

**EFEKTIVITAS *TEKNIK SELF TALK* DALAM MENURUNKAN  
KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA ANGKATAN 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan  
Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska  
Riau)**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Sosial (S.Sos)

**OLEH :**

**M. KHATAMI MAULANA**

**NIM. 12040217663**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
2024 M/1445 H**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
 كلية الدعوة و الاتصال  
 FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
 Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id, E-mail; iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : M. Khatami Maulana  
 NIM : 12040217663  
 Judul : Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Komunikasi UIN Suska Riau)

Telah dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Kamis  
 Tanggal : 26 September 2024

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 1 Oktober 2024



Prof. Dr. Inron Rosidi, S.Pd, M.A  
 NIP.19811111200901 1 006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

Drs. H. Suhaimi, M.Ag  
 NIP. 19620403 199703 1 002

Sekretaris/ Penguji II,

Azwar, S.E., M.M  
 NIP. 19850601 202012 1 004

Penguji III,

Dra. Silawati, M.Pd  
 NIP. 19690902 199503 2 001

Penguji IV,

Zulamri, S.Ag, M.A  
 NIP. 19740702 200801 1 009

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Penutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Penutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 c. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : M. Khatami Maulana

Nim : 12040217663

Judul Skripsi : **Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

**Zulamri, S.Ag., M.A**  
NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 11 Juli 2024  
Pembimbing

**M. Fahli Zatrachadi, M.Pd**  
NIP. 19870421 201903 1 008

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
Sultan Syarif Kasim Riau  
University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



Nomor : Nota Dinas  
 Lampiran : 4 (eksemplar)  
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsi  
 an. M. Khatami Maulana

Kepada Yth.  
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
 UIN Suska Riau  
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh  
 Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara (M. Khatami Maulana) NIM. (12040217663) dengan judul "(Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau)" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

**Pembimbing**

**M. Fahli Zatrachadi, M.Pd**  
**NIP. 19870421 201903 1 008**

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
 Dilarang menyalin, menduplikasi, atau menyalin bagian atau seluruh isi dokumen ini tanpa izin dari penulis.  
 a. Pengutipan untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak cipta dilindungi UIN Suska Riau  
 Sultan Syarif Kasim Riau



## PERNYATAAN ORISINALITAS

**Nama: M. Khatami Maulana**

**NIM :12040217663**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **(Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau)** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 11 Juli 2024  
Yang Membuat Pernyataan,



**M. Khatami Maulana**  
**NIM.12040217663**

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
 Fax 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id, E-mail: lain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

**PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL**

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Dosen Penguji Pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : M. Khatami Maulana  
 NIM : 12040217663  
 Judul : **EFEKTIVITAS *TEKNIK SELF TALK* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA AKHIR ANGKATAN 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Komunikasi UIN SUSKA RIAU).**

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Jum'at  
 Tanggal : 22 Desember 2023

Dapat diterima untuk dilanjutkan Menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BK1) di Fakultas Dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 22 Desember 2022

**Penguji Seminar Proposal,**

Penguji I,

**Dra. Silawati, M.Pd**

NIP. 19690902 199503 2 001

Penguji II,

**Rosmita, S.Ag, M.Ag**

NIP. 19741113 200501 2 005

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Penguji hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Penguji tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

**M. Khatami Maulana (2024): Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau)**

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi keefektifan konseling dengan menggunakan teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan penggunaan analisis kuantitatif. Sampel terdiri dari 10 responden yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Konseling dengan menggunakan teknik *self talk* ini diterapkan pada kelompok eksperimen dalam 6 sesi pertemuan. Data dikumpulkan melalui pemberian angket *pretest* dan *posttest* kepada kedua kelompok. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen dengan *one group pretest-posttest* dan pengolahan data dibantu menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 25.00 for windows*. Setelah data diperoleh, peneliti menggunakan uji *wilcoxon* dengan hasil *asympt sig.(2-tailed)* yakni 0,005 yang artinya  $< 0,05$  maka hasilnya adalah  $H_a$  diterima,  $H_0$  ditolak dengan persentase penurunan kecemasan penyelesaian skripsi sebesar 59%. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat efektivitas teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau).

