

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dan diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulisan ilmiah saya pribadi.

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

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

Serang, 02 November 2020

Penulis

NOFI NINGTYASARI

NIM. 161330108

ABSTRAK

Nama: **Nofi Ningtyasari** NIM: 161340108, Judul Skripsi: **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meminimalisir Kecemasan Atlet Panjat Tebing Menjelang Pertandingan**, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2020.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu merasa dirinya berada dalam kekhawatiran, memikirkan sesuatu, tidak nyaman mengenai keberadaan dirinya di masa mendatang atau perasaan menakutkan. Gejala kecemasan dapat dirasakan oleh seluruh manusia, begitu juga dengan halnya atlet panjat tebing FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kabupaten Serang, yang mengalami kecemasan disaat akan bertanding. Bukan suatu hal yang mudah bagi seorang atlet disaat yang bersamaan harus mengeluarkan segala kemampuan yang dimilikinya serta memikul beban target pelatih yang harus dicapai. Akibatnya performa seorang atlet menjadi buruk dan secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap pertandingan selanjutnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Seberapa besar tingkat kecemasan atlet panjat tebing sebelum dan sesudah dilakukan proses layanan bimbingan kelompok ? 2) Bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meminimalisir kecemasan atlet panjat tebing menjelang kompetisi? 3) Adakah perubahan kecemasan atlet panjat tebing setelah mengikuti proses layanan bimbingan kelompok?.

Sedangkan tujuan dalam penelitian ini yaitu : 1) Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet panjat tebing sebelum dan sesudah dilakukan proses layanan bimbingan kelompok, 2) Untuk menjelaskan seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meminimalisir kecemasan atlet panjat tebing menjelang pertandingan, 3) Untuk mengetahui perubahan kecemasan atlet panjat tebing setelah mengikuti proses layanan bimbingan kelompok.

Penelitian ini di laksanakan di FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kabupaten Serang, dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yang sampelnya berjumlah 36 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Nonprobability Sampling Purposive*. Untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan, maka peneliti menggunakan metode kombinasi (penggabungan kuantitatif dan kualitatif), dengan desain penelitian *Sequential Explanatory Design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan wawancara. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik aplikasi SPSS 16.

Hasil analisis korelasi (r) variabel kualitas produk adalah sebesar 0.481. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh antara layanan bimbingan kelompok dengan kecemasan atlet adalah sebesar 0.481 atau termasuk ke dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Meminimalisir Kecemasan, Atlet Panjat Tebing.

ABSTRACT

Name: **Nofi Ningtyasari**, NIM: 161340108, Thesis Title: **The Effect of Group Guidance Services in Minimizing the Anxiety of Rock Climbing Athletes Before the Competition**, Department of Islamic Guidance Counseling, Faculty of Dakwah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2020.

Anxiety is a condition in which an individual feels that he/she is in worry, thinking about something, uncomfortable about his/her future existence or a frightening feeling. Symptoms of anxiety can be felt by all humans, as well as rock climbing athletes FPTI Cilegon City and FPTI Serang Regency, who experience anxiety when they are going to compete. It is not an easy thing for an athlete at the same time to give all their abilities and bears the burden of the coach's target that must be achieved. As a result, the performance of an athlete becomes poor and will indirectly affect the next match.

Based on the description above, the formulation of the problem in this study is as follows: 1) How big is the anxiety level of rock climbing athletes before and after the group guidance service process carried out? 2) How is the effect of group guidance services in minimizing the anxiety of rock climbing athletes before the competition? 3) Is there any change in the anxiety of rock climbing athletes after joining the group guidance service process?

While the objectives in this study are: 1) To find out how much anxiety level of rock climbing athletes before and after the group guidance service process is carried out, 2) To explain how much influence group guidance services have in minimizing the anxiety of rock climbing athletes before the match, 3) To determine changes in the anxiety of rock climbing athletes after following the group guidance service process.

