

## ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Saat Melaksanakan Presentasi di Kelas” di tulis oleh Silvi Khoridatul Bahiyah, NIM 126306202099, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang dibimbing oleh Dr. Mohammad Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd. NIP. 198806142023211023.

**Abstrak:** Kecemasan yang di alami oleh mahasiswa saat melakukan presentasi di kelas kerap mendapat pengabaian sebab dianggap sebagai hal yang biasa terjadi di lingkup mahasiswa. Saat berbicara di depan kelas, orang merasa takut dan tidak mampu menyampaikan pesan atau hal yang sudah dipersiapkan sebelumnya, hal tersebut biasanya disebabkan oleh adanya rasa cemas yang muncul sehingga menyebabkan adanya pikiran yang berlebihan dan rasa takut, dan akhirnya menyebabkan terganggunya komunikasi pada saat presentasi. Setelah mengetahui latar belakang dari permasalahan yakni kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam saat melakukan presentasi di kelas, yang bertujuan untuk mengetahui kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa BKI saat melaksanakan presentasi di kelas. Adapun jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek diambil dari beberapa mahasiswa BKI semester VI, dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Hasil dari penelitian ini adalah meliputi tiga aspek, faktor yang mempengaruhi, dan upaya mengatasi. Adapun tiga aspek, yakni aspek fisik: jantung gemetar, panas dingin, tremor, aspek kognitif: overthinking, ketidaksinkronan antara pikiran dengan ucapan, dan aspek emosi: gugup, takut, malu dan bingung. Faktor yang mempengaruhi meliputi faktor internal yakni kepribadian, dan faktor eksternal yakni lingkungan sekitar. Upaya mengatasi dengan cara penghindaran, relaksasi pernafasan, serta pikiran rasional.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Kecemasan Saat Berbicara di Depan Kelas

## **ABSTRACT**

*Thesis with the title "Anxiety of Islamic Guidance and Counseling Students When Carrying Out Class Presentations" written by Silvi Khoridatul Bahiyah, NIM 126306202099, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Department of Da'wah, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung which is guided by Dr. Mohammad Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd. NIP. 198806142023211023.*

**Abstract:** *Anxiety experienced by students when making presentations in class often gets ignored because it is considered a common thing that happens in the scope of students. When speaking in front of the class, people feel afraid and unable to convey messages or things that have been prepared beforehand, this is usually caused by the anxiety that arises so that it causes excessive thoughts and fear, and ultimately causes disruption of communication during the presentation. After knowing the background of the problem, namely the anxiety experienced by Islamic Guidance and Counseling students when presenting in class, which aims to determine the anxiety felt by BKI students when carrying out presentations in class. The type of research used by researchers is a qualitative research method with a case study approach. Subjects were taken from several 6th semester Islamic Guidance and Counseling students, using data collection techniques in the form of observations and interviews. The results of this study include three aspects, influencing factors, and efforts to overcome. The three aspects, namely physical aspects: heart trembling, cold heat, tremors, cognitive aspects: overthinking, inconsistency between head and speech, and emotional aspects: nervousness, fear, embarrassment and confusion. Influencing factors include internal factors, namely personality, and external factors, namely the surrounding environment. Efforts to overcome by avoidance, respiratory relaxation, and rational thought.*

**Keywords:** *Anxiety, Anxiety When Speaking in Front of the Class*

## خلاصة

أطروحة بعنوان "قلق طلاب التوجيه والإرشاد الإسلامي عند القيام بالعروض التقديمية الصفية" للطالبة سلفي خريداة البهيبة، رقم التعريف ١٢٦٣٠٦٢٠٢٠٩٩، برنامج دراسة التوجيه والإرشاد الإسلامي، قسم الدعوة، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، جامعة سيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية بتولونجانونج بإشراف د. محمد صالح الدين الزهدي، بكالوريوس العلوم الاجتماعية، ماجستير التربية. رقم تعريف الموظف. ١٩٨٨٠٦١٤٢٠٢٣٢١١٠٢٣

**خلاصة:** غالباً ما يتم تجاهل القلق الذي يعاني منه الطلاب عند تقديم العروض التقديمية في الصف لأنه يعتبر أمراً شائعاً يحدث في نطاق الطلاب. فعند التحدث أمام الصف يشعر الإنسان بالخوف وعدم القدرة على إيصال الرسائل أو الأشياء التي تم إعدادها مسبقاً، وعادة ما يكون سبب ذلك هو القلق الذي ينشأ بحيث يسبب أفكاراً زائدة وخوفاً زائداً، ويسبب في النهاية اضطراباً في التواصل أثناء العرض. بعد معرفة خلفية المشكلة، وهي القلق الذي يعاني منه طلاب التوجيه والإرشاد الإسلامي عند التقديم في الصف، والتي تهدف إلى معرفة القلق الذي يشعر به طلاب التوجيه والإرشاد الإسلامي عند القيام بالعروض التقديمية في الصف. نوع البحث المستخدم من قبل الباحثين هو أسلوب البحث الكيفي مع منهج دراسة الحالة. وقد تم أخذ عينة الدراسة من عدد من طالبات التوجيه والإرشاد الإسلامي للفصل الدراسي السادس، باستخدام تقنيات جمع البيانات في شكل ملاحظات ومقابلات. وتضمنت نتائج هذه الدراسة ثلاثة جوانب وعوامل مؤثرة وجهود للتغلب عليها. والجوانب الثلاثة، وهي الجوانب الجسدية: رعشة القلب، والحرارة الباردة، والرعشة، والجوانب الإدراكية: الإفراط في التفكير، والتضارب بين الرأس والكلام، والجوانب الانفعالية: العصبية والخوف والإحراج والارتباك. أما العوامل المؤثرة فتشمل العوامل الداخلية وهي الشخصية، والعوامل الخارجية وهي البيئة المحيطة. الجهود المبذولة للتغلب عليها عن طريق التجنب والاسترخاء النفسي والتفكير العقلاني.

**الكلمات المفتاحية:** القلق، القلق من التحدث في الصفوف الدراسية