**Kata Kunci :** *Self Talk, Mahasiswa, Kecemasan, Penyelesaian Skripsi*



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

**M. Khatami Maulana (2024):**

***The Effectiveness of Self Talk Techniques In Reducing Thesis Completion Anxiety in Class of 2020 Students (Study of Islamic Counseling Guidance Students At The Faculty of Dakwah And Communication Uin Suska Riau)***

*This research was conducted to evaluate the effectiveness of counseling using the self-talk technique in reducing the anxiety of completing a thesis in final students of Islamic counseling class of 2020. In this research, an experimental approach was used using quantitative analysis. The sample consisted of 10 respondents selected using the purposive sampling method, then divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. Counseling using the self-talk technique was applied to the experimental group in 6 meeting sessions. Data was collected by administering pretest and posttest questionnaires to both groups. The method used in this research is a quantitative experimental method with one group pretest-posttest and data processing assisted using SPSS (Statistical Product and Service Solution) 25.00 for Windows. After the data was obtained, the researcher used the Wilcoxon test with an asymp sig (2-tailed) result of 0.005, which means  $<0.05$ , so the result is  $H_a$  accepted,  $H_o$  rejected with a percentage reduction in anxiety about completing the thesis by 59%. It can be concluded that this research shows the effectiveness of the self-talk technique in reducing thesis completion anxiety in Class of 2020 Students (Study of Islamic Counseling Guidance Students, Faculty of Da'wah and Communication, Uin Suska Riau).*

**Keyword:** *Self Talk, Students, Anxiety, Thesis Completion*



## KATA PENGANTAR

### *Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh*

Alhamdulillah Rabbal' Alamin, segala puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, Dengan segenap curahan rahmat dan hidayah-Nya, memberi petunjuk bagi yang dikehendaki-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau).** Shalawat beriring salam penulis hanturkan kepada junjungan alam yakni baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat dari zaman jahiliah hingga ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan cahaya keimanan.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, penulis sangat menyadari begitu banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan do'a, uluran tangan baik langsung ataupun secara tersirat dan kemurahan hati kepada penulis. Terkhusus pada penulisan skripsi ini, penulis sangat ingin mengabadikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta dan tersayang yaitu Ayahanda Kohan dan Ibunda Gusmanida yang telah mendidik dan memberikan kasih sayang dengan ketulusan yang tak akan terhingga kepada penulis, lalu kepada adik tersayang Muhammad Naufal yang selalu mendoakan penulis, menjadi penguat dan motivator hebat dalam kisah perjalanan penulis. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri yang mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu-persatu oleh penulis.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidaklah terlepas dari dukungan, bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan penuh dengan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Ibu Prof. Dr. Hj Helmiati, M.Ag., selaku Wakil Rektor 1, Bapak Prof. Dr. H. Mas'ud Zein, M. Pd., selaku Wakil Rektor 2, Bapak Prof. Edi Erwan, S. Pt, M. Sc, Ph.D., selaku Wakil Rektor 3 Uin Suska Riau dan seluruh staff dan jajarannya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3. Bapak Prof. Imron Rosidi, S.Pd., M.A., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Prof. Dr. Masduki, M. Ag selaku Wakil Dekan 1, Bapak Dr. Muhammad Badri, S.P, M.Si (PLT) selaku Wakil Dekan 2 dan Bapak Dr. H. Arwan, M. Ag selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau.
5. Bapak Zulamri, S. Ag, MA, selaku Ketua Program Studi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwan dan Komunikasi UIN Suska Riau, Ibu Rosmita, M. Ag selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam
6. Bunda Fatmawati, S. Ag, M. Ed, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu, mengarahkan, membimbing, serta memberikan saran kepada penulis dari awal perkuliahan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak M. Fahli Zatrachadi, M. Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
  8. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan berbagai pengetahuan, arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1).
  9. Yang terhormat semua staf akademik yang telah membantu semua pengurusan surat-menyurat selama masa kuliah.
10. Keluarga besar Kakek Milus Dan Alm. Nenek Ermawati, yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
11. Kepada sahabatku yang tidak berenti menyemangati dan membantu penulis baik dalam suka maupun duka yaitu Rio Irvanda Yuris, S. Kep, dan Ezza Islami Putra, S. Hut.
12. Kepada guru spiritual, mentor-mentor, pembina, dan teman seperjuangan yang telah membantu dengan ikhlas, mensupport, dan membimbing, serta memberikan semangat hidup, yaitu Ustadz Asril, S. E, S. Sy, Ustadz Dr. H. Jon Pamil, MA, Arif Cendikiawan, S. I. kom, Efri Su'if, S. Sos, Tedy Iswanto, S. T, M. T, M. Dendy Fachrezy, S. T, Ramadhani Ilham Nasution, S. Sos, Miftahul Huda, S. H, M. H, Setiawan Raja Makmur, S. Ag, Adrian Abdul Aziz, S. Ag, Muhammad Fahlevy, S. H, Rahmat Gunawan, S. Sos, Eri Agustia, S. Sos, Naufaluz Zakwan, Ferry Ardiansyah, S. Sos dan Lugi Mardion Putra.
13. Keluarga besar Inisiatif Zakat Indonesia Riau yang telah memberikan saya Beasiswa Pembinaan Asrama Tahfidz Al-Qur'an dari semester 3 hingga