This research was conducted in FPTI Cilegon City and FPTI Serang Regency, with a total of 36 respondents. This study is a population study with a sample of 36 respondents. Sampling was done using the Nonprobability Sampling Purposive technique. To obtain the required data, the researchers used a combination method (combining quantitative and qualitative), with a Sequential Explanatory Design as a research design. Data collection techniques in this study used questionnaires and interviews. The data analysis in this study used statistical analysis of the SPSS 16 application.

The results of the correlation analysis (r) of the product quality variable were 0.481. This shows that the effect of group guidance services with athlete anxiety is 0.481 or it is included in the moderate category.

Keywords: Group Guidance Service, Minimizing Anxiety, Rock Climbing Athletes.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth,
Lamp	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n. Nofi Ningtyasari	Di –
	NIM. 161340108	Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Diper maklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Nofi Ningtyasari**, NIM: **161340108** yang berjudul: **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meminimalisir Kecemasan Atlet Panjat Tebing Menjelang Kompetisi (Studi di FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kab. Serang)** telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian atas segala perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 02 November 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum
NIP. 197770813200604103

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DALAM MEMINIMALISIR KECEMASAN ATLET
PANJAT TEBING MENJELANG PERTANDINGAN**
(studi dilakukan di FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kab. Serang)

Oleh:

NOFI NINGTYASARI
NIM. 161340108

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum
NIP. 19770813200604103

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

H. Agus Sukirno, M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Nofi Ningtyasari, NIM: 161340108, Judul Skripsi: **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meminimalisir Kecemasan Atlet Panjat Tebing Menjelang Pertandingan** (studi di FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kab. Serang) telah diajukan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 11 November 2020. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 11 November 2020

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd

NIP. 19790225 200604 1 001

Penguji I

Azizah Alawiyah, B.Ed., M.A.

NIP. 197712152011012 004

Penguji II

Anggota,

Dr. H. Erdi Rujikartawi, M.Hum

NIP. 19730906 200501 1 003

Pembimbing I

Agus Ali Dzawafi, M.Fil. I

NIP. 197708172009011 013

Pembimbing II

Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum

NIP. 19770813200604103

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd

NIP. 19790225 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Tak lupa saya ucapkan syukur terima kasih kepada Allah SWT yang senantiasa telah memberikan kesehatan dan kenikmatan lainnya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. walaupun banyak halangan dan rintangan, namun Allah SWT senantiasa memudahkan semuanya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Ayahanda Suwadi dan Ibunda Purwaningsih yang selalu memberikan doa dan dukungan yang tak ada hentinya. Serta teruntuk adik dan keluarga besar Bapak Sulur yang selalu memberikan motivasi dan mendoakan.

Terima kasih untuk Pak Helmy Faizi Bahrul Ulumi dan Pak Iwan Kosasih selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing, mengajarkan, mengarahkan, menegur, dan selalu memberikan yang terbaik tentunya.

Terima kasih untuk teman-teman BKI C 2016, khususnya Arini, Lia, Piday, Agni, Ina, Dedet, Upus, Ria, dan Alsri yang telah menemani saya selama kurang lebih 4 tahun ini, yang selalu memberi semangat dan doa satu sama lain.

Terima kasih untuk pihak FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kabupaten Serang yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di sana. Serta teruntuk para atlet FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kabupaten Serang yang telah bersedia menjadi responden selama penelitian berlangsung.

Dan terima kasih untuk semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

MOTTO

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

”Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

(Q.S AL-ISRA : 82)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nofi Ningtyasari, dilahirkan di Purworejo Jawa Tengah pada tanggal 17 November 1992. Penulis merupakan anak pertama dan pasangan Bapak Suwadji dan Purwaningsih.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh adalah Sekolah Dasar Negeri Harapan Jaya VIII, lulus pada tahun 2005. Kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama IKA Bangsa Bekasi, lulus pada tahun 2008. Setelah itu melanjutkan ke Sekolah Menengah Kejuruan Mandiri Bekasi, lulus pada tahun 2011. Selesai mengenyam jenjang pendidikan penulis tidak langsung melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi dikarenakan penulis mengikuti latihan panjat tebing sehingga dipanggil untuk PLATDA (Pelatihan Daerah) Panjat Tebing untuk DKI Jakarta selama Empat Tahun, yang di mulai dari 2013 sampai dengan 2016.

Pada tahun 2016 penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Program Strata 1 (S1) mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam Pada Fakultas Dakwah.

Selama berkuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis juga aktif di Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam sebagai anggota bidang kominfo periode 2016-2017. Dan juga menjadi anggota dewan eksekutif mahasiswa periode 2018-2019 Fakultas Dakwah. Penulis juga sering mengikuti kegiatan lomba antar kampus karena kebetulan penulis sendiri adalah salah satu atlet panjat tebing.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang selalu melimpahkan berbagai nikmat, taufik dan hidayahnya kepada hamba-Nya. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan alam, penegak keadilan, pemberantas kedzaliman umat yakni Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, para sahabat dan semua umat manusia yang selalu berusaha melaksanakan sunnahnya.

Akhirnya langkah awal dari sebuah perjuangan panjang yang penuh kerja keras dan doa ini berakhir. Meskipun penulis menuai banyak hambatan dan rintangan dalam proses penyusunan skripsi yang ditunjukkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Sosial (S.sos) pada fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Atas izin dan ridho-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meminimalisir Kecemasan Atlet Panjat Tebing Menjelang Pertandingan (Studi di FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kab. Serang)”**.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya keberhasilan yang diperoleh bukanlah semata-mata hasil usaha sendiri, melainkan berkat doa, dukungan, bantuan, dorongan dan bimbingan yang tidak ternilai harganya dari pihak-pihak lain. Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memimpin dan mengeluarkan kebijakan-kebijakan dalam upaya pembangunan UIN SMH Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Sukirno, M.Pd dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd., Ketua Dan Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten, yang serta memberi dukungan, semangat serta motivasi yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum., selaku Pembimbing I dan Iwan Kosasih, S.kom., M.M.Pd., selaku Pembimbing II, yang telah memberikan arahan, bimbingan serta ilmu mengenai tata cara penulisan skripsi yang baik dan benar dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen dan staf Fakultas Dakwah yang telah memberikan bekal pengetahuan begitu berharga selama penulisan kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Seluruh civitas akademik UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu pelayanan administrasi selama perkuliahan dalam rangka menyelesaikan skripsi.
7. Ketua FPTI Kota Cilegon dan Ketua FPTI Kab.Serang beserta jajarannya yang telah memberikan perizinan, dukungan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

8. Para Atlet Panjat Tebing FPTI Kota cilegon dan FPTI Kab.Serang yang bersedia menjadi responden untuk penelitian ini sehingga penelitian ini dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua orangtua yang sangat penulis cintai, ayahanda suwadji yang selalu mendukung dan tanpa lelah bekerja demi menyekolahkan anak-anaknya sampai jenjang perguruan tinggi, serta ibunda purwaningsih yang senantiasa dengan sabar dan penuh kasih sayang mendidik, membesarkan, memotivasi, memberi semangat dan memberi dukungan moril maupun materil dengan kasih sayang yang tak terhingga dan tak pernah putus, ku ucapkan terimakasih yang tak terhingga atas kesabaran dan doa yang selalu ibunda panjatkan, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Kedua adik Panji Permana Adji dan Gilang Tri Sapurto yang selalu membantu dan mendukung penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Teima kasih kepada Joko Purnomo yang selalu ada di setiap saat, mendampingi, menghibur serta membantu mendoakan penulis agar tidak mudah menyerah dan terus semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Terima kasih kepada teman, dan sahabat, Ridho Rifaldi, Siti Nupus Hayati, Ulvita, Ria Islamia, Alsri, Ade Riyad, Firza, teh Aci, Dadan, Fahat, serta Squad Bki Liburan yang selalu dapat menghibur, memotivasi serta mendukung penulis dalam mengerjakan skripsi ini.

13. Seluruh rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, khususnya kepada teman-teman angkatan BKI-2016 dan BKI C 2016.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR GRAFIK	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Studi Pustaka.....	10
H. Sistematika Pembahasan.....	12

BAB II	KAJIAN TEORITIS	
	A. Kerangka Teori	15
	1. Bimbingan Kelompok	15
	2. Kecemasan	28
	3. Panjat Tebing	49
	B. Kerangka Berpikir	51
	C. Hipotesis Penelitian	54
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Metode Penelitian dan Jenis Penelitian	56
	1. Metode Penelitian	56
	2. Jenis Penelitian	57
	B. Tempat Dan Waktu Penelitian	58
	C. Populasi dan Sampel	60
	D. Variabel Penelitian	64
	E. Sumber Data	65
	F. Teknik Pengumpulan Data	66
	G. Skala Pengukuran dan Instrumen Penelitian	70
	H. Uji Instrumen	74
	I. Uji Prasyarat Analisis	76
	J. Teknik Analisis Data	77
BAB IV	PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	
	A. Uji Instrumen Penelitian	85
	B. Pengujian Prasyarat Analisis	88
	C. Hasil Analisis Data Kuantitatif	92
	D. Hasil Analisis Data Kualitatif	111
	E. Pembahasan Hasil Penelitian	123

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	125
B. Saran	127

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rentan Respon <i>Anxiety</i>	32
Tabel 3.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 3.2 Data Responden Berdasarkan Usia.....	61
Tabel 3.3 Skoring Item Angket.....	71
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Layanan Bimbingan Kelompok	72
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Kecemasan Atlet.....	72
Tabel 3.6 Tahapan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	73
Tabel 4.3 Tingkat Keandalan <i>Cronbach's Alpha</i>	87
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliability Variabel X	87
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliability Variabel Y	88
Tabel 4.6 Uji One Sample Kolmogorov- Smirnov	90
Tabel 4.7 Uji Linieritas Tabel ANOVA	92
Tabel 4.8 Hasil Angket Layanan Bimbingan Kelompok.....	93
Tabel 4.9 Frekuensi Layanan Bimbingan Kelompok	95
Tabel 4.10 Kategori Skor <i>Pretest</i> Variabel Kecemasan	97
Tabel 4.11 Hasil Angket Tingkat Kecemasan Atlet	97
Tabel 4.12 Kategori Skor <i>Posttest</i> Variabel Kecemasan	100
Tabel 4.13 Analisis Deskriptive <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	105
Tabel 4.14 analisis Korelasi Variabel X dan Y.....	109
Tabel 4.15 Hasil Pengujian Hipotesis.....	110
Tabel 4.16 Koefisien Deteminasi.....	111
Tabel 4.17 Data Responden Wawancara	112
Tabel 4.18 Proses Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok.....	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Proses Terjadinya Kecemasan	40
Gambar 2.2 Kerangka Pemikiran.....	53
Gambar2.3 Paradigma Penelitian	53
Gambar 3.1 Variabel Penelitian.....	65
Gambar 4.1 Plot Penyebaran Uji Normalitas.....	89
Gambar 4.2 Diagram Histigram Uji Normalitas.....	90
Gambar 4.3 Histogram Layanan Bimbingan Kelompok	96
Gambar 4.4 Histogram Tingkat Kecemasan Atlet	101

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kecemasan	102
Grafik 4.2 Skor Kecemasan Perkomponen.....	103
Grafik 4.3 Skor Rata-Rata Capaian Kecemasan Atlet.....	104