

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul: **PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGATASI GLOSSOPHOBIA PADA REMAJA (Studi di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten)**, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) yang diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan sumbernya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan *plagiarisme* atau mencontek karya orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 25 Maret 2021

URFIYAH
NIM. 171340152

ABSTRAK

Nama: **Urfiyah**, NIM: **171340152**, Judul Skripsi: **Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Glossophobia Pada Remaja**, (Studi di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten), Tahun 2021. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Kemampuan berkomunikasi yang baik tentu dapat menunjang karir hidup seseorang. Namun, tidak semua orang di dunia ini memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik terutama untuk dapat tampil berbicara di depan umum. Bahkan dari sekian banyak populasi manusia, hanya segelintir orang saja yang dapat menguasai keterampilan berkomunikasi ini. Selebihnya, 75% populasi global mengalami *glossophobia* atau kecemasan berbicara di depan umum dengan tingkat ketakutan yang berbeda-beda. Hal itu pula yang terjadi pada kelima remaja di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten yang juga mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Layanan konseling dengan penerapan *cognitive behavior therapy* dalam hal ini diperlukan dalam mengatasi *glossophobia* pada remaja.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Bagaimana kondisi remaja yang mengalami *glossophobia* di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten? 2). Bagaimana penerapan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi *glossophobia* pada remaja di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten? 3). Bagaimana hasil dari teknik *cognitive behavior therapy* yang diterapkan untuk mengatasi *glossophobia* pada remaja di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten? Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: 1). Untuk mengetahui bagaimana kondisi remaja yang mengalami *glossophobia* di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten. 2). Untuk mengetahui bagaimana penerapan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi *glossophobia* pada remaja di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten. 3). Untuk mengetahui hasil yang didapatkan dari penerapan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi *glossophobia* pada remaja di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif yang menghasilkan data kualitatif deskriptif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari objek penelitian yang diamati dengan teknik wawancara, observasi, dokumentasi dan juga kuesioner. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten. Sedangkan untuk penanganan masalah ini yaitu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan juga teknik relaksasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis klien EH, IS, N, M dan UM yang mengidap *glossophobia* di antaranya yaitu: merasa cemas berlebihan, badan yang keringat dingin, detak jantung yang tidak beraturan, dll. Sedangkan tahap penerapan layanan konseling dengan penerapan *cognitive behavior therapy* dilakukan dengan beberapa tahap meliputi: Tahap sebelum konseling yang terdiri dari perencanaan dan asesmen. Selanjutnya konseling pertemuan tahap pertama, konseling pertemuan kedua, konseling pertemuan ketiga dan yang terakhir konseling pertemuan keempat dengan evaluasi. Penerapan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi *glossophobia* pada remaja berdampak positif dalam menurunkan tingkat fobia kelima remaja. Klien mulai memiliki keberanian untuk tampil berbicara di depan umum, dapat berpikir lebih positif juga dapat mengendalikan perilaku mereka ke arah yang lebih baik.

Kata kunci: Remaja, *cognitive behavior therapy* dan *glossophobia*.

ABSTRACT

Name: **Urfiyah** , NIM: **171340152** , Thesis Title: **Application of Cognitive Behavior Therapy in Overcoming Glossophobia in Adolescents** , (Study at Daar El-Khairat Modern Islamic Boarding School Cikande, Serang, Banten), Year 2021. Islamic Counseling Guidance, Faculty of Dakwah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten.

Good communication skills can certainly support a person's life career. But, not everyone in this world has a particularly good communication skills to be able to perform public speaking. Even among the many human populations, only a handful of people can master this communication skill. The remaining 75% of the global population has *glossophobia* or public speaking anxiety with varying degrees of fear. This also happened to the five teenagers at the Daar El-Khairat Modern Islamic Boarding School Cikande, Serang, Banten who also experienced public speaking anxiety. Counseling service with the application of *cognitive behavior therapy* in this case is required to deal *glossophobia* in adolescents.