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sekarang, serta pimpinan IZI Bapak Iqbal Farizi, Bg Ghofur, Bg Irwan yang telah membimbing dan memberikan dukungan agar penulis semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

14. Teruntuk teman teman seperjuangan Asrama Besma IZI Riau, Muhammad Rizki, S. Ag, Karsito, S. H, Heru Nanda, S. Ag, Muhammad Amirul Adli, S. Sos, Rahmad Fadillah, Ja'far Sutanto, Febry Irwansyah, Yogi Prasetya, Rahmadi, S. Ag yang telah memberikan motivasi dan semangat hidup anak sesama perantauan selama berada di Asrama Besma IZI Riau.
15. Teman-teman yang sangat berjasa dalam penelitian ini, Indriani, Astuti Maimunah Siregar S.Sos, Nursopiatul Fitra, Mawaddah Warohmah, Nurriyah Sa'bana, Fadillah Hanum, Ferry Ardiansyah, M. Syarif Hidayatullah, Cahyani Putri Aulia, Fitri Ayu, Netta Risela, Anita Syafnur, Hasan Basri yang telah membantu terselenggarakannya kegiatan penelitian ini.
16. Kepada teman seperjuangan Cahyani Putri Aulia, Indriani, Muhammad Ilal Daulay, Ferry Ardiansyah, Setiawan Raja Makmur, Nursopiatul Fitra, Astuti Maimunah Siregar, S. Sos, Sisma Jannatul, Sari Prihatin, Naufaluz Zakwan terimakasih telah menerima banyaknya kekurangan diri ini.
17. Kepada teman seperjuangan BKI (C) dan angkatan 2020 yang selalu mendorong penulis untuk terus berjuang dan berproses.
18. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan semua yang telah rela membantu penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Dengan segenap kerendahan hati penulis, hanya kepada Allah swt penulis berdoa semoga semua pihak yang turut membantu dalam segala proses penulisan skripsi ini kiranya amal kebajikannya diterima Allah baik di dunia maupun di akhirat kelak. Semoga dilimpahkan selalu rahmat yang berlipat ganda dari apa yang telah ia kerjakan. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pekanbaru, 26 Agustus 2024  
Penulis

**M. Khatami Maulana**  
NIM.12040217663



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>   | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>   | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                       | <b>ix</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                      | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                                   | 1           |
| 1.2 Penegasan Istilah .....  | 3           |
| 1.3 Batasan Masalah.....   | 3           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....  | 3           |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....   | 4           |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....  | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA USTAKA .....</b>                        | <b>5</b>    |
| 2.1 Kajian Terdahulu .....   | 5           |
| 2.2 Landasan Teori .....   | 8           |
| 1. ..Teknik <i>Self Talk</i> .....                                 | 8           |
| 2. Macam – Macam <i>Self Talk</i> .....                            | 10          |
| 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Teknik <i>Self Talk</i> ..... | 12          |
| 4. Tahapan Teknik <i>Self Talk</i> .....                           | 13          |
| 5. Manfaat <i>Self Talk</i> .....                                  | 16          |
| 2.3 Kecemasan Penyelesaian Skripsi .....                           | 18          |
| 1. Kecemasan.....  | 18          |
| 2. Karakteristik Kecemasan .....                                   | 21          |
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....                  | 22          |
| 4. Gejala Kecemasan.....   | 23          |
| 5. Gangguan Kecemasan.....   | 24          |
| 6. Jenis-Jenis Kecemasan.....                                      | 25          |
| 2.4 Konsep Operasional .....                                       | 26          |
| 2.5 Kerangka Pemikiran .....                                       | 28          |



- Hak Cipta Ditindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|  |           |
|--|-----------|
| 2.6 Hipotesis .....  | 29        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                             | <b>30</b> |
| 3.1 Desain Penelitian .....  | 30        |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                                   | 31        |
| 3.3 Populasi dan Sampel .....  | 32        |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data .....                                      | 33        |
| 3.5 Validitas dan Reabilitas .....                                     | 34        |
| 3.6 Teknik Analisis Data .....   | 36        |
| <b>BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN .....</b>                    | <b>37</b> |
| 4.1 Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau..... | 37        |
| 4.2 Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau .....  | 38        |
| 4.3 Tujuan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau .....         | 39        |
| 4.4 Profil Lulusan Program studi Bimbingan Konseling Islam .....       | 39        |
| 4.5 Sasaran dan Strategi .....   | 39        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                     | <b>43</b> |
| 5.1 Hasil Penelitian.....  | 43        |
| 5.2 Pembahasan .....   | 59        |
| <b>BAB VI PENUTUP .....</b>  | <b>62</b> |
| 6.1 Kesimpulan.....  | 62        |
| 6.2 Saran .....  | 62        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>  |           |



## DAFTAR TABEL

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Tabel 2.1  | Konsep Operasional .....  | 27 |
| Tabel 2.2  | Kerangka Pemikiran.....   | 29 |
| Tabel 2.3  | Kerangka Pemikiran.....   | 31 |
| Tabel 3.1  | Desain Penelitian.....  | 31 |
| Tabel 3.2  | Waktu Penelitian .....  | 34 |
| Tabel 3.3  | Kategori Interval .....   | 34 |
| Tabel 3.4  | Kategori Interval .....   | 44 |
| Tabel 5.1  | Gambaran Umum Jenis Kelamin .....                                       | 44 |
| Tabel 5.2  | Gambaran Umum Responden Dari Usia.....                                  | 51 |
| Tabel 5.1  | Rekapitulasi Angket <i>Pretest</i> .....                                | 52 |
| Tabel 5.2  | Rekapitulasi Angket <i>Posttest</i> .....                               | 53 |
| Tabel 5.5  | Kategori Interval .....   | 53 |
| Tabel 5.6  | Hasil Angket <i>Pre Test</i> Kecemasan Skripsi (Y).....                 | 54 |
| Tabel 5.7  | Persentase Hasil Angket <i>Pretest</i> (Y).....                         | 54 |
| Tabel 5.8  | Hasil Angket <i>Posttest</i> Kecemasan Skripsi (Y) .....                | 55 |
| Tabel 5.9  | Persentase Hasil Angket <i>Posttest</i> (Y) .....                       | 55 |
| Tabel 5.10 | Hasil Angket <i>Pretest</i> Teknik <i>Self Talk</i> (X) .....           | 56 |
| Tabel 5.11 | Persentase Hasil