkan otot – otot pada tubuh agar lebih rileks.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Relaksasi otot sangatlah penting bagi kami, karena jika tidak menggunakan relaksasi otot, maka saat bertanding gerakannya pasti kurang maksimal”.*<sup>61</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot pada atlet sangatlah penting, karena tanpa relaksasi otot maka atlet yang akan bertanding kurang maksimal.

### 3) Manfaat Relaksasi Berbasis Islam

Banyak manfaat yang dimiliki oleh metode relaksasi 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.

---

<sup>60</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 23 Mei 2023.

<sup>61</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 23 Mei 2023.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*”Manfaat dari relaksasi berbasis Islam terhadap atlet yaitu: mengurangi kecemasan terhadap atlet, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi ketegangan pada otot, untuk menstabilkan emosional pada atlet, mengurangi rasa takut yang berlebihan”.*<sup>62</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa manfaat relaksasi berbasis Islam dapat mengurangi kecemasan atlet, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi ketegangan otot, menstabilkan emosi pada atlet, dan mengurangi rasa takut yang berlebihan.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Manfaat dari terapi relaksasi berbasis Islam bagi kami ketika akan melakukan pertandingan dan setelah bertanding yaitu memberikan rasa rileks terhadap diri sendiri, sehingga kita merasa lebih tenang dan tidak gugup saat bertanding. Sedangkan, manfaat setelah bertanding bagi kami sebagai atlet yaitu memberikan rasa refleksi terhadap otot – otot yang tegang”.*<sup>63</sup>

Manfaat relaksasi berbasis Islam juga membuat atlet sehingga atlet lebih tenang dan tidak gugup saat bertanding, serta menyegarkan otot yang tegang.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Manfaat relaksasi berbasis Islam bagi saya yaitu mengurangi rasa gugup sebelum bertanding, menambah rasa percaya diri, serta memberi ketenangan saat bertanding”.*<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 28 Mei 2023.

<sup>63</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 28 Mei 2023.

<sup>64</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 23 Mei 2023.

Relaksasi berbasis Islam sangat bermanfaat dalam menambah rasa percaya diri atlet dan bisa memberi ketenangan saat bertandig.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Manfaat yang saya alami ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam adalah meningkatkan motivasi dan memberikan dorongan diri yang kuat untuk berpikir positif”.*<sup>65</sup>

Relaksasi berbasis Islam memberikan manfaat yaitu meningkatkan motivasi atlet dan dorongan diri yang kuat agar berpikir positif.

#### 4) Tahapan Relaksasi Berbasis Islam

Terapi relaksasi berbasis Islam memiliki beberapa tahapan diantaranya berwudhu, merupakan metode relaksasi awal yang dilakukan terhadap atlet yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan memberikan ketenangan pada raut wajah sehingga terlihat segar kembali.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih pencak silat,:

*“Sebelum melakukan relaksasi berbasis Islam biasanya kami menyuruh atlet untuk berwudhu terlebih dahulu yang bertujuan untuk membersihkan diri”.*<sup>66</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan atlet berwudhu sebelum melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam untuk membersihkan diri.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A, atlet pencak silat:

*“Kita selalu di haruskan berwudhu sebelum melakukan kegiatan relaksasi supaya lebih fresh wajahnya dan lebih tenang pastinya”.*<sup>67</sup>

---

<sup>65</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 23 Mei 2023.

<sup>66</sup> D, pelatih Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>67</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.



Relaksasi bertujuan untuk memberikan kesegaran pada wajah serta memberikan ketenangan pada jiwa.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E, atlet pencak silat Kramat Jati:

*“Berwudhu ketika melakukan terapi relaksasi sangat dianjurkan oleh pelatih saya walaupun saat itu saya sedang datang bulan”*.<sup>68</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatih mewajibkan semua atlet yang akan melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam untuk melakukan wudhu walaupun sedang menstruasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I, atlet pencak silat:

*“Pelatih mengharuskan kita untuk berwudhu ketika akan melakukan relaksasi berbasis Islam sebelum bertanding”*.<sup>69</sup>

Hal ini dapat ditemukan dari hasil observasi pada Hari Jum’at, tanggal 16 Juni 2023, di Padepokan Kramat Jati. Dalam pelaksanaan relaksasi atlet melakukan wudhu sebelum melaksanakan relaksasi berbasis Islam.<sup>70</sup>



Gambar 3.1 Dokumentasi atlet sedang melaksanakan berwudhu.

<sup>68</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>69</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>70</sup> Hasil observasi, 16 Juni 2023, di Padepokan Kramat Jati.



Kedua melakukan sholat hajat yang merupakan ibadah sunnah yang dikerjakan untuk memohon agar Allah SWT mengabulkan hajat atau keinginannya.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D, pelatih pencak silat, Ia mengungkapkan:

*“Saya mewajibkan untuk atlet yang akan bertanding untuk melakukan sholat hajat, ini bertujuan agar Allah mengabulkan keinginan setiap atlet yang berdoa”.*<sup>71</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan, bahwa pelatih memberi arahan untuk melakukan sholat hajat yang bertujuan agar dipermudah dan dikabulkan keinginan para atlet.

Ketiga sebelum mencari posisi yang tenang atlet diajarkan untuk mengucapkan *basmallah*, melakukan relaksasi otot yang terdiri atas penegangan dan pelepasan otot tubuh secara berurutan dan individu yang melakukan teknik ini dapat merasakan perbedaanya.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D, pelatih pencak silat, Ia mengungkapkan:

*”Setiap akan melakukan relaksasi saya mengarahkan atlet sebelum mencari posisi yang tenang saya menyuruh untuk mengucapkan basmallah, memposisikan diri dengan rileks, dan melakukan relaksasi otot seperti mengerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala kebelakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya yang bertujuan untuk mengendorkan dan mengistirahatkan otot – otot, pikiran dan mental para atlet”.*<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> D, pelatih Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>72</sup> D, pelatih Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, bahwa pelatih selalu mengarahkan atletnya sebelum mencari posisi yang tenang mengucapkan *basmallah*, memposisikan diri dengan rileks, dan melakukan relaksasi otot seperti mengerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala kebelakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya dengan tujuan mengendorkan dan mengistirahatkan otot – otot, pikiran dan mental para atlet.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada Hari Jumat tanggal 16 Juni 2023 atlet setelah mengucapkan *basmallah*, mencari posisi yang nyaman dan melakukan relaksasi otot dengan gerakan mengerutkan dahi keatas, tekan kepala kebelakang, memutar searah jarum jam dan sebaliknya.<sup>73</sup>



Gambar 3.2 Dokumentasi atlet melakukan relaksasi otot.

---

<sup>73</sup> Hasil observasi, 16 Juni 2023, di Padepokan Kramat Jati

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A, atlet pencak silat, Ia mengungkapkan:

*“Pelatih memberikan arahan kepada kami untuk mencari posisi yang nyaman terus membaca basmallah dan melakukan relaksasi otot seperti tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks diulang selama 3 kali.”<sup>74</sup>*

Arahan pelatih kepada atlet yaitu mencari posisi tenang, membaca *basmallah* dan melakukan terapi otot seperti tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks diulang selama 3 kali.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada Hari Jumat, 16 Juni 2023 di Padepokan Kramat Jati atlet melakukan gerakan relaksasi otot seperti tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, rileks dan berulang sebanyak tiga kali.<sup>75</sup>



Gambar 3.3 Dokumentasi atlet sedang melakukan relaksasi Otot.

---

<sup>74</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>75</sup> Hasil observasi, 16 Juni 2023, di Padepokan Kramat Jati.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I, atlet pencak silat, Ia mengungkapkan:

*“Kalau saya melakukan relaksasi berbasis Islam saya dianjurkan untuk mengucapkan basmallah dulu, terus disuruh untuk mencari posisi yang nyaman dan melakukan relaksasi otot biasanya saya di suruh pelatih melakukan gerakan kaya lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik, terus pelatih membimbing untuk merasakan ke daerah yang tegang, lalu saya merasakannya dan di suruh untuk tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik”.*<sup>76</sup>

Pelatih memberikan relaksasi berbasis Islam dengan mengucapkan *basmallah*, mencari posisi yang nyaman dan melakukan relaksasi otot seperti melipat ibu jari secara serentak, mengencangkan betis paha dan pantat selama lima sampai tujuh detik, pelatih membimbing untuk merasakan ke daerah yang tegang, lalu menegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada Hari Jumat, 16 Juni 2023 di Padepokan Kramat Jati atlet melakukan dengan gerakan melipat ibu jari secara serentak, mengencangkan betis paha dan pantat selama lima sampai tujuh detik, kemudian merasakan ke daerah yang tegang, dan menegangkan seluruh otot, kemudian rileks selama 12-30 detik.<sup>77</sup>

---

<sup>76</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>77</sup> Hasil observasi, 16 Juni 2023, di Perguruan Kramat Jati.



Gambar 3.4 Dokumentasi atlet melakukan relaksasi otot.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E, atlet pencak silat, Ia mengungkapkan:

*“Sebelum melakukan relaksasi berbasis Islam, pelatih menyuruh kami untuk mengucapkan basmallah dan mencari posisi yang tenang, dan melakukan beberapa gerakan salah satunya seperti contohnya kepalakan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Setelah itu pelatih biasanya membimbing kami untuk merasakan ke daerah otot yang tegang, pelatih menganjurkan kami untuk merasakannya, dan disuruh untuk tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi selama 12 sampai 30 detik, dan itu diulang sebanyak 3 kali”.*<sup>78</sup>

Ketika sebelum mencari posisi yang tenang atlet melakukan mengucapkan *basmallah* dan melakukan gerakan relaksasi otot seperti mengepalakan kedua telapak tangan, lalu mengencangkan bisep dan lengan

<sup>78</sup>E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.



bawah selama lima sampai tujuh detik. Setelah itu pelatih membimbing atlet untuk merasakan ke daerah otot yang tegang, menegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi selama 12 sampai 30 detik, dan diulang sebanyak 3 kali

Dari hasil observasi yang dilakukan pada Hari Jumat, 16 Juni 2023 di Padepokan Kramat Jati atlet melakukan gerakan mengepalkan kedua telapak tangan, lalu mengencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Setelah itu atlet merasakan ke daerah otot yang tegang, dan pelatih mengarahkan untuk menegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi selama 12 sampai 30 detik, dan berulang sebanyak 3 kali.<sup>79</sup>



Gambar 3.5 Dokumentasi atlet sedang melakukan relaksasi otot.

Ketiga duduk dengan bersilah dan memejamkan mata dengan tangan di atas paha serta mengatur napas dan pikiran, bertujuan untuk membuang

---

<sup>79</sup> Hasil observasi, 16 Juni 2023, di Perguruan Kramat Jati.

seluruh emosi negatif dan mampu membuat seseorang lebih tenang, nyaman, dan produktif.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D, pelatih pencak silat, ia mengatakan:

*“Saya melakukan relaksasi berbasis Islam dengan memberi arahan kepada atlet yang akan bertanding untuk duduk bersila, memjamkan mata dengan tangan diatas paha serta saya mengarahkan atlet untuk mengatur napas dan memfokuskan pikiran, atur napas itu biasanya saya akan menyarankan atlet untuk memjamkan mata tarik napas dengan hitungan 7 detik dan hembuskan 7 detik berulang sebanyak 3 kali, sedangkan fokus pada pikiran saya biasanya memberi motivasi kepada atlet dengan kata – kata mendukung dan tetap fokus pada pikirannya, hal ini pastinya bertujuan untuk mengatur kecemasan pada atlet, mengatur konsentrasi, membuang seluruh pikiran negatif seperti takut kalah, atau minder dengan lawan dan membuat atlet lebih tenang, nyaman, dan produktif serta memberikan kerileksan kepada atlet agar kecemasan tersebut bisa berkurang”.*<sup>80</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa duduk bersila dan memejamkan mata dengan tangan di atas paha serta mengatur napas seperti memjamkan mata tarik napas dengan hitungan 7 detik dan hembuskan 7 detik berulang sebanyak 3 kali, dan fokus pikiran seperti memberi motivasi kepada atlet dengan kata – kata mendukung dan tetap fokus pada pikirannya, hal itu bertujuan untuk mengatur kecemasan atlet, mengatur konsentrasi, membuang seluruh pikiran negatif seperti takut kalah, minder dengan lawan, membuat atlet lebih tenang, nyaman, dan produktif, memberikan kerileksan atlet agar kecemasan berkurang.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada Hari Jumat, 16 Juni 2023 di Padepokan Kramat Jati posisi atlet duduk bersila, memejamkan mata,

---

<sup>80</sup> D, pelatih Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

posisi tangan berada diatas paha, kemudian pelatih memberi arahan untuk tarik napas dengan hitungan 7 detik dan hembuskan dengan hitungan 7 detik sebanyak 3 kali, pelatih juga memberikan kata – kata motivasi kepada atlet.<sup>81</sup>



Gambar 3.6 Dokumentasi atlet melakukan duduk bersilah, memejamkan mata, tangan diatas paha, olah napas dan olah pikiran.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I, atlet pencak silat, ia mengatakan:

*“Ketika relaksasi pelatih memberikan arahan untuk duduk melipat kaki, memejamkan mata, dan olah napas dengan hitungan 7 detik tarik dan 7 detik hembuskan dengan tetap fokus pikirannya, hal ini biasanya diulang- ulang hingga 3 kali, tujuannya agar kita tetap konsentrasi”.*<sup>82</sup>

Melakukan duduk bersilah, memjamkan mata, dan olah napas dengan hitungan 7 detik tarik dan 7 detik hembus dan diulang sebanyak 3 kali bertujuan agar selalu konsentrasi.

<sup>81</sup> Hasil observasi, 16 Juni 2023, di Padepokan Kramat Jati.

<sup>82</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.



Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E, atlet pencak silat, ia mengatakan:

*“Ketika melakukan relaksasi biasanya pelatih menyuruh kami untuk memejamkan mata dan duduk bersila sambil tangannya di atas paha, setelah itu pelatih memberikan olah napas dan disuruh untuk fokus pikiran nya ini tujuannya agar kami merasa nyaman dan tetap fokus”.*<sup>83</sup>

Duduk bersilah dengan tangan diatas paha dan memejamkan mata serta mengolah napas dan memfokuskan pikiran bertujuan agar atlet yang melakukan relaksasi tersebut merasa nyaman dan tetap fokus.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A, atlet pencak silat, ia mengatakan:

*“Ketika relaksasi pelatih memberikan arahan untuk duduk bersilah, memejamkan mata serta olah napas dengan hitungan 7 detik tarik dan 7 detik hembuskan dengan tetap fokus pikirannya, hal ini biasanya diulang-ulang hingga 3 kali, tujuannya agar kita tetap konsentrasi”.*<sup>84</sup>

Melakukan duduk bersilah, memejamkan mata dan olah napas dengan hitungan 7 detik tarik dan 7 detik hembus dan diulang sebanyak 3 kali bertujuan agar selalu konsentrasi.

Keempat yaitu berdoa dan berdzikir, berdoa bertujuan sebagai sarana permohonan agar diberi kemenangan ketika menghadapi pertandingan bagi para atlet, doa dijelaskan juga sebagai ibadah yang mulia. Saking istimewanya doa, Allah SWT melalui Al – Qur’an memerintahkan para hamba untuk berdoa kepada-Nya serta Dia berjanji akan mengabulkannya. Berdzikir bertujuan untuk mencegah dari gangguan mental seperti

<sup>83</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>84</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

kecemasan, karena dapat dzikir menimbulkan efek positif berupa ketenangan atau kestabilan emosi.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D, pelatih pencak silat, ia mengatakan:

*“Ketika melakukan relaksasi berbasis Islam, kami menyarankan atlet untuk berdoa, memohon agar di beri kemenangan, selalu bejo dalam bertanding, dan selamat sampai akhir pertandingan, untuk berdzikir kami melakukan khususon dulu kepada Mbah Kyai Dimiyati selaku pendiri Perguruan Kramat Jati, setelah itu kami membaca Surat Yasin sebanyak 7 kali, dan membaca Laillahailallah sebanyak 33 kali, Astagfirullahaladzim sebanyak 33 kali, Alhamdulillah 33 kali, Allahu Akbar 33 kali, dan yang terakhir saya memberi tambahan kepada atlet dengan melafatkan kalimat Wa’alifun ayaamutu syai’un illa bi’idnillah sebanyak 1000 kali”.*<sup>85</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatih memberi arahan kepada atlet untuk berdoa seperti memohon di beri kemenangan, selalu beruntung dalam bertanding, dan selamat sampai akhir pertandingan dan berdzikir seperti khususon kepada Mbah Kyai Dimiyati selaku pendiri Perguruan Kramat Jati, membaca Surat Yasin sebanyak 7 kali, *tahlil* sebanyak 33 kali, *istighfar* sebanyak 33 kali, *hamdallah* 33 kali, *takbir* 33 kali, dan kalimat *wa’alifun layaamutu syai’un illa bi’idnillah* sebanyak 1000 kali.

Dari hasil observasi dan dokumentasi yang dilakukan pada Hari Jumat, 16 Juni 2023 di Padepokan Kramat Jati atlet melakukan doa dan berdzikir dengan posisi duduk bersilah, kemudian melakukan dzikir bersama – sama dengan dipandu oleh pelatih.<sup>86</sup>

<sup>85</sup> D, pelatih Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>86</sup> Hasil observasi, 16 Juni 2023, di Perguruan Kramat Jati.



Gambar 3.7 Dokumentasi atlet sedang melakukan berdoa dan berdzikir.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A, atlet pencak silat, ia mengatakan:

*“Pelatih menyarankan kepada kami berdoa dan berdzikir ketika proses relaksasi, hal ini bertujuan agar kita lebih tenang pikiran nya sehingga kita bisa melakukan pertandingan dengan penuh keyakinan”.*<sup>87</sup>

Relaksasi berbasis Islam didalam nya terdapat doa dan berdzikir yang mana jika dilakukan atlet memberi ketenangan pikiran sehingga ketika melakukan pertandingan atlet mampu melakukan dengan penuh keyakinan.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I, atlet pencak silat, ia mengatakan:

*“Ketika pelatih melakukan relaksasi berbasis Islam, pelatih selalu menyarankan kepada saya untuk berdoa meminta keselamatan,*

<sup>87</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

*kemenangan, serta pelatih menganjurkan untuk berdhikir bersama supaya saya tenang jiwanya”*.<sup>88</sup>

Pelatih menganjurkan atlet untuk senantiasa berdoa agar atlet diberi keselamatan dan kemenangan, tidak hanya berdoa pelatih juga menganjurkan untuk berdzikir bersama agar atlet selalu diberi ketenangan jiwa.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E, atlet pencak silat, ia mengatakan:

*“Pelatih selalu menganjurkan kami ketika kami relaksasi yaitu dengan doa dan berdhikir hal ini bertujuan agar kami selalu diberikan keberkahan dalam bertanding dan dapat mengurangi kecemasan juga saat bertanding”*.<sup>89</sup>

Doa dan berdzikir memiliki efek yang positif kepada atlet yaitu dapat mengurangi kecemasan pada atlet.

Kelima yaitu mengucapkan *hamdallah* setelah selesai melakukan terapi relaksasi berbasis Islam, karena ucapan *hamdallah* dapat menciptakan rasa tenang di hati bagi atlet. Karena dengan mengucapkan *alhamdulillah* hati akan menerima dengan lapang dada apa yang diberikan Allah kepada atlet, sehingga atlet akan berpikiran positif dengan setiap ketentuannya.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D, pelatih pencak silat, ia mengatakan:

*”Ketika selesai melakukan terapi relaksasi berbasis Islam, saya mengarahkan atlet untuk mengucapkan hamdallah bersama – sama dengan sungguh -sungguh dan saya memberi sedikit motivasi dan*

<sup>88</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>89</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

*evaluasi kepada atlet dengan tujuan agar atlet selalu menerima dengan lapang dada dan bersyukur apa yang akan Allah berikan saat bertanding, karena kalah menang itu sudah biasa, jika kalah berarti kita harus evaluasi lagi, berlatih lagi, jika diberi kemenangan jangan sombong dan tingkatkan lagi latihannya serta pertahankan kemenangan itu”.*<sup>90</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa setelah relaksasi itu selesai pelatih menyarankan atlet untuk mengucapkan *hamdallah* bersama – sama dengan tujuan agar diberi kelapangan dada dan rasa syukur dan pelatih memberi motivasi serta kepada atlet seperti kalah menang itu sudah biasa, jika kalah berarti kita harus evaluasi lagi, berlatih lagi, jika diberi kemenangan jangan sombong dan tingkatkan lagi latihannya serta pertahankan kemenangan itu.

Dari hasil observasi dan dokumentasi yang dilakukan pada Hari Jumat, 16 Juni 2023 di Padepokan Kramat Jati atlet yang sudah melakukan relaksasi berbasis Islam melakukan duduk melingkar bersama atlet yang tidak melakukan relaksasi dan pelatih memberi motivasi serta evaluasi kepada atlet seperti atlet diharapkan menerima dengan lapang dada dan bersyukur dengan apa yang akan Allah berikan saat bertanding baik menang maupun kalah, karena kalah menang itu sudah biasa, jika kalah berarti harus evaluasi lagi dimana letak kekurangannya, ambil hikmah dari kekalahan tersebut, , jangan berlarut -larut dalam kesedihan, bangkit, lebih semangat lagi dalam latihan, tunjukkan bahwa ketika bertemu lawan yang dulu pernah mengalahkan, kalian harus kalahkan balik lawan itu, jika

---

<sup>90</sup> D, pelatih Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.



diberi kemenangan jangan sombong dan tingkatkan lagi latihannya serta pertahankan kemenangan itu.<sup>91</sup>



Gambar 3.8 Dokumentasi pelatih sedang melakukan motivasi dan evaluasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I, atlet pencak silat, ia mengatakan:

*“Saat relaksasi selesai kita akan bersama- sama mengucapkan hamdallah, hal ini bertujuan agar kita selalu bersyukur dengan apa yang kita hasilkan saat bertanding saat menang maupun kalah”.*<sup>92</sup>

Kalimat *hamdallah* akan memberi efek positif kepada atlet yakni atlet senantiasa merasa bersyukur dengan apa yang diperolehnya baik menang maupun kalah.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E, atlet pencak silat, ia mengatakan:

<sup>91</sup> Hasil observasi, 16 Juni 2023, di Perguruan Kramat Jati.

<sup>92</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

*“Biasanya setelah relaksasi saya dan teman -teman mengucapkan hamdallah bersama -sama, dan pelatih memberi sedikit wejangan kepada saya dan teman – teman bahwa apapun hasilnya nanti setidaknya kita sudah melakukan semaksimal mungkin, jangan pernah putus asa, selalulah bersyukur dengan apapun hasilnya, dan tetap semangat”.*<sup>93</sup>

Ketika relaksasi selesai pelatih mengarahkan atlet untuk mengucapkan kalimat *hamdallah* bersama – sama dan memberikan tambahan motivasi kepada atlet agar atlet diberi rasa semangat dan rasa syukur dengan apapun hasilnya ketika bertanding.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A, atlet pencak silat, ia mengatakan:

*“Pada tahap akhir biasanya pelatih menyuruh kita untuk mengucapkan kalimat hamdallah dengan sungguh – sungguh dan pelatih memberi sedikit motivasi bahwa ketika kita mendapatkan kekalahan ataupun kemenangan kita dianjurkan untuk selalu bersyukur, jika mendapatkan kekalahan ambil hikmah dari kekalahan tersebut, jangan berlarut -larut dalam kesedihan, bangkit dan lebih semangat lagi dalam latihan, tunjukan bahwa ketika kita bertemu lawan yang dulu pernah mengalahkan kita, kita harus kalahkan balik lawan itu”.*<sup>94</sup>

Pelatih memberikan arahan untuk mengucapkan kalimat *hamdallah* diakhir relaksasi dan motivasi kepada atlet seperti ketika mendapatkan kekalahan ataupun kemenangan dianjurkan untuk selalu bersyukur, jika mendapatkan kekalahan ambil hikmah dari kekalahan tersebut, jangan berlarut -larut dalam kesedihan, bangkit dan lebih semangat lagi dalam latihan, tunjukan bahwa ketika bertemu lawan yang pernah mengalahkan harus kalahkan balik lawan itu.

<sup>93</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 24 Mei 2023.

<sup>94</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

### C. Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat Di Perguruan Kramat Jati Sebelum Dan Sesudah Melaksanakan Terapi Relaksasi Berbasis Islam.

#### 1. Kecemasan Pada Atlet

Kecemasan merupakan bentuk emosional negatif yang di tandai dengan rasa gelisah, takut, dan cemas. Dari hasil penelitian yang dilakukan, bahwa kecemasan terhadap atlet benar – benar terjadi pada atlet Pencak Silat Kramat Jati yang akan bertanding.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Bahwa pada saat sebelum pertandingan atlet mengalami kecemasan seperti muka pucat, gelisah, gugup, merasa minder dan lain sebagainya”.*<sup>95</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ketika atlet hendak bertanding, atlet selalu merasakan gelisa, gugup, rendah diri, muka pucat dan lain sebagainya.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada Hari Jum’at, tanggal 16 Juni 2023, di Perguruan Kramat Jati atlet yang hendak bertanding terlihat gelisah, muka tegang, melakukan gerakan yang aneh seperti berjalan kesana – kemari, tangan dan kaki bergetar.<sup>96</sup>

---

<sup>95</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

<sup>96</sup> Hasil observasi, 16 Juni 2023, di Perguruan Kramat Jati.





Gambar 3.9 Dokumentasi atlet sedang mengalami kecemasan saat hendak bertanding.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E, atlet perguruan Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Saya sering mengalami kecemasan, biasanya kondisi mental yang saya alami dalam menghadapi pertandingan yaitu terkadang merasa sangat gelisah sekali, takut akan kegagalan”.*<sup>97</sup>

Kondisi atlet saat menghadapi pertandingan mengalami gelisah, dan takut akan kekalahan.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I, atlet perguruan Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Saya sering mengalami kecemasan saat menghadapi pertandingan kondisi mental yang saya alami sering naik turun, takut, gelisah”.*<sup>98</sup>

<sup>97</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

<sup>98</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

Kecemasan sering dialami oleh atlet yang akan bertanding, kecemasan menimbulkan kondisi seperti mental yang tidak stabil, takut hingga gelisah.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A, atlet perguruan Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Ketika saya menghadapi pertandingan saya merasa sangat cemas yang tidak terkontrol, saya juga merasakan kondisi mental yang tidak normal seperti cemas yang berlebihan, gelisah, dan lain sebagainya”.*<sup>99</sup>

Kecemasan pada atlet bisa ditandai dengan mental yang tidak normal seperti cemas yang tidak terkontrol, gelisah, dan lain sebagainya.

## 2. Aspek-aspek kecemasan

### a. Aspek Afektif

Merupakan perasaan individu yang merasakan kecemasan seperti tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa, tidak sabar, dan lainnya. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa aspek afektif benar-benar terjadi pada atlet Pencak Silat Kramat Jati yang akan bertanding hal ini dibuktikan dengan adanya atlet yang mengalami gugup, gelisah dan tegang dalam menghadapi pertandingan.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Pencak Silat Kramat Jati Kabupaten Batang, ia mengatakan:

*“Banyak saya jumpai diantara atlet yang ikut dalam pertandingan mengalami kegelisahan, gugup serta bingung”.*<sup>100</sup>

---

<sup>99</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

<sup>100</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 31 Mei 2023.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatih sering menjumpai atlet yang akan bertanding mengalami kecemasan seperti gelisah, gugup, serta bingung.

1) Atlet inisial I

Hal ini diungkapkan oleh inisial I, ia mengungkapkan:

*“Sebelum bertanding biasanya saya sering mengalami gelisah dan mengalami perubahan emosi seperti ambisi ingin menang”.*<sup>101</sup>

Atlet mengalami perubahan emosi sebelum bertanding seperti gelisah dan ambisi ingin menang.

Dari hasil penelitian yang dilakukan setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

*“Setelah saya terapi relaksasi saya merasakan lebih tenang tidak gugup lagi dan tidak merasa gelisah”.*<sup>102</sup>

Atlet yang telah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam mengalami perubahan seperti merasa lebih tenang dan tidak gugup lagi.

---

<sup>101</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

<sup>102</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 06 Juli 2023.

## 2) Atlet inisial A

Sedangkan rasa kecemasan juga dialami oleh inisial A sebelum bertanding, ia mengungkapkan:

*“Seringkali saya mengalami perubahan emosional seperti hilangnya konsentrasi saat bertanding”*.<sup>103</sup>

Atlet akan mengalami hilang konsentrasi saat bertanding dikarenakan perubahan emosional.

Dari hasil penelitian yang dilakukan setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A selaku atlet Pencak silat Kramat Jati ketika setelah melakukan terapi relaksasi :

*“Saya merasakan hal yang berbeda setelah melakukan terapi relaksasi, dimana saya lebih bisa berkonsentrasi dan fokus dalam melakukan sesuatu”*.<sup>104</sup>

Atlet yang telah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam mengalami perubahan seperti lebih berkonsentrasi dan lebih fokus.

## 3) Atlet inisial E

Sedangkan rasa kecemasan juga di alami oleh inisial E sebelum bertanding, ia mengungkapkan:

*“Saya sering mengalami perubahan emosional ketika akan bertanding seperti rasa takut yang berlebihan”*.<sup>105</sup>

---

<sup>103</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

<sup>104</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

<sup>105</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 31 Mei 2023.

Atlet yang akan menghadapi pertandingan akan mengalami perubahan emosional seperti rasa takut yang berlebihan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

*“Setelah melakukan terapi relaksasi saya merasa lebih tenang dan rasa takut yang saya alami juga berkurang”.*<sup>106</sup>

Atlet yang telah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam mengalami perubahan seperti lebih tenang dan rasa takut berkurang.

#### b. Aspek Fisiologis

Aspek fisik yang muncul ketika kecemasan terjadi yaitu seperti sesak nafas, nyeri dada, menggigil, kedinginan, kepanasan, pingsan, lemas, mual, bibir memucat, otot tegang.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Perguruan Pencak Silat Kramat Jati bahwa kecemasan fisiologis benar – benar terjadi pada atlet pencak silat sebelum bertanding.

Hal dibuktikan keadaan fisiologis atlet yang mengalami mengeluarkan keringat dingin, bibir memucat, dan lain sebagainya.

---

<sup>106</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Pencak Silat Kramat Jati Kabupaten Batang, ia mengatakan:

*“Sebelum bertanding terdapat salah satu atlet yang mengalami kecemasan yang terlihat dari fisiknya seperti wajah memucat, keringat dingin”*.<sup>107</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa perubahan pada fisik atlet ketika mengalami kecemasan bisa dilihat dari raut wajah yang memucat serta mengeluarkan keringat dingin.

1) Atlet inisial I

Hal ini diungkapkan oleh inisial I, ia mengungkapkan:

*”Perubahan fisik saya ketika saya hendak bertanding biasanya mengeluarkan keringat dingin, wajah terlihat pucat, serta buang air kecil yang terus – menerus”*.<sup>108</sup>

Perubahan kondisi fisik atlet yang tadinya tidak normal seperti mengeluarkan keringat dingin, wajah terlihat pucat, dan frekuensi buang air kecil meningkat.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

---

<sup>107</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 31 Mei 2023.

<sup>108</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

*”Setelah melakukan terapi saya merasa mendingan dari pada sebelumnya yang mana saya tadinya keringat dingin, wajah terlihat pucat, serta buang air kecil yang terus – menerus, namun setelah melakukan terapi semua itu menjadi berkurang”.*<sup>109</sup>

Atlet yang telah melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam mengalami perubahan seperti yang tadinya mengalami keringat dingin, wajah pucat, frekuensi buang air kecil terus - menerus menjadi berkurang.

## 2) Atlet inisial A

Sedangkan rasa kecemasan juga dialami oleh inisial A sebelum bertanding, ia mengungkapkan:

*“Ketika saya akan menghadapi sebuah pertandingan saya sering mengalami perubahan fisik seperti mulut terasa kering dan wajah terlihat pucat”.*<sup>110</sup>

Atlet mengalami perubahan fisik yang seperti mulut terasa kering dan wajah terlihat pucat sebelum bertanding.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

<sup>109</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

<sup>110</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

*“Setelah melakukan terapi relaksasi saya merasa lebih baik dari sebelumnya saya terlihat lebih rileks dan muka tidak pucat seperti sebelum melakukan terapi relaksasi”.*<sup>111</sup>

Atlet yang telah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam mengalami perubahan seperti lebih rileks dan muka terlihat tidak pucat lagi.

### 3) Atlet inisial E

Sedangkan rasa kecemasan juga di alami oleh inisial E sebelum bertanding, ia mengungkapkan:

*“Sebelum melakukan terapi, sebelum bertanding biasanya saya mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil dan badan merasa kepinginan”.*<sup>112</sup>

Atlet sebelum menghadapi pertandingan mengalami kondisi fisik seperti frekuensi buang air kecil meningkat, badan terasa dingin.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

*“Terapi relaksasi sangat membantu saya dalam mengatasi kecemasan yang saya alami seperti mengalami penurunan*

---

<sup>111</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

<sup>112</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 28 Mei 2023.



*frekuensi buang air kecil dan badan terasa siap untuk bertanding”.*<sup>113</sup>

Terapi relaksasi berbasis Islam sangat membantu atlet dalam mengatasi kecemasan karena dengan terapi relaksasi atlet mengalami penurunan frekuensi buang air kecil, dan badan siap untuk bertanding.

c. Aspek Kognitif

Aspek pemikiran yang meliputi rasa takut yang tidak dapat menyelesaikan masalah, takut akan komentar yang negatif, takut tidak mendapatkan perhatian yang diinginkan, takut kehilangan konsentrasi, takut sulit dalam menganalisis.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di perguruan Pencak Silat Kramat Jati bahwa kecemasan kognitif benar – benar terjadi pada atlet Pencak Silat sebelum bertanding. Hal dibuktikan dengan adanya atlet yang mengalami pandangan kosong atau melamun sebelum dan sesudah bertanding.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Pencak Silat Kramat Jati Kabupaten Batang, ia mengatakan:

*“Saya sering melihat atlet yang mengalami hilang konsentrasi pada saat bertanding yang menyebabkan rasa cemas terhadap dirinya karena rasa minder atau takut terhadap musuh sebelum bertanding”.*<sup>114</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatih sering menemukan atlet ketika hendak bertanding mengalami

---

<sup>113</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

<sup>114</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 31 Mei 2023.

hilang konsentrasi karena merasa rendah diri terhadap lawan tandingnya.

1) Atlet inisial I

Hal ini diungkapkan oleh inisial I, ia mengungkapkan:

*“Selama menjelang pertandingan saya merasa khawatir serta sering mengalami hilangnya konsentrasi seperti halnya apa yang diajarkan dalam latihan tidak saya terapkan dalam pertandingan”.*<sup>115</sup>

Atlet yang mengalami khawatir serta hilangnya konsentrasi dalam pertandingan mengakibatkan apa yang ajarkan dalam latihan tidak diterapkan kembali dalam pertandingan.

Dari hasil penelitan yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

*“Setelah saya melakukan terapi relaksasi yang diberikan oleh pelatih terhaadp saya memberikan kenyamanan serta rasa kekhawatiran yang saya alami menurun atau berkurang”.*<sup>116</sup>

Atlet yang telah melakukan terapi relaksai berbasis Islam merasakan kenyamanan serta rasa kekhawatiran menurun.

---

<sup>115</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

<sup>116</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

## 2) Atlet inisial A

Sedangkan rasa kecemasan juga dialami oleh inisial A sebelum bertanding, ia mengungkapkan:

*“Ketika saya mengalami kecemasan terhadap mental dalam pertandingan yang mengakibatkan terjadinya hal yang tidak diinginkan oleh saya”.*<sup>117</sup>

Atlet yang mengalami kecemasan terhadap mental akan mengakibatkan terjadinya hal yang tidak diinginkan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

*“Ketika setelah melakukan terapi relaksasi kecemasan terhadap mental saya semakin berkurang dan memberikan dampak yang baik terhadap mental diri saya.”*<sup>118</sup>

Setelah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam atlet mengalami perubahan seperti kecemasan mental menjadi berkurang.

## 3) Atlet inisial E

Sedangkan rasa kecemasan juga dialami oleh inisial E sebelum bertanding, ia mengungkapkan:

---

<sup>117</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

<sup>118</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

*“Selama dalam pertandingan saya sering mengalami hilang konsentrasi seperti hal nya sulitnya melakukan gerakan dalam menyerang dan menghindar saat bertanding yang mengakibatkan kekalahan dalam poin”.*<sup>119</sup>

Hilangnya konsentrasi pada atlet yang akan bertanding dapat mengakibatkan sulit melakukan gerakan menyerang dan berakhir dalam kekalahan poin.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

*“Setelah melakukan terapi relaksasi saya merasa lebih tenang, enjoy, sehingga membuat diri saya bisa lebih baik dalam berkonsentrasi”.*<sup>120</sup>

Atlet yang telah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam mengalami perubahan seperti lebih tenang, dan lebih berkonsentrasi.

#### d. Aspek Perilaku

Aspek ini tampak dari perilaku penderita kecemasan seperti respon yang muncul menghindari situasi, mengancam, mencari perlindungan, banyak diam, banyak bicara, terpaku.

---

<sup>119</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 30 Mei 2023.

<sup>120</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, bahwa pada aspek perilaku ini benar-benar terjadi pada atlet Pencak silat Kramat Jati Kabupaten Batang, hal ini dibuktikan dengan adanya bentuk tidakan atau sikap pada atlet yang selalu menyendiri dan terdiam serta bertingkah aneh.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Pencak Silat Kramat Jati Kabupaten Batang, ia mengatakan:

*“Atlet Pencak Silat Kramat Jati Kabupaten Batang juga masih terdapat atlet yang mengalami perubahan pada tingkah laku yang tidak sesuai ketika akan bertanding”*.<sup>121</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa atlet yang akan bertanding mengalami perubahan tingkah laku yang tidak normal.

1) Atlet inisial I

Hal ini diungkapkan oleh inisial I, ia mengungkapkan:

*“Perilaku saya ketika cemas terkadang bertingkah aneh seperti menggigit jari, loncat – loncat, melakukan gerakan yang tidak penting dan tidak masuk akal”*.<sup>122</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa atlet yang mengalami kecemasan akan bertingkah aneh seperti menggigit jari, loncat – loncat, hingga melakukan gerakan yang tidak masuk akal.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data

---

<sup>121</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 31 Mei 2023.

<sup>122</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 31 Mei 2023.

perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

*“Setelah saya melakukan terapi relaksasi kecemasan yang saya milik seperti bertindak atau bertingkah laku yang aneh (menggigit jari, loncat – loncat, dan lain sebagainya) lama – kelamaan semakin berkurang yang menjadikan diri saya semakin tenang”.*<sup>123</sup>

Atlet yang telah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam mengalami perubahan tingkah laku yang aneh seperti menggigit jari, meloncat menjadi berkurang dan menjadi tenang.

## 2) Atlet inisial A

Sedangkan rasa kecemasan juga dialami oleh inisial A sebelum bertanding, ia mengungkapkan:

*“Ketika disaat saya akan menghadapi suatu pertandingan ada dimana keadaan saya mengalami perubahan perilaku yang tidak masuk akal seperti halnya, selalu melamun yang tidak jelas, melakukan gerakan anggota badan yang aneh (menghentak-hentak lantai) sendiri”.*<sup>124</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa atlet yang akan bertanding mengalami perubahan perilaku seperti melamun, dan melakukan gerakan menghentak – hentak lantai.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data

---

<sup>123</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

<sup>124</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 26 Mei 2023.

perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

*“Setelah saya melakukan terapi relaksasi saya mengalami perubahan terhadap diri saya seperti hati terasa tenang, rasa gelisah berkurang.”*<sup>125</sup>

Setelah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam atlet mengalami perubahan seperti hati lebih tenang, dan gelisah berkurang.

### 3) Atlet inisial E

Sedangkan rasa kecemasan juga dialami oleh inisial E sebelum bertanding, ia mengungkapkan:

*“Perilaku saya ketika mengalami kecemasan saya selalu berjalan kesana – kemari, sering buang air kecil”*.<sup>126</sup>

Atlet mengalami kecemasan atlet melakukan gerakan seperti berjalan kesana – kemari hingga frekuensi buang air kecil meningkat.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, setelah melakukan terapi relaksasi terhadap atlet Pencak Silat Kramat Jati, diperoleh data perubahan terhadap rasa kecemasan yang dialami oleh atlet setelah melakukan terapi relaksasi.

---

<sup>125</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

<sup>126</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 31 Mei 2023.



Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam, bahwa:

*“Setelah melakukan terapi kecemasan yang saya alami semakin menurun atau terjadi perubahan secara bertahap”*.<sup>127</sup>

Atlet yang telah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam mengalami perubahan seperti berjalan kesana – kemari dan buang air kecil terus – menerus menurun.

### 3. Gejala dan faktor penyebab kecemasan

#### a. Gejala Kecemasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, gejala-gejala tersebut sering muncul ketika atlet akan melakukan pertandingan hal ini juga dialami oleh atlet Pencak Silat Kramat Jati yang akan bertanding.

Hal tersebut juga diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Hal tersebut sering dialami oleh sebagian banyak atlet atau peserta yang akan melakukan pertandingan, hal itu sering disebut dengan sebutan demam panggung atau demam lapangan”*.<sup>128</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa atlet yang akan bertanding sering mengalami demam panggung atau demam lapangan.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I, atlet Pencak Silat Kramat Jati sebagaimana:

---

<sup>127</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 05 Juli 2023.

<sup>128</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 2 Juni 2023.

*“Gejala kecemasan yang muncul ketika sebelum menghadapi pertandingan biasanya badan saya sering dingin, buang air besar saya meningkat, keringat berlebihan, inecure, dan terlihat bingung, kadang juga saya selalu berpikir takut kalah ”.*<sup>129</sup>

Gejala kecemasan muncul ketika akan bertanding baik gejala fisik seperti badan terasa dingin, buang air besar meningkat, keringat berlebihan, kurang percaya diri sedangkan gejala psikis seperti berpikiran takut kalah.

Hal tersebut juga diungkapkan oleh inisial E, atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Gelaja kecemasan yang saya alami pada saat sebelum bertanding saya mengalami ketegangan otot, mulut terasa kering, dan sulit tidur, pikiran saya ketika cemas saya selalu hilang konsentrasi”.*<sup>130</sup>

Atlet yang mengalami kecemasan memiliki gejala fisik seperti ketegangan otot, mulut terasa kering, dan sulit tidur, sedangkan gejala psikis memiliki ciri – cir seperti hilangnya konsentrasi.

Hal tersebut juga diungkapkan oleh inisial A, atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Kecemasan yang saya alami pada saat sebelum bertanding adalah sering merasa cemas yang berlebihan yang mengakibatkan kondisi fisik yang menurun, saya sering berpikiran takut jika penampilan saya saat bertanding menurun, saya takut ketika saya bertanding tidak maksimal dan mengecewakan pelatih serta teman – teman yang sudah mendukung saya”.*<sup>131</sup>

<sup>129</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 6 Juni 2023.

<sup>130</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 6 Juni 2023.

<sup>131</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 6 Juni 2023.

Gejala kecemasan pada atlet dapat mengakibatkan perubahan fisik maupun psikis, perubahan fisik seperti cemas yang berlebihan hingga kondisi fisik menurun, sedangkan psikis seperti berpikiran takut jika penampilan kurang maksimal sehingga mengecewakan pelatih serta teman – teman yang telah mendukungnya.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan diantaranya:

1) Lingkungan Keluarga

Dari hasil penelitian yang dilakukan, bahwa faktor keluarga sangat berpengaruh dalam memberikan kecemasan bagi atlet yang akan bertanding. Hal ini diungkapkan oleh inisial D, selaku pelatih Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Faktor keluarga sangat berpengaruh terhadap kecemasan pada atlet karena keluarga merupakan dorongan atau support utama bagi sang anak (atlet)”*.<sup>132</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa faktor keluarga bagi atlet sangat berpengaruh dikarenakan faktor keluarga akan selalu mendukung atlet terutama orang tua.

Hal lain juga diungkapkan inisial A selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Ketika bertanding keluarga adalah hal yang paling utama dalam suport system karena ketika kita merasa minder, cemas, dan takut maka keluarga adalah penolong dan penopang utama bagi kami sebagai atlet”*.<sup>133</sup>

---

<sup>132</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 2 Juni 2023.

<sup>133</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 26 Mei 2023.

Dukungan keluarga sangat diperlukan dalam proses bertanding, karena ketika cemas, rendah diri, keluarga akan menjadi dukungan utama bagi atlet.

Hal lain juga diungkapkan inisial E, atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Dukungan keluarga saya sangatlah baik ketika saya hendak bertanding”*.<sup>134</sup>

Keluarga akan selalu memberi dukungan ketika atlet hendak bertanding.

Hal lain juga diungkapkan inisial I selaku atlet Pencak Silat Kramat Jati, ia mengatakan:

*“Dukungan yang diberikan keluarga sangatlah antusias terhadap apa yang saya lakukan, terutama ketika saya bertanding”*.<sup>135</sup>

Keluarga selalu antusias dengan apa yang atlet lakukan terutama ketika atlet hendak bertanding.

## 2) Lingkungan Sosial

Dari hasil penelitian yang dilakukan, bahwa faktor lingkungan sosial sangat berdampak terhadap kecemasan bagi atlet Pencak Silat, karena faktor sosial bisa disebut juga dengan *support system* bagi atlet yang akan bertanding dan setelah bertanding.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Pencak Silat Kramat Jati ia mengatakan:

---

<sup>134</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 6 Juni 2023.

<sup>135</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 6 Juni 2023.

*“Dukungan teman - teman juga berperan penting bagi atlet yang akan bertanding sehingga akan mengurangi rasa cemas atau minder terhadap atlet yang akan bertanding”.*<sup>136</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dukungan teman - teman sangat berpengaruh terhadap kecemasan atlet ketika hendak bertanding seperti mengurangi rasa cemas dan rendah diri.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E, atlet Pencak Silat yang akan bertanding, ia mengatakan:

*“Respon teman – teman terhadap saya selalu mensupport saya dan mendukung keberhasilan saya ketika bertanding”.*<sup>137</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa atlet mendapati dukungan dari teman – teman ketika atlet hendak bertanding.

Hal ini juga diungkapkan serupa oleh I, atlet Pencak Silat yang akan bertanding, ia mengatakan:

*“Respon teman – teman terhadap saya sangat mendukung keberhasilan saya dari saya belum bertanding hingga selesai bertanding”.*<sup>138</sup>

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A, atlet Pencak Silat yang akan bertanding, ia mengatakan:

*“Respon teman – teman terhadap saya dari saya belum bertanding hingga selesai bertanding sangat antusias mendukung saya dan selalu mensupport saya”.*<sup>139</sup>

---

<sup>136</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 4 Juni 2023.

<sup>137</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 4 Juni 2023.

<sup>138</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 6 Juni 2023.

<sup>139</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 6 Juni 2023.

Atlet diberi dukungan dari temannya sangat bagus, dilihat dari temannya yang selalu mendukungnya dari sebelum bertanding hingga selesai bertanding.

#### 4. Dampak Kecemasan Bagi Atlet Pencak Silat

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa rasa cemas yang berlebihan benar - benar terjadi pada atlet Pencak Silat Kramat Jati pada saat menjelang pertandingan dan setelah bertanding yang mana hal ini dibuktikan dengan adanya rasa minder terhadap lawan, rasa takut atau cemas akan kekalahan serta hilangnya rasa percaya diri saat menghadapi lawan ketika bertanding.

Hal ini diungkapkan oleh inisial D selaku pelatih Pencak Silat Kramat Jati ia mengatakan:

*“Atlet yang mengalami kecemasan itu biasanya berdampak pada kesiapan untuk bertanding sehingga dalam pertandingan akan mengakibatkan kekalahan pada atlet ”.*<sup>140</sup>

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dampak kecemasan pada atlet sangat berpengaruh pada kesiapan bertanding sehingga atlet akan mengalami kekalahan dalam bertanding.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial A yang mengungkapkan:

*“Dalam suatu pertandingan rasa cemas itu pasti ada sehingga dampaknya itu bisa mengganggu konsentrasi jika kita tidak bisa mengendalikannya dan mengakibatkan fatal”.*<sup>141</sup>

---

<sup>140</sup> D, Pelatih Perguruan Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 4 Juni 2023.

<sup>141</sup> A, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 28 Mei 2023.

Rasa cemas yang dialami atlet dapat mengganggu konsentrasi pada atlet sehingga jika konsentrasi tidak terkontrol akan mengakibatkan fatal bagi atlet.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial E yang mengungkapkan:

*“Rasa cemas yang berlebihan itu juga sering saya alami seperti takut terhadap lawan, rasa minder, anggota badan terasa panas dingin, serta terkadang konsentrasi menurun sehingga susah untuk mengambil keputusan”*.<sup>142</sup>

Rasa cemas yang berlebihan pada atlet seperti takut terhadap lawan, akan berdampak pada anggota tubuh seperti badan terasa dingin, rendah diri, konsentrasi menurun, sehingga atlet akan sulit untuk mengambil keputusan.

Hal ini juga diungkapkan oleh inisial I yang mengungkapkan:

*“Dampak kecemasan dalam pertandingan sangat mengganggu sekali bagi saya, karena bisa berdampak fatal seperti kekalahan”*.<sup>143</sup>

Rasa cemas yang berlebihan dapat mengganggu atlet sehingga berdampak pada kekalahan atlet.

---

<sup>142</sup> E, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 13 Juni 2023.

<sup>143</sup> I, Atlet Pencak Silat Kramat Jati, Wawancara Pribadi, Kabupaten Batang, 13 Juni 2023.



**BAB IV**

**PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM**

**UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT**

**DI PERGURUAN KRAMAT JATI**

**A. Analisi pelaksanaan terapi relaksasi berbasis Islam untuk mengurangi kecemasan pada atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati**

Terapi relaksasi berbasis Islam memadukan antara relaksasi, dzikir, doa, dan motivasi yang akan memberikan respon relaksasi pada tubuh.<sup>144</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi penanganan kecemasan terhadap atlet dapat dilakukan dengan menggunakan terapi relaksasi berbasis Islam, yaitu:

1. Berwudhu, menyucikan diri dengan membasuh muka, tangan mengusap kepala dan membasuh kaki.<sup>145</sup>

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi terhadap tiga atlet bahwa dengan berwudhu memberikan efek ketenangan jiwa maupun batin.<sup>146</sup>

2. Sholat hajat, ibadah sunnah yang dikerjakan seseorang untuk memohon agar Allah SWT mengabulkan hajat atau keinginannya.<sup>147</sup>

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi terhadap tiga atlet bahwa dengan melakukan sholat hajat yang dirasakan oleh atlet

---

<sup>144</sup> Subandi, "Pengaruh Terapi Relaksasi Islami untuk Membantu Mengatasi Kecemasan pada siswa PSHT" , (Yogyakarta : *Univesitas Islam Negeri Yogyakarta*, 2019), Hlm. 54

<sup>145</sup> Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" ( Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 60

<sup>146</sup> Hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, Inisial Atlet A,I,E, Batang, 05 Juli 2023

<sup>147</sup> Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis tasawuf terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" ( Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 60

adalah lebih percaya diri bahwa Allah akan memberikan sesuatu yang baik.<sup>148</sup>

3. Sebelum mencari posisi yang tenang maka atlet diajarkan untuk mengucapkan *basmallah*, melakukan relaksasi otot yang terdiri atas penegangan dan pelepasan otot tubuh secara berurutan dan individu yang melakukan teknik ini dapat merasakan perbedaannya.<sup>149</sup>

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap tiga atlet bahwa dengan melakukan posisi tersebut memberikan rasa nyaman sehingga memberikan efek seperti rileks, kecemasan berkurang, dan merasa lebih nyaman.<sup>150</sup>

4. Duduk bersilah, mengejamkan mata, dengan posisi tangan di atas paha serta mengatur napas dan pikiran. Dengan posisi ini akan memberikan dampak positif bagi diri seseorang yaitu membantu fleksibilitas pada tubuh serta memberikan ketenangan terhadap pikiran seseorang.<sup>151</sup>

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap tiga atlet bahwa dengan posisi ini memberikan kenyamanan, memberi kefokuskan serta dapat memberikan kerilekskan pada atlet.<sup>152</sup>

5. Berdoa dan berdzikir yaitu aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang.<sup>153</sup> Menurut Hoseini Fadhlullah

<sup>148</sup> Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, Inisial Atlet A,I,E, Batang, 05 Juli 2023

<sup>149</sup> Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" ( Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 60

<sup>150</sup> Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, Inisial Atlet A,I,E, Batang, 05 Juli 2023

<sup>151</sup> Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" ( Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 60

<sup>152</sup> Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, Inisial Atlet A,I,E, Batang, 05 Juli 2023

<sup>153</sup> Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" ( Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 60

tahun 2015 dalam bukunya, *Menyelami Samudra Doa* bahwa manusia harus selalu membersihkan lisannya dari kalimat yang membuat Allah murka. Membersihkan hatinya dari keinginan yang tidak diridai Allah, sehingga antara hati dan Tuhan tidak terdapat hijab dan lisannya tidak menciptakan penghalang doa.<sup>154</sup>

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap tiga atlet bahwa dengan berdoa dan berdzikir dapat memberi efek positif pada atlet yaitu dapat memberi keyakinan pada diri, ketenangan jiwa, dan memberi rasa percaya diri.<sup>155</sup>

6. Megucapkan *hamdallah* menegaskan pada manusia bahwa ia tidak akan pernah lepas dari rahmat Allah SWT dan wajib mensyukurinya setiap saat.<sup>156</sup>

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap tiga atlet bahwa dengan *hamdallah* dapat menciptakan rasa tenang bagi atlet, menjadikan atlet untuk selalu bersyukur.<sup>157</sup>

7. Motivasi berprestasi dan evaluasi, keinginan yang kuat untuk mencapai kesuksesan atau prestasi dengan cepat, dimana kesuksesan tergantung pada kemampuan dirinya sendiri dan suatu proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk menentukan kualitas (nilai dan arti) yang berdasarkan

---

<sup>154</sup> Djapiter Tinambunan, *Manajemen Diri 7 Sasaran 8 Langkah Menggali Kepribadian Unggul Manusia Sejati*, (Jakarta, PT Gramedia, 2015), Hlm. 48

<sup>155</sup> Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, Inisial Atlet A,I,E, Batang, 05 Juli 2023

<sup>156</sup> Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, "Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo" ( Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 60

<sup>157</sup> Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, Inisial Atlet A,I,E, Batang, 05 Juli 2023

pada pertimbangan dan kriteria tertentu dalam rangka mengambil suatu keputusan.<sup>158</sup>

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap tiga atlet bahwa dengan motivasi dan evaluasi memberi semangat kepada atlet, serta mengurangi rasa cemas.<sup>159</sup>

Tahapan yang dilakukan telah sesuai dengan teori yang ada hanya saja ada beberapa urutan yang berbeda. Didalam terapi relaksasi juga memiliki manfaat yang dimiliki oleh metode relaksasi 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.<sup>160</sup>

#### **B. Analisis kecemasan pada atlet Pencak Silat Kramat Jati sebelum dan sesudah melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam**

Kecemasan menurut Hawari diartikan sebagai gangguan afektif alam bawah sadar yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut yang mendalam dan berkelanjutan.<sup>161</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi terhadap tiga atlet bahwa bahwa kecemasan muncul ketika atlet hendak bertanding, kecemasan

---

<sup>158</sup> Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A, “Pengaruh relaksasi berbasis Islam terhadap tingkat kecemasan atlet Taekwondo” ( Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2015), Hlm. 60

<sup>159</sup> Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, Inisial Atlet A,I,E, Batang, 05 Juli 2023

<sup>160</sup> Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I, “Penerapan teknik relaksasi Islami untuk menangani kecemasan pada atlet wushu”, (Jakarta : *Jurnal Islami Indonesia*, 2021), Hlm. 76

<sup>161</sup> Hawari, D, “Manajemen Stres Cemas dan Depresi”, (Jakarta: *Fakultas. Kedokteran Universitas Indonesia*,2016), Hlm 54

– kecemasan itu ditandai seperti keringat dingin, gugup, gelisah, rendah diri dan lain sebagainya.<sup>162</sup>

1. Analisis kecemasan pada atlet Pencak Silat Kramat Jati sebelum melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam

Analisis data penelitian menemukan bahwasannya semua atlet mengalami kecemasan dalam aspek afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku<sup>163</sup> sebagai akibat dari adanya kecemasan menghadapi pertandingan sebelum melakukan relaksasi berbasis Islam.

Berdasarkan hasil wawancara ketiga atlet mengalami kecemasan dalam aspek afektif seperti mengalami gelisah, perubahan emosional seperti ambisi ingin menang, hilang konsentrasi, takut yang berlebihan. Sedangkan, pada aspek fisiologis meliputi frekuensi buang air kecil meningkat, badan terasa dingin, mulut kering, wajah pucat. Sedangkan, pada aspek kognitif meliputi, hilang konsentrasi seperti sulit melakukan gerakan dalam menyerang dan menghindar saat bertanding yang mengakibatkan kekalahan dalam poin, khawatir jika apa yang diajarkan dalam latihan tidak saya terapkan dalam pertandingan, kecemasan terhadap mental dalam pertandingan yang mengakibatkan terjadinya hal yang tidak diinginkan. Sedangkan, pada aspek perilaku meliputi, melamun,

---

<sup>162</sup> Hasil wawancara dan dokumentasi, Inisial Atlet A,I,E, Batang 05 Juli 2023

<sup>163</sup> Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U, “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam” (Yogyakarta : *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2020 2(1), Hlm. 298

melakukan gerakan anggota badan seperti (menghentak-hentak lantai), berjalan kesana-kemari untuk untuk buang air kecil, menggigit jari.<sup>164</sup>

Analisis data penelitian menemukan bahwasanya semua atlet mengalami gejala kecemasan baik fisik maupun psikis, Gejala yang bersifat fisik seperti telapak tangan terasa dingin, berkeringat, bibir memucat, raut wajah memucat, tubuh kaku, tangan bergetar sedangkan yang bersifat psikis seperti rasa khawatir, takut berlebihan, gelisah.<sup>165</sup>

Berdasarkan hasil wawancara ketiga atlet, gejala fisik kecemasan yang dialami oleh atlet memiliki ciri-ciri badan terasa dingin, frekuensi buang air kecil meningkat, keringat berlebihan, sulit tidur, ketegangan otot, mulut terasa kering, kondisi fisik menurun.<sup>166</sup>

Sedangkan gejala psikis yang dialami oleh atlet meliputi takut kalah dalam bertanding, hilang konsentrasi, berpikiran takut jika bertanding kurang maksimal.

Di dalam Perguruan Pencak Silat Kramat Jati terdapat atlet yang mengalami kecemasan hal ini juga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor keluarga dan faktor sosial.<sup>167</sup>

---

<sup>164</sup> Hasil wawancara, Inisial Atlet A,I,E, Batang, 05 Juli 2023

<sup>165</sup> Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam" (Yogyakarta : *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2020 2(1), Hlm 299

<sup>166</sup> Hasil wawancara, Batang, Inisial Atlet A,I,E, 05 Juli 2023

<sup>167</sup> 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. 123

Dari hasil wawancara ketiga subjek yang mengatakan bahwa faktor keluarga dan faktor sosial sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan atlet baik naik maupun penurunan kecemasan atlet.<sup>168</sup>

Dari hasil observasi dan wawancara menemukan bahwasanya atlet yang mengalami kecemasan akan memberikan dampak terhadap dirinya yaitu Simtom suasana hati, Simtom kognitif, Simtom motor.<sup>169</sup>

- a. Simtom suasana hati, berdasarkan hasil wawancara ketiga atlet, dampak kecemasan yang dialami atlet memiliki ciri – ciri seperti mengalami cemas, sulit berkonsentrasi
- b. Simtom kognitif, berdasarkan hasil wawancara ketiga atlet, dampak kecemasan yang dialami atlet memiliki ciri – ciri kekhawatiran untuk tidak bisa mengendalikan diri, kekhawatiran sulit mengambil keputusan, kekhawatiran takut akan kekalahan.
- c. Simtom motor, berdasarkan hasil wawancara ketiga atlet, dampak kecemasan yang dialami atlet memiliki ciri – ciri sering melakukan gerakan – gerakan yang tidak bermanfaat seperti menghentak – hentakan kaki, berjalan kesana – kemari, menggigit jari.

## 2. Analisis Kecemasan setelah melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam Terhadap Atlet Pencak Silat Kramat Jati

Kondisi ketiga atlet yang mengalami kecemasan ketika setelah melakukan relaksasi berbasis Islam bisa dikatakan lebih baik dari segi

---

<sup>168</sup> Hasil wawancara, Batang, Inisial Atlet A,I,E, 05 Juli 2023

<sup>169</sup> Yustinus Semiun, “Kesehatan Mental 2”(Yogyakarta: *Kanisius*, 2017), Hlm. 321



afektif, fisiologis, kognitif, perilaku.<sup>170</sup> Dari segi afektif, ketiga atlet mengatakan bahwa emosi menjadi lebih tenang, lebih mudah berkonsentrasi, dan menjadi lebih fokus. Sedangkan, dari segi fisiologis, ketiga atlet mengatakan bahwa tubuh terasa lebih rileks dan siap dalam bertanding, dari segi kognitif ketiga atlet mengatakan bahwa tubuh mengalami ketenangan, dapat melakukan pertandingan dengan maksimal dan percaya diri. Sedangkan, dari segi perilaku ketiga atlet mengatakan bahwa terapi relaksasi memiliki dampak positif pada diri atlet yang mana atlet menjadi lebih percaya diri saat bertanding.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga atlet, dapat disimpulkan bahwa kondisi atlet yang mana sebelum melakukan terapi relaksasi atlet Pencak Silat mengalami kecemasan yang sangat mengganggu bagi mereka namun setelah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam benar-benar merasa lebih membaik dari pada kondisi sebelum melakukan terapi relaksasi.<sup>171</sup>

---

<sup>170</sup> Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U, “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam” (Yogyakarta : *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2020 2(1), Hlm. 298

<sup>171</sup> Hasil wawancara , Inisial Atlet A,I,E, Batang, 05 Juli 2023, Pukul 10:30 Wib

## **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, Ligya, 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.



LAMPIRAN

**PEDOMAN WAWANCARA**  
**PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM**  
**TERHADAP ATLET PENCAK SILAT KRAMAT JATI**

No	Aspek Teori	Pertanyaan
1	Pengertian relaksasi berbasis Islam menurut Rasyidin, M. U dan Pratiwi, T.I (2021)	a. Bagaimana cara mengatasi kecemasan terhadap atlet ?
2	Bentuk – bentuk relaksasi menurut Nur Hidayati & Na, (2017 ) a. Relaksasi nafas dalam b. Relaksasi otot progresif	a. Apakah terjadi proses relaksasi ketika mengalami kecemasan pada atlet ? jelaskan ! b. Apakah di dalam proses relaksasi terjadi olah nafas untuk mengatasi kecemasan pada Atlet ? jelaskan! c. Apakah di dalam proses relaksasi terjadi peregangan otot ? jelaskan !
3	Tahapan relaksasi berbasis Islam menurut Subandi (dalam perwarrantingrum et al., (2016) seperti berwudhu, mencari suasana yang tenang, duduk dengan rileks, dan lain sebagainya.	a. Bagaimana tahap relaksasi yang di lakukan dalam mengatasi kecemasan terhadap Atlet ?
4	Manfaat menurut Rasyidin, M. U dan Pratiwi, T.I (2021)	a. Apakah terdapat manfaat setelah melakukan terapi relaksasi. Jelaskan !



## PEDOMAN WAWANCARA

### ATLET PENCAK SILAT KRAMAT JATI

No	Aspek Teori	Pertanyaan
1	Pengertian kecemasan menurut Weinberg & Gould ( 2017 ) & Alwisol (2014)	a. Bagaimana kondisi mental anda ketika menghadapi pertandingan ? b. Apakah dalam pertandingan pencak silat sering mengalami kecemasan?
2	Gelaja kecemasan menurut Kartini Kartono ( 2015 ), di bagi menjadi: a. Gejala psikis b. Gejala fisik	a. Bagaimana kondisi fisik pada anda ketika menghadapi pertandingan ? b. Apa saja ciri- ciri kecemasan yang anda alami saat itu ? c. Apa yang anda pikirkan ketika cemas ?
3	Menurut Efendy (2013), Faktor penyebab kecemasan adalah : a. faktor lingkungan keluarga b. faktor lingkungan sosial	a. Apa yang menjadikan penyebab kecemasan sebelum bertanding ? b. Bagaimana perasaan anda ketika cemas ? c. Bagaimana dukungan keluarga sebelum dan sesudah bertanding ? d. Bagaimana dukungan teman-teman sebelum dan sesudah bertanding ?
4	Aspek – aspek kecemasan menurut Freud ( 2016 ) mengemukakan diantaranya : a. Aspek afektif b. Aspek fisiologis c. Aspek kognitif d. Aspek perilaku	a. Apakah dalam pertandingan atlet mengalami perubahan emosional ? jelaskan ! b. Apakah dalam pertandingan atlet mengalami perubahan fisik ? jelaskan ! c. Apakah dalam pertandingan atlet

		<p>mengalami hilangnya konsentrasi ? jelaskan !</p> <p>d. Bagaimana anda menanggapi persiapan sebelum pertandingan agar kecemasan tersebut berkurang ?</p> <p>e. Bagaimana perilaku anda ketika cemas ?</p>
5	<p>Menurut Yustinus Semiun (2017 ) &amp; Savitri Ramaiah (2019), ada beberapa dampak dari kecemasan diantaranya :</p> <p>a. Simtom suasana hati</p> <p>b. Simtom kognitif</p> <p>c. Simtom motor</p>	<p>a. Bagaimana dampak kecemasan yang anda miliki ?</p>
6	<p>Relaksasi berbasis Islam menurut Rasyidin,M. U dan Pratiwi, T.I (2021)</p>	<p>a. Bagaimana cara mengatasi kecemasan sebelum pertandingan yang dilakukan disini ?</p> <p>b. Bagaimana perasaan sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi Islam ?</p> <p>c. Manfaat apa yang diperoleh dari relaksasi berbasis Islam ?</p>

## TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

### PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISALAM

Waktu : Hari Jum'at, Tanggal 26 Mei 2023

Tempat : Padepokan Pencak Silat Kramat Jati

No	Pertanyaan	Jawaban	Keterangan
1.	Bagaimana cara mengatasi kecemasan terhadap atlet ?	Cara mengatasi kecemasan pada Atlet yaitu dengan melakukan terapi relaksasi berbasis Islam.	Pengertian relaksasi berbasis Islam menurut Rasyidin, M. U dan Pratiwi, T.I (2021)
2.	Apakah terjadi proses relaksasi ketika mengalami kecemasan pada atlet ? jelaskan !	Ya , terjadi proses terapi relaksasi terhadap atlet yang mengalami kecemasan. Karena setiap atlet yang akan bertanding akan mengalami kecemasan seperti halnya muka terlihat pucat, gugup dan lain sebagainya.	Bentuk – bentuk relaksasi menurut Nur Hidayati & Na, (2017 ), dibagi menjadi : a. Relaksasi nafas dalam b. Relaksasi otot progresif
	Apakah di dalam proses relaksasi terjadi olah nafas untuk mengatasi kecemasan pada Atlet ? jelaskan!	Dalam latihan Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat benar-benar mengajarkan relaksasi pernapasan terhadap semua atlet Pencak silat yang bertujuan agar semua menjadi lebih relaks dan lebih nyaman saat bertanding.	

	Apakah di dalam proses relaksasi terjadi peregangan otot ? jelaskan !	Ya, ada hal ini bertujuan untuk untuk meregangkan otot – otot sebelum bertanding sehingga tubuh akan siap untuk melakukan segala hal.	
3.	Bagaimana tahap relaksasi yang di lakukan dalam mengatasi kecemasan terhadap Atlet ?	<p>Sebelum melakukan relaksasi berbasis Islam biasanya saya menyuruh atlet untuk berwudu terlebih dahulu yang bertujuan untuk membersihkan diri.</p> <p>Setelah itu saya menyuruh atlet untuk sholat hajat.</p> <p>Setiap akan melakukan relaksasi saya mengarahkan atlet sebelum mencari posisi yang tenang saya menyuruh untuk mengucapkan <i>basmallah</i>, memosisikan diri dengan rileks, dan melakukan relaksasi otot seperti mengerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala kebelakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya yang bertujuan untuk mengendorkan dan mengistirahatkan otot – otot, pikiran dan mental para atlet, selanjutnya tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke</p>	Tahapan relaksasi berbasis Islam menurut Subandi ( dalam perwarrantaningrum et al., (2016)

muka, tahan, relaks diulang selama 3 kali, setelah itu melipat ibu jari secara serentak, mengencangkan betis paha dan pantat selama lima sampai tujuh detik, saya membimbing untuk merasakan ke daerah yang tegang, lalu menegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik. Terakhir mengepalkan kedua telapak tangan, lalu mengencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Setelah itu saya membimbing atlet untuk merasakan ke daerah otot yang tegang, menegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi selama 12 sampai 30 detik, dan diulang sebanyak 3 kali

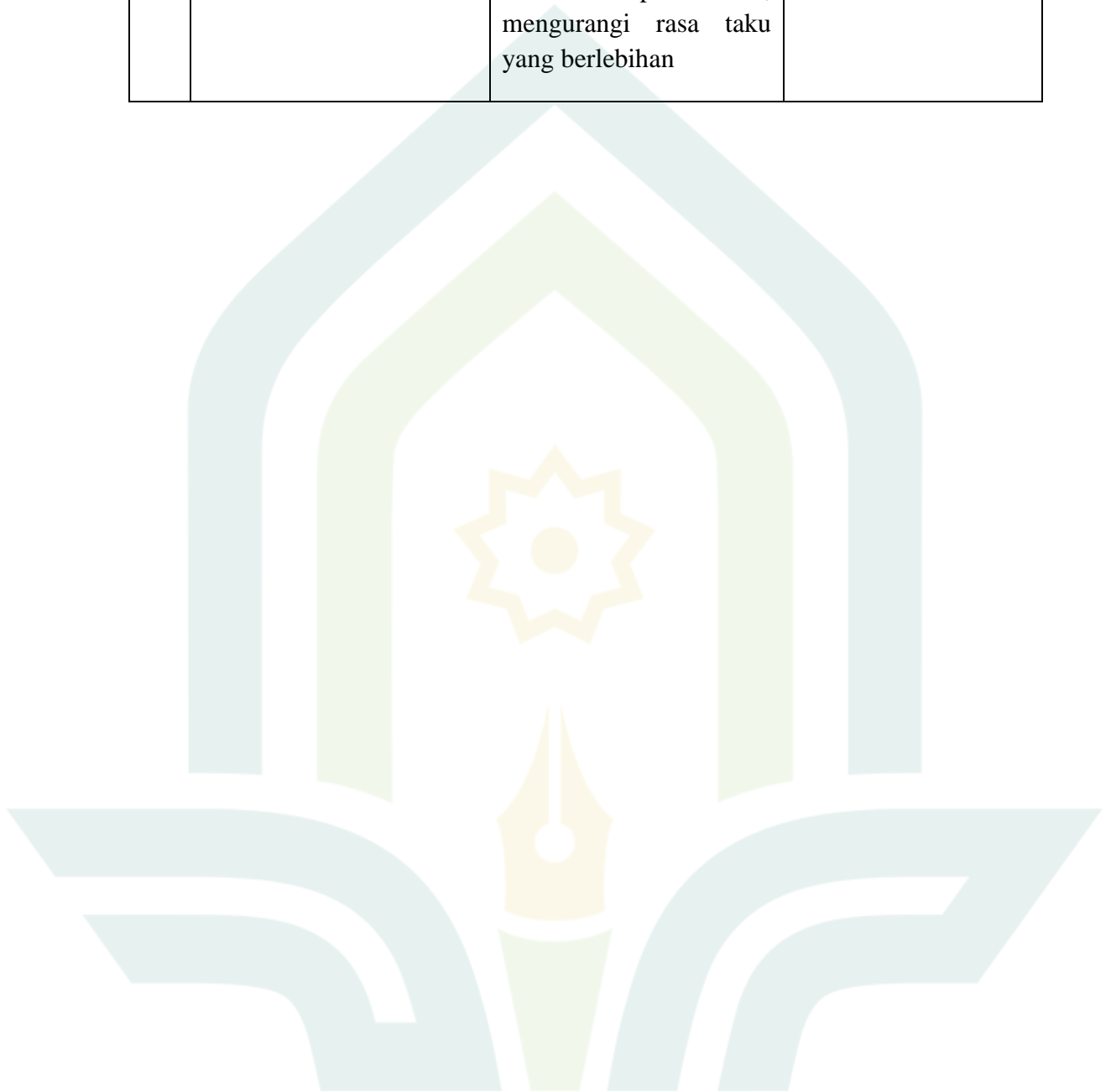
Saya melakukan relaksasi berbasis Islam dengan memberi arahan kepada atlet yang akan bertanding untuk duduk bersila, memejamkan mata dengan tangan diatas paha serta saya mengarahkan atlet untuk mengatur napas dan memfokuskan pikiran, atur napas itu biasanya saya akan menyarankan atlet untuk memejamkan mata tarik napas dengan hitungan 7 detik dan hembuskan 7 detik

berulang sebanyak 3 kali, sedangkan fokus pada pikiran saya biasanya memberi motivasi kepada atlet dengan kata – kata mendukung dan tetap fokus pada pikirannya, hal ini pastinya bertujuan untuk mengatur kecemasan pada atlet, mengatur konsentrasi, membuang seluruh pikiran negatif seperti takut kalah, atau minder dengan lawan dan membuat atlet lebih tenang, nyaman, dan produktif serta memberikan kerileksan kepada atlet agar kecemasan tersebut bisa berkurang.

Ketika melakukan relaksasi berbasis Islam, saya menyarankan atlet untuk berdoa, memohon agar di beri kemenangan, selalu bejo dalam bertanding, dan selamat sampai akhir pertandingan, untuk berdhikir kami melakukan khususon dulu kepada Mbah Kyai Dimiyati selaku pendiri perguruan Kramat Jati, setelah itu kami membaca surat yasin sebanyak 7 kali, dan membaca kalimat *Laillahailallah* sebanyak 33 kali, *Astagfirullahaladzim* sebanyak 33 kali,

		<p><i>Alhamdulillah</i> 33 kali, <i>Allahu Akbar</i> 33 kali, dan yang terakhir saya memberi tambahan kepada atlet dengan melafatkan kalimat <i>wa'alifun layaamutu syai'un illa bi'idnillah</i> sebanyak 1000 kali</p> <p>Ketika selesai melakukan terapi relaksasi berbasis Islam, saya mengarahkan atlet untuk mengucapkan <i>hamdallah</i> bersama – sama dengan sungguh - sungguh dan saya memberi sedikit motivasi kepada atlet dengan tujuan agar atlet selalu menerima dengan lapang dada dan bersyukur apa yang akan Allah berikan saat bertanding, karena kalah menang itu sudah biasa, jika kalah berarti kita harus evaluasi lagi, berlatih lagi, jika diberi kemenangan jangan sombong dan tingkatkan lagi latihannya serta pertahankan kemenangan itu.</p>	
<p><b>4.</b></p>	<p>Apakah terdapat manfaat setelah melakukan terapi relaksasi ? Jelaskan !</p>	<p>Manfaat dari relaksasi berbasis Islam terhadap atlet yaitu dapat mengurangi kecemasan terhadap atlet, meningkatkan rasa</p>	<p>Manfaat menurut Rasyidin, M. U dan Pratiwi, T.I (2021)</p>

		percaya diri, mengurangi ketegangan pada otot, untuk menyetabilkan emosional pada atlet, mengurangi rasa takut yang berlebihan	
--	--	--	--





## TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

Nama Inisial : I

Status : Atlet Pencak Silat

Waktu : Hari Jum'at, Tanggal 26 Mei 2023

Tempat : Padepokan Pencak Silat Kramat Jati

No	Pertanyaan	Jawaban	Keterangan
1.	Bagaimana kondisi mental anda ketika menghadapi pertandingan ?	Kondisi mental yang saya alami dalam menghadapi pertandingan yaitu terkadang naik turun, takut, gelisah.	Pengertian kecemasan menurut Weinberg & Gould ( 2017 ) & Alwisol (2014)
	Apakah dalam pertandingan pencak silat sering mengalami kecemasan?	Yaa, sering saya alami hal ini menuntut kemungkinan juga di alami oleh teman - teman yang lain.	
2.	Bagaimana kondisi fisik pada anda ketika menghadapi pertandingan?	Kondisi fisik saya sebelum bertanding sangat baik, karena saya selalu menjaga fisik saya sebelum bertanding.	Gelaja kecemasan menurut Kartini Kartono ( 2015 ) dibagi menjadi : a. Gelaja psikis b. Gelaja fisik
	Apa saja ciri- ciri kecemasan yang anda alami saat itu ?	Kecemasan yang saya alami pada saat sebelum menghadapi pertandingan badan terasa dingin, frekuensi buang air kecil meningkat, keringat berlebihan, insecure, terlihat bingung.	

	<p>Apa yang anda pikirkan ketika cemas ?</p>	<p>Yang saya pikirkan ketika cemas adalah saya selalu berpikiran takut kalah saat bertanding.</p>	
3.	<p>Apa yang menjadikan penyebab kecemasan sebelum bertanding ?</p>	<p>Yang menjadikan penyebab kecemasan bagi saya adalah saya selalu merasa <i>insecure</i> atau selalu tidak percaya diri.</p>	<p>Menurut Efendy (2013), Faktor penyebab kecemasan adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. faktor lingkungan keluarga</li> <li>b. faktor lingkungan sosial</li> </ul>
	<p>Bagaimana perasaan anda ketika cemas ?</p>	<p>Perasaan saya ketika cemas saya selalu gelisah ketika hendak bertanding.</p>	
	<p>Bagaimana dukungan keluarga sebelum dan sesudah bertanding ?</p>	<p>Dukungan yang diberikan keluarga sangatlah positif dan antusias terhadap apa yang saya lakukan.</p>	
	<p>Bagaimana dukungan teman-teman sebelum dan sesudah bertanding ?</p>	<p>Respon teman-teman terhadap saya dari saya sebelum bertanding hingga sesudah bertanding sangat mendukung saya.</p>	
4.	<p>Apakah dalam pertandingan atlet mengalami perubahan emosional ? jelaskan !</p>	<p>Ya, sering sekali saya mengalami perubahan emosional seperti ambisi ingin menang.</p>	<p>Aspek – aspek kecemasan menurut Freud ( 2016 ) mengemukakan</p>

	Apakah dalam pertandingan atlet mengalami perubahan fisik? jelaskan !	Ya, saya mengalami perubahan fisik seperti mengeluarkan keringat dingin, wajah terlihat pucat, frekuensi buang air kecil yang berlebihan .	diantaranya : a. Aspek afektif b. Aspek fisiologis c. Aspek kognitif d. Aspek perilaku
	Apakah dalam pertandingan atlet mengalami hilangnya konsentrasi ? jelaskan !	Ya, selama dalam pertandingan saya sering mengalami hilang konsentrasi seperti hal -hal yang diajarkan ketikat latihan tidak saya terapkan dalam pertandingan.	
	Bagaimana anda menanggapi persiapan sebelum pertandingan agar kecemasan tersebut berkurang?	Dalam menanggapi persiapan yang dilakukan sebelum bertanding menurut saya sangat bagus karena dapat mengurangi rasa cemas bagi saya dan teman-teman.	
	Bagaimana perilaku anda ketika cemas ?	Perilaku saya ketika cemas terkadang bertingkah aneh seperti menggigit jari, loncat-loncat, melakukan gerakan yang tidak penting dan masuk akal.	
5.	Bagaimana dampak kecemasan yang anda miliki ?	Dampaknya sangat mengganggu sekali dalam pertandingan	Menurut Yustinus Semiun (2017 ) & Savitri Ramaiah

		karena dapat mengakibatkan fatal seperti kekalahan.	(2019), ada beberapa dampak dari kecemasan diantaranya : a. Simtom suasana hati b. Simtom kognitif c. Simtom motor
6.	Bagaimana cara mengatasi kecemasan sebelum pertandingan yang dilakukan disini ?	Biasanya saya melakukan pemanasan, berwudhu, duduk dengan rileks untuk mencari konsentrasi dan motivasi.	Relaksasi berbasis Islam menurut Rasyidin, M. U dan Pratiwi, T.I (2021)
	Bagaimana perasaan sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi Islam ?	Sebelum melakukan terapi relaksasi saya selalu merasa <i>insecure</i> dengan lawan saya tetapi setelah saya melakukan terapi relaksasi perasaan saya lebih percaya diri saat akan bertanding dan lebih termotivasi.	
	Manfaat apa yang diperoleh dari relaksasi berbasis Islam ?	Manfaat yang saya alami ketika setelah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam adalah rasa takut saya menjadi berkurang.	

## TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

Nama Inisial : E

Status : Atlet Pencak Silat

Waktu : Hari Jum'at, Tanggal 26 Mei 2023

Tempat : Padepokan Pencak Silat Kramat Jati

No	Pertanyaan	Jawaban	Keterangan
1.	Bagaimana kondisi mental anda ketika menghadapi pertandingan ?	Kondisi mental yang saya alami dalam menghadapi pertandingan yaitu terkadang merasa sangat gelisah sekali, takut akan kegagalan.	Pengertian kecemasan menurut Weinberg & Gould ( 2017 ) & Alwisol (2014)
	Apakah dalam pertandingan pencak silat sering mengalami kecemasan?	Yaa, sering saya alami hal ini selama pertandingan.	
2.	Bagaimana kondisi fisik pada anda ketika menghadapi pertandingan?	Kondisi fisik saya sebelum bertanding biasa – biasa saja tidak mengalami penurunan.	Gelaja kecemasan menurut Kartini Kartono ( 2015 ) dibagi menjadi : a. Gelaja psikis b. Gelaja fisik
	Apa saja ciri- ciri kecemasan yang anda alami saat itu ?	Kecemasan yang saya alami pada saat sebelum menghadapi pertandingan saya mengalami ketegangan otot, mulut saya terasa kering, dan sulit tidur.	
	Apa yang anda pikirkan ketika cemas ?	Yang saya pikirkan ketika cemas adalah saya selalu hilang konsentrasi.	

3.	Apa yang menjadikan penyebab kecemasan sebelum bertanding ?	Yang menjadikan penyebab kecemasan bagi saya adalah saya selalu berpikiran takut akan kekalahan.	Menurut Efendy (2013), Faktor penyebab kecemasan adalah : a. faktor lingkungan keluarga b. faktor lingkungan sosial
	Bagaimana perasaan anda ketika cemas ?	Saya merasakan pikiran saya sangat kacau ketika mau bertanding.	
	Bagaimana dukungan keluarga sebelum dan sesudah bertanding ?	Dukungan yang diberikan keluarga saya sangatlah baik dari sebelum bertanding hingga selesai bertanding.	
	Bagaimana dukungan teman-teman sebelum dan sesudah bertanding ?	Respon teman-teman terhadap saya selalu mensupport saya dan mendukung keberhasilan saya ketika bertanding.	
4.	Apakah dalam pertandingan atlet mengalami perubahan emosional ? jelaskan !	Ya, sering sekali saya mengalami perubahan emosional seperti rasa takut yang berlebihan.	Aspek – aspek kecemasan menurut Freud ( 2016 ) mengemukakan diantaranya : a. Aspek afektif b. Aspek fisiologis c. Aspek kognitif d. Aspek perilaku
	Apakah dalam pertandingan atlet mengalami perubahan fisik ? jelaskan !	Ya, saya mengalami perubahan fisik seperti frekuensi buang air kecil yang terus menerus, menggigil.	

	Apakah dalam pertandingan atlet mengalami hilangnya konsentrasi ? jelaskan !	Ya, selama dalam pertandingan saya sering mengalami hilang konsentrasi seperti hal-hal sulitnya melakukan gerakan dalam menyerang dan menghindar saat bertanding yang mengakibatkan kekalahan dalam poin.	
	Bagaimana anda menanggapi persiapan sebelum pertandingan agar kecemasan tersebut berkurang ?	Dalam menanggapi persiapan yang dilakukan sebelum bertanding menurut saya sangat bagus. Sangat bagus dan bermanfaat untuk membangkitkan motivasi dan meningkatkan kepercayaan diri.	
	Bagaimana perilaku anda ketika cemas ?	Perilaku saya ketika cemas saya selalu berjalan kesana-kemari, sering buang air kecil.	
5.	Bagaimana dampak kecemasan yang anda miliki ?	Sangat mengganggu karena Rasa cemas yang berlebihan itu juga sering saya alami seperti takut terhadap lawan, rasa minder anggota badan terasa panas dingin, serta	Menurut Yustinus Semiun (2017) & Savitri Ramaiah (2019), ada beberapa dampak dari kecemasan diantaranya :

		terkadang konsentrasi menurun sehingga susah untuk mengambil keputusan.	a. Simtom suasana hati b. Simtom kognitif c. Simtom motor
6.	Bagaimana cara mengatasi kecemasan sebelum pertandingan yang dilakukan disini ?	Ketika saya mengatasi kecemasan yang saya lakukan adalah menyendiri, melakukan olah nafas dan berkonsentrasi.	Relaksasi berbasis Islam menurut Rasyidin, M. U dan Pratiwi, T.I (2021)
	Bagaimana perasaan sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi Islam ?	Sebelum melakukan terapi saya selalu berpikiran negatif tetapi setelah saya melakukan terapi relaksasi fikiran negatif tersebut hilang.	
	Manfaat apa yang diperoleh dari relaksasi berbasis Islam ?	Manfaat yang saya alami ketika setelah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam adalah kurangnya rasa gelisah dan tidak percaya diri.	



## TRANSKRIP HASIL WAWANCARA

Nama Inisial : A

Status : Atlet Pencak Silat

Waktu : Hari Jum'at, Tanggal 26 Mei 2023

Tempat : Padepokan Pencak Silat Kramat Jati

No	Pertanyaan	Jawaban	Keterangan
1.	Bagaimana kondisi mental anda ketika menghadapi pertandingan ?	Saya merasakan kondisi saat menghadapi pertandingan yang tidak normal seperti cemas yang berlebihan, gelisah dan lain sebagainya.	Pengertian kecemasan menurut Weinberg & Gould ( 2017 ) & Alwisol (2014)
	Apakah dalam pertandingan pencak silat sering mengalami kecemasan?	Yaa, saya mengalami dalam pertandingan merasa sangat cemas yang tidak terkontrol.	
2.	Bagaimana kondisi fisik pada anda ketika menghadapi pertandingan ?	Kondisi fisik saya sebelum bertanding kurang baik, karena sebelum bertanding saya selalu merasa cemas yang berlebihan yang mengakibatkan kondisi fisik menurun.	Gelaja kecemasan menurut Kartini Kartono ( 2015 ) dibagi menjadi : a. Gelaja psikis b. Gelaja fisik
	Apa saja ciri- ciri kecemasan yang anda alami saat itu ?	Kecemasan yang saya alami pada saat sebelum menghadapi pertandingan adalah saya takut jika penampilan saya saat bertanding menurun, emosional saya selalu meningkat.	

	Apa yang anda pikirkan ketika cemas ?	Yang saya pikirkan ketika cemas adalah saya takut ketika saya bertanding tidak maksimal dan mengecewakan pelatih serta teman-teman yang sudah mendukung saya.	
3.	Apa yang menjadikan penyebab kecemasan sebelum bertanding ?	Yang menjadikan penyebab kecemasan bagi saya adalah saya selalu merasa minder ketika melihat lawan.	Menurut Efendy (2013), Faktor penyebab kecemasan adalah : a. faktor lingkungan keluarga b. faktor lingkungan sosial
	Bagaimana perasaan anda ketika cemas ?	Perasaan saya ketika cemas adalah pikiran saya sangat kacau dan gelisah.	
	Bagaimana dukungan keluarga sebelum dan sesudah bertanding ?	Sangat mendukung karena ketika bertanding keluarga adalah hal yang paling utama dalam suport system ketika kita merasa minder, cemas, dan takut maka keluarga adalah penolong dan penopang utama bagi kami sebagai atlet.	
	Bagaimana dukungan teman-teman sebelum dan sesudah bertanding ?	Respon teman-teman terhadap saya dari saya sebelum bertanding hingga sesudah bertanding sangat antusias mendukung saya dan selalu <i>mensupport</i> saya.	

4.	Apakah dalam pertandingan atlet mengalami perubahan emosional ? jelaskan !	Ya, sering sekali saya mengalami perubahan emosional seperti hilang konsentrasi saat bertanding.	Aspek – aspek kecemasan menurut Freud ( 2016 ) mengemukakan diantaranya :  a. Aspek afektif b. Aspek fisiologis c. Aspek kognitif d. Aspek perilaku
Apakah dalam pertandingan atlet mengalami perubahan fisik ? jelaskan !	Ya, saya mengalami perubahan fisik seperti mulut saya terasa kering, wajah terlihat pucat .		
Apakah dalam pertandingan atlet mengalami hilangnya konsentrasi ? jelaskan !	Ya, selama dalam pertandingan saya sering mengalami hilang konsentrasi seperti halnya sering melakukan kesalahan dalam pertandingan.		
Bagaimana anda menanggapi persiapan sebelum pertandingan agar kecemasan tersebut berkurang ?	Dalam menanggapi persiapan yang dilakukan sebelum bertanding menurut saya sangat membantu bagi saya karena dengan adanya penanganan tersebut bisa memberikan rasa tenang bagi kami.		
Bagaimana perilaku anda ketika cemas ?	Ketika disaat saya akan menghadapi suatu pertandingan ada dimana keadaan saya mengalami perubahan perilaku yang tidak masuk akal seperti halnya, selalu melamun yang tidak jelas, melakukan gerakan anggota badan yang aneh (menghentak-		

		hentak lantai) sendiri.	
5.	Bagaimana dampak kecemasan yang anda miliki ?	Dalam suatu pertandingan rasa cemas itu pasti ada sehingga dampaknya itu bisa mengganggu konsentrasi jika kita tidak bisa mengendalikannya dan mengakibatkan fatal.	Menurut Yustinus Semiun (2017) & Savitri Ramaiah (2019), ada beberapa dampak dari kecemasan diantaranya : a. Simtom suasana hati b. Simtom kognitif c. Simtom motor
6.	Bagaimana cara mengatasi kecemasan sebelum pertandingan yang dilakukan disini ?	Biasanya saya melakukan olah nafas dan mencari teman yang tenang untuk berkonsentrasi serta berdzikir.	Relaksasi berbasis Islam menurut Rasyidin, M. U dan Pratiwi, T.I (2021)
	Bagaimana perasaan sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi Islam ?	Perasaan saya ketika sebelum melakukan terapi saya sangat cemas sekali tetapi setelah melakukan terapi relaksasi kecemasan saya berkurang dan saya lebih mantap untuk bertanding.	
	Manfaat apa yang diperoleh dari relaksasi berbasis Islam ?	Manfaat yang saya alami ketika setelah melakukan terapi relaksasi berbasis Islam adalah meningkatkan motivasi dan memberikan dorongan diri yang kuat untuk	

		berpikir positif.	
--	--	-------------------	--



**TRANSKRIP WAWACARA DAN HASIL WAWANCARA LANJUTAN  
ATLET PENCAK SILAT KRAMAT JATI**

Waktu : Hari Rabu, Tanggal 05 Juli 2023

Tempat : Padepokan Pencak Silat Kramat Jati

No	Pertanyaan	Jawaban	Keterangan
1.	Bagaimana perasaan anda ketika setelah melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam?	<p>Atlet inisial I : Setelah saya terapi relaksasi saya merasakan lebih tenang tidak gugup lagi dan tidak merasa gelisah</p> <p>Atlet inisial A : Saya merasakan hal yang berbeda setelah melakukan terapi relaksasi, dimana saya lebih bisa berkonsentrasi dan fokus dalam melakukan sesuatu</p> <p>Atlet inisial E : Setelah melakukan terapi relaksasi saya merasa lebih tenang dan rasa takut yang saya alami juga berkurang</p>	<p>Aspek – aspek kecemasan menurut Freud ( 2016 ) mengemukakan diantaranya :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Aspek afektif</li> <li>b. Aspek fisiologis</li> <li>c. Aspek kognitif</li> <li>d. Aspek perilaku</li> </ol>
2.	Bagaimana kondisi badan anda setelah melaksanakan terapi relaksasi berbasis Islam?	<p>Atlet inisial I : Setelah melakukan terapi saya merasa mendingan dari pada sebelumnya yang mana saya tadinya keringat dingin, wajah terlihat pucat, serta buang air kecil yang terus – menerus, namun setelah melakukan terapi semua itu menjadi berkurang</p> <p>Atlet inisial A : Setelah melakukan terapi</p>	

		<p>relaksasi saya merasa lebih baik dari sebelumnya saya terlihat lebih rileks dan muka tidak pucat seperti sebelum melakukan terapi relaksasi</p> <p>Atlet inisial E : Terapi relaksasi sangat membantu saya dalam mengatasi kecemasan yang saya alami seperti mengalami penurunan frekuensi buang air kecil dan badan terasa siap untuk bertanding</p>	
3.	<p>Apa yang kamu pikirkan setelah melakukan relaksasi berbasis Islam ?</p>	<p>Atlet inisial I : Setelah saya melakukan terapi relaksasi yang diberikan oleh pelatih terhadap saya memberikan kenyamanan serta rasa kekhawatiran yang saya alami menurun atau berkurang</p> <p>Atlet inisial A : Ketika setelah melakukan terapi relaksasi kecemasan terhadap mental saya semakin berkurang dan memberikan dampak yang baik terhadap mental diri saya</p> <p>Atlet inisial E : Setelah melakukan terapi relaksasi saya merasa lebih tenang, enjoy, sehingga membuat diri saya bisa lebih baik dalam berkonsentrasi</p>	

4.	Perubahan perilaku apa yang terjadi setelah melakukan relaksasi berbasis Islam?	<p>Atlet inisial I : Setelah saya melakukan terapi relaksasi kecemasan yang saya milik seperti bertindak atau bertingkah laku yang aneh (menggigit jari, loncat – loncat, dan lain sebagainya) lama – kelamaan semakin berkurang yang menjadikan diri saya semakin tenang</p> <p>Atlet inisial A : Setelah saya melakukan terapi relaksasi saya mengalami perubahan terhadap diri saya seperti hati terasa tenang, rasa gelisah berkurang</p> <p>Atlet inisial E : Setelah melakukan terapi kecemasan yang saya alami semakin menurun atau terjadi perubahan secara bertahap</p>	
----	---	--	--



## Hasil Observasi Atlet

Nama : Inisial A  
Status : Atlet Pencak Silat  
Waktu : Hari Minggu, Tanggal 16 Juni 2023  
Tempat : Padepokan Pencak Silat Kramat Jati  
Hal yang diobservasi :

### Perilaku ketika melakukan relaksasi berbasis Islam

Pada saat melakukan relaksasi berbasis Islam, A melakukan berbagai macam hal seperti:

- 1) A melakukan berwudhu sesuai dengan arahan pelatih
- 2) A melakukan sholat hajat sesuai dengan arahan pelatih.
- 3) A mengucapkan kalimat *basmallah* dengan kepala merunduk
- 4) Ketika pelatih memberi arahan kepada A untuk melakukan relaksasi otot, A melakukan gerakan sesuai apa yang diarahkan oleh pelatih.
- 5) Ketika pelatih mengarahkan A untuk melakukan posisi duduk yang nyaman, A melakukan duduk seperti arahan pelatih.
- 6) Ketika pelatih mengarahkan A untuk duduk bersilah tangan diatas paha, dan memejamkan mata, posisi duduk A bersilah, tangan diatas paha jari telunjuk dan ibu jari menempel, serta A memejamkan mata.

- 7) Ketika A sedang mengatur napas dengan panduan pelatih, A melakukan napas dengan tersendat – sendat.
- 8) Ketika berdoa A melakukan duduk bersilah, tangan posisi mengadiah diatas kaki yang bersilah, serta kepala merunduk, sedangkan ketika berdzikir, A kadang kurang konsen seperti melihat lingkungan sekitar.
- 9) A mengucapkan *hamdallah* dengan tangan mengadiah keatas.



## Hasil Observasi Atlet

Nama : Inisial E

Status : Atlet Pencak Silat

Waktu : Hari Jum'at, Tanggal 16 Juni 2023

Tempat : Padepokan Pencak Silat Kramat Jati

Hal yang diobservasi :

### Perilaku ketika melakukan relaksasi berbasis Islam

Pada saat melakukan relaksasi berbasis Islam, E melakukan berbagai macam hal seperti:

- 1) E melakukan berwudhu sesuai dengan arahan pelatih.
- 2) E melakukan sholat hajat sesuai dengan arahan pelatih.
- 3) E mengucapkan kalimat *basmallah* dengan badan digoyang – goyangkan kekanan dan kekiri.
- 4) Ketika pelatih memberi arahan kepada E untuk melakukan relaksasi otot, E melakukan gerakan otot dengan semangat.
- 5) Ketika pelatih mengarahkan E untuk melakukan posisi duduk yang nyaman, E melakukan duduk seperti yang dikatakan pelatih.
- 6) Ketika pelatih mengarahkan E untuk duduk bersilah tangan diatas paha, dan memejamkan mata, posisi duduk E bersilah, tangan diatas paha dengan posisi jari – jari tidak menempel pada ibu jari, serta E memejamkan mata.

- 7) Ketika E sedang mengatur napas dengan panduan pelatih, E melakukan napas dengan teratur.
- 8) Ketika berdoa E melakukan duduk bersilah, posisi tangan mengadiah diatas kaki yang bersilah, serta kepala merunduk, sedangkan ketika berdzikir, E sering tidak melakukan dzikir hanya berdiam diri.
- 9) E mengucapkan *hamdallah* dengan tangan mengelus dada.



## Hasil Observasi Atlet

Nama : Inisial I

Status : Atlet Pencak Silat

Waktu : Hari Jum'at, Tanggal 16 Juni 2023

Tempat : Padepokan Pencak Silat Kramat Jati

Hal yang diobservasi :

### Perilaku ketika melakukan relaksasi berbasis Islam

Pada saat melakukan relaksasi berbasis Islam, I melakukan berbagai macam hal seperti:

- 1) I melakukan berwudhu sesuai dengan arahan pelatih
- 2) I melakukan sholat hajat sesuai dengan arahan pelatih.
- 3) I mengucapkan kalimat *basmallah* dengan badan posisi badan tegap dan memejamkan mata.
- 4) Ketika pelatih memberi arahan kepada I untuk melakukan relaksasi otot, I melakukan gerakan otot dengan penuh keyakinan.
- 5) Ketika pelatih mengarahkan I untuk melakukan posisi duduk yang nyaman, I melakukan duduk seperti yang dikatakan pelatih.
- 6) Ketika pelatih mengarahkan I untuk duduk bersilah tangan diatas paha, dan memejamkan mata, posisi duduk I bersilah, tangan diatas paha dengan posisi jari tengah menempel pada ibu jari, serta I memejamkan mata, kadang juga I sedikit membuka mata.

- 7) Ketika I sedang mengatur napas dengan panduan pelatih, I melakukan napas dengan terlihat serius.
- 8) Ketika berdoa I melakukan duduk bersilah, posisi tangan mengadahi di atas kedua yang bersilah, serta kepala merunduk, sedangkan ketika berdzikir, I melakukan dzikir melakukan dzikir dengan suasa lantang.
- 9) I mengucapkan *hamdallah* dengan tangan mengusap muka.



## **Hasil Observasi Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Terhadap Atlet Pencak Silat Kramat Jati**

Pada hari Jum'at, tanggal 16 Juni 2023. Pukul 14:00 Wib hingga pukul 17:00 Wib Pelatih melakukan kegiatan terapi relaksasi berbasis Islam terhadap atlet dengan memberikan arahan sebagai berikut:

- 1) Pelatih memberi arahan untuk berwudhu
- 2) Pelatih memberi arahan untuk sholat hajat
- 3) Pelatih memberi arahan kepada atlet sebelum mencari posisi yang nyaman untuk mengucapkan *basmallah* dan melakukan relaksasi otot seperti :
  - a. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik, pelatih membimbing atlet untuk mengarah ke daerah otot yang tegang, pelatih menganjurkan untuk atlet merasakannya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.
  - b. Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala dari depan ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, pelatih membimbing atlet untuk mengarah ke daerah otot yang tegang, pelatih menganjurkan untuk atlet merasakannya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.
  - c. Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas napas dalam, dan keluar dari hidung secara perlahan, tahan, lalu relaks, dilakukan sebanyak 3 kali.

- d. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik. pelatih membimbing atlet untuk mengarah ke daerah otot yang tegang, pelatih menganjurkan untuk atlet merasakannya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.
- 4) Pelatih mengarahkan atlet untuk duduk bersila tangan diatas paha, dan memejamkan mata serta mengatur pernapasan dan memfokuskan pikiran , mengatur napas seperti pelatih menyarankan atlet untuk memejamkan mata tarik napas dengan hitungan 7 detik dan hembuskan 7 detik berulang sebanyak 3 kali dan memfokuskan pikiran seperti pelatih mengarahkan atlet untuk memejamkan mata dan pelatih memberi motivasi kepada atlet dengan kata – kata mendukung dan pelatih mengarahkan atlet untuk tetap fokus pada pikirannya.
- 5) Pelatih mengarahkan atlet untuk memanjatkan doa agar dengan tujuan supaya diberi kemenangan, keselamatan tanpa cedera yang serius, dan berdzikir sebagai berikut : khususon kepada Mbah Kyai Dimiyati selaku pendiri perguruan Kramat Jati, setelah itu pelatih dan atlet membaca surat yasin sebanyak 7 kali, dan membaca kalimat *Laillahailallah* sebanyak 33 kali, *Astagfirullahaladzim* sebanyak 33 kali, *Alhamdulillah* 33 kali, *Allahu Akbar* 33 kali, dan yang terakhir pelatih memberi tambahan kepada atlet dengan melafatkan kalimat *wa'alifun layaamutu syai'un illa bi'idnillah* sebanyak 1000 kali.



6) Pelatih mengarahkan atlet untuk mengucapkan *hamdallah* bersama – sama dan bersungguh – sungguh dan tambahan motivasi serta evaluasi seperti atlet yang sudah melakukan relaksasi berbasis Islam melakukan duduk melingkar bersama atlet yang tidak melakukan relaksasi dan pelatih memberi motivasi serta evaluasi kepada atlet seperti atlet diharapkan menerima dengan lapang dada dan bersyukur dengan apa yang akan Allah berikan saat bertanding baik menang maupun kalah, karena kalah menang itu sudah biasa, jika kalah berarti harus evaluasi lagi dimana letak kekurangannya, ambil hikmah dari kekalahan tersebut, , jangan berlarut - larut dalam kesedihan, bangkit, lebih semangat lagi dalam latihan, tunjukkan bahwa ketika bertemu lawan yang dulu pernah mengalahkan, kalian harus kalahkan balik lawan itu, jika diberi kemenangan jangan sombong dan tingkatkan lagi latihannya serta pertahankan kemenangan itu

## Dokumentasi



Gambar Atlet pencak silat sedang berlatih



Dokumentasi atlet sedang melakukan gerakan relaksasi otot.



Gambar atlet pencak silat sedang melakukan gerakan silat persiapan untuk bertanding



Gambar atlet pencak silat sedang mengalami kecemasan akan bertanding





Gambar atlet pencak silat sedang persiapan untuk bertanding



Gambar atlet pencak silat sedang bertanding



Gambar atlet dan pelatih sedang melakukan doa bersama



Gambar atlet pencak silat dan pelatih sedang melakukan olah nafas dan olah pikiran





Gambar pelatih sedang mengarahkan olah nafas kepada atlet



Gambar atlet sedang melakukan bedhikir



Gambar atlet sedang melakukan berwudhu



Gambar pelatih sedang melakukan evaluasi kepada atlet

## 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



## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : A

Usia : 18 Tahun

Status : Atlet Pencak Silat

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi narasumber penelitian skripsi yang berjudul “ Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati “ Tanpa ada paksaan dari siapapun.

Dengan keterangan :

Nama : Lailatul Muniroh Khasanah

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Instansi : UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Batang, 06 Mei 2023

Peneliti,



( LAILATUL M. KH )

Narasumber,



(NAMA INISIAL A)

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : I

Usia : 23 Tahun

Status : Atlet Pencak Silat

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi narasumber penelitian skripsi yang berjudul “ Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati “ Tanpa ada paksaan dari siapapun.

Dengan keterangan :

Nama : Lailatul Muniroh Khasanah

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Instansi : UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Batang, 06 Mei 2023

Peneliti,



( LAILATUL M. KH )

Narasumber,



( NAMA INISIAL I )

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : E

Usia : 16 Tahun

Status : Atlet Pencak Silat

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi narasumber penelitian skripsi yang berjudul “ Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati “ Tanpa ada paksaan dari siapapun.

Dengan keterangan :

Nama : Lailatul Muniroh Khasanah

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Instansi : UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Batang, 06 Mei 2023

Peneliti,



( LAILATUL M. KH )

Narasumber,



( NAMA INISIAL E )

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI NARASUMBER

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : D

Usia : 50 Tahun

Status : Pelatih

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi narasumber penelitian skripsi yang berjudul “ Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati “ Tanpa ada paksaan dari siapapun.

Dengan keterangan :

Nama : Lailatul Muniroh Khasanah

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Instansi : UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Batang, 06 Mei 2023

Peneliti,



( LAILATUL M. KH )

Narasumber,



(NAMA INISIAL)





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
UNIT PERPUSTAKAAN

Jl. Pahlawan-Rowolaku KM.5 Kajen.Telp.(0285) 412575 Faks (0285) 423418  
Website :perpustakaan.uingusdur.ac.id |Email : perpustakaan@uingusdur. ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : LAILATUL MUNIROH KHASANAH

NIM : 3319012

Fakultas/Prodi : FUAD / TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir  Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

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

beserta perangkat yang di perlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksektif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya lewat internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini

Dengan demikian ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 18 Agustus 2023



**LAILATUL MUNIROH KHASANAH**  
**NIM. 3319012**

NB: Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani  
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam cd.



**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](http://fuad.uingusdur.ac.id) | email : [fuad@uingusdur.ac.id](mailto:fuad@uingusdur.ac.id)

**LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Drs. H. S. Kohar  
NIP : 196607152003021001  
Pangkat, Golongan, Ruang : Penata TK.I (III/d)  
Jabatan : JFT PTP / Sub Koordinator Akma FUAD

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Lailatul Muniroh K  
NIM : 3319012  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Telah selesai melaksanakan pemeriksaan Skripsi sesuai dengan aturan yang disahkan dan diterapkan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Oleh karena itu, untuk selanjutnya skripsi saudara/i segera dijilid sesuai dengan warna fakultas dan kode warna yang ditetapkan oleh STATUTA UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Atas perhatian dan kerja sama saudara/i, kami ucapkan terima kasih.

Pekalongan, 22 Agustus 2023

Mengetahui,

a.n. Dekan

Sub Koordinator AKMA FUAD



**Drs. H. S. Kohar**

**NIP. 196607152003021001**



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

## SURAT KETERANGAN *SIMILARITY CHECKING*

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan menerangkan bahwa naskah skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Lailatul Muniroh Khasanah

Nim : 3319012

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat Di Perguruan Kramat Jati

telah melalui tahap *plagiarism checking* menggunakan aplikasi Turnitin, dengan keterangan:

Waktu Submit : 12 Juli 2023

Hasil (Similarity) : 15%

Oleh karenanya naskah tersebut dinyatakan **LOLOS** dari plagiarisme. Surat Keterangan ini berlaku selama 1 (satu) semester sejak diterbitkan untuk dijadikan sebagai syarat pendaftaran ujian/munaqasyah skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 12 Juli 2023

Dekan,

Prodi Tasawuf dan Psikoterapi



Cintami Farmawati, M.Psi





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

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

Jalan Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
www.fuad.uingsdur.ac.id email: fuad@uingsdur.ac.id

Nomor : B-1010/Un.27/TU.III.1/PP.01.1/06/2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

09 Juni 2023

Yth. Ketua Padepokan Perguruan Kramat Kramat Jati

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Diberitahukan dengan hormat bahwa:

Nama : Lailatul Muniroh Khasanah  
NIM : 3319012  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang akan melakukan penelitian di Lembaga/Wilayah yang Bapak/Ibu Pimpin guna menyusun skripsi/tesis dengan judul

**“Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat Kramat Jati”**

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dalam wawancara dan pengumpulan data penelitian dimaksud.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

a.n.Dekan



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:  
  
**Hj. Ida Isnawati, S.E, M.S.I**  
**NIP. 197405102000032002**  
**Kepala Bagian Tata Usaha pada FUAD**



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN) sehingga tidak diperlukan tanda tangan dan stempel basah.







# PERGURUAN PENCAK SILAT KRAMAT JATI KABUPATEN BATANG



Jl. Kyai Surgi Ds. Gerongan Proyonanggan Selatan Batang  
NOMOR AHU : 0004276.A.01.07.TAHUN 2018  
Email : [Pencaksilat.kramatjati.123@gmail.com](mailto:Pencaksilat.kramatjati.123@gmail.com)  
HP: 085777733872

## SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 011/PS-KJ/06/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwinanto  
Jabatan : Ketua Perguruan Pencak Silat Kramat Jati  
Alamat : Kedung Kancil Batang  
Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini :  
Nama : Lailatul Muniroh Khasanah  
NIM : 3319012  
Alamat : DK. Kedungmiri Rt.04 Rw.03 Kasepuhan Batang  
Pekerjaan : Mahasiswa UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Benar – benar telah selesai melakukan penelitian di PADEPOKAN PERGURUAN PENCAK SILAT KRAMAT JATI selama empat puluh lima hari , terhitung mulai tanggal 8 Mei 2023 s/d 12 Juni 2023. Untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “ **PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN KRAMAT JATI** “.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Batang, 16 Juni 2023

Ketua Perguruan Kramat Jati

**DWINANTO**