Based on the background of the problem, the problem formulations in this study are as follows: 1). How is the condition of adolescents who experience *glossophobia* at the Daar El - Khairat Cikande Modern Islamic Boarding School , Serang, Banten ? 2). How the application of *cognitive behavior therapy* in overcoming *glossophobia* adolescents at Modern Islamic Boarding School Daar El-Khairat Cikande , Serang, Banten ? 3). How will the results of the technique *cognitive behavior therapy* are applied to address *glossophobia* adolescents at Modern Islamic Boarding School Daar El - Khairat Cikande , Serang, Banten ? The objectives to be achieved in this study are: 1). This is to find out the condition of adolescents who experience *glossophobia* at the Daar El-Khairat Modern Islamic Boarding School Cikande, Serang, Banten. 2). To find out how the application of *cognitive behavior therapy* in overcoming *glossophobia* adolescents at Modern Islamic Boarding School of Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten. 3). To find out the results obtained from the application of *cognitive behavior therapy* in overcoming *glossophobia* adolescents at Modern Islamic Boarding School Of Daar El-Khairat Cikande, Serang, Banten.

The research method used in this research is a qualitative research method that produces descriptive qualitative data, in the form of written or spoken words from the object of research that is observed using interview techniques, observation, documentation and also questionnaires. This research was conducted at the Daar El-Khairat Modern Islamic Boarding School Cikande, Serang, Banten. Meanwhile, the handling of this problem is by using cognitive restructuring techniques and relaxation techniques.

Based on the research that has been done, it can be concluded that the psychological conditions of EH, IS, N, M and UM clients who suffer from *glossophobia* include: feeling excessive anxiety, cold sweaty body, irregular heartbeat, etc. While the application phase counseling services with the application of *cognitive behavior therapy* do with some stages include: Stage before the counseling which consists of planning and assessment. Furthermore, the first stage of counseling meetings, second meeting counseling, third meeting counseling and the last fourth meeting counseling with evaluation. The application of *cognitive behavior therapy* in overcoming *glossophobia* in adolescents have a positive impact in reducing teen fifth phobia. Clients begin to have the courage to appear speaking in public, can think more positively and can control their behavior in a better direction.

Keywords: Adolescent, *cognitive behavior therapy* and *glossophobia* .



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lamp : -
Hal : Ujian Munaqosyah
a.n Urfiyah
NIM: **171340152**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Urfiyah, NIM : 171340152** yang berjudul : **Penerapan Cognitive Behavior Theraphy Dalam Mengatasi Glossophobia Pada Remaja (Studi Di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat, Cikande, Serang, Banten)**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 25 Maret 2021

Pembimbing I

H. Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 197607042000031 002

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP. 197902252006041 001

**PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
DALAM MENGATASI GLOSSOPHOBIA
PADA REMAJA**

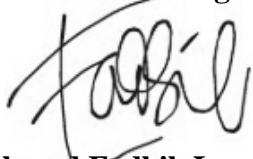
(Studi Di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande,
Serang, Banten)

Oleh:

**URFIYAH
171340152**

Menyetuji,

Pembimbing I



H. Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 197607042000031 002

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP. 197902252006041 001

Mengetahui,

**Dekan
Fakultas Dakwah**

**Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam**

Dr. H. Suadi Saad, M.Ag.
NIP. 196311151994031 002

H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197303282011011 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Urfiyah, NIM : 171340152 yang berjudul : **Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Glossophobia Pada Remaja (Studi Di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat, Cikande, Serang, Banten)**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten pada tanggal 23 April 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial Strata Satu (S1) Pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Serang, 23 April 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197303282011011 001

Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 199004202019032 018

Anggota,

Penguji I

Penguji II

Dr. H. Suadi Saad, M.Ag.
NIP. 196311151994031 002

Hilda Rosyida, S.S., M.Pd.
NIP. 1983112120111012 011

PERSEMPAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Uding dan Ibunda Kastum yang selalu menjadi inspirasi dan penguat dalam menjalani hiruk pikuk kehidupan. Juga kepada suamiku tercinta, Sayudi, M.Pd., terima kasih telah menjadi pendamping hidup terbaik. Serta kepada anakku tersayang, Himyatul Maula Meidina, terima kasih telah hadir dan menjadi penyemangatku. Kepada kakak dan adikku tercinta, terima kasih selalu mendoakan dan mendukungku selama ini.

Terima kasih juga yang sebesar-besarnya kepada Bapak H. Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd., yang telah bersedia dengan sabar membimbingku hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Juga kepada teman-temanku seperjuangan, Dalilatul Mufariyah, Rosinta Bela, Adillah, Nadiyah dan teman-temanku semua yang tak pernah lelah untuk mendukungku agar segera menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih juga kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tak dapat saya tulis satu persatu. Semoga segala amal baik kalian Allah balas dengan pahala kebajikan. Aamiinnn.

MOTTO HIDUP

**“KEBERANIAN BUKANLAH KETIADAAN RASA TAKUT,
TETAPI KEMENANGAN ATAS ITU. ORANG YANG
BERANI BUKANLAH ORANG YANG TIDAK MERASA
TAKUT, TETAPI ORANG YANG MENGALAHKAN RASA
TAKUT ITU”.**

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Urfiyah, lahir di Serang pada 15 September 1998. Saat ini penulis bertempat tinggal di Kp. Jambangan, Ds. Kamurang, Kec. Cikande, Kab. Serang, Prov. Banten. Penulis merupakan anak ketiga dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Uding dan Ibu Kastum.

Jenjang pendidikan formal yang telah ditempuh penulis meliputi MIS Al-Khaeriyah Badak 2010, MTs Attoyyibiyah 2013 dan MA Daar El-Khairat 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut penulis pernah aktif berorganisasi di Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam sebagai anggota bidang pemberdayaan perempuan, anggota komunitas Community of Counselor, Counseling bergrafis, dan juga sebagai anggota UKM Pusat Riset Mahasiswa (PRIMA).

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirraahiim.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Glossophobia* Pada Remaja, Studi Kasus di Pondok Pesantren Modern Daar El Khairat Cikande, Serang, Banten.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan khazanah ilmu pengetahuan Islam.

Sripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hadanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hadanuddin Banten.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hadanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak H. Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum., selaku Pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN SMH Banten, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Bapak Drs. K.H. Dimyati Abdullah, selaku Pimpinan Pondok Pesantren Modern Daar El Khairat Cikande. Beserta segenap tenaga pendidik, juga para santri yang telah bersedia menjadi konseli sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Ayah dan Ibu, beserta kakak dan adik yang selalu memberi doa dan dukungan.
8. Suami tercintaku, Sayudi, M.Pd., yang tak henti memberikan motivasi semangat juga dukungan moril dan materil.

9. Sahabat-sahabat tercintaku, Dalilatul Mufariyah, Rosinta Bela, Adillah, dan kawan-kawan. Terima kasih atas segala persahabatan serta perjuangan hingga akhirnya kita bisa lulus bersama.
10. Teman-teman seperjuangan, BKI D Angkatan 2017 beserta semua pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Serang, 25 Maret 2021

Penulis

URFIYAH
171340152

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PENGUSULAN MUNAQASYAH.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	10
F. Kajian Teori	14
G. Metodologi Penelitian.....	28
H. Sistematika Penulisan	35
 BAB II GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	
A. Profil Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande	37

B.	Layanan Bimbingan Konseling Di Pondok Pesantren Modern Daar El-Khairat Cikande	46
BAB III	GAMBARAN UMUM KLIEN <i>GLOSSOPHOBIA</i>	
A.	Persiapan Sebelum Konseling Individual Dengan Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	56
B.	Profil Klien Penderita <i>Glossophobia</i>	62
C.	Gejala-gejala <i>Glossophobia</i> Yang Dialami Klien....	68
D.	Faktor Penyebab <i>Glossophobia</i> Yang Dialami Klien.....	77
BAB IV	PENERAPAN <i>COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY</i> PADA REMAJA YANG MENGALAMI <i>GLOSSOPHOBIA</i>	
A.	Langkah-langkah Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Dalam Mengatasi <i>Glossophobia</i> Pada Remaja	87
B.	Efektivitas Hasil Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	122
BAB V	PENUTUP	
A.	Kesimpulan	129
B.	Saran	130
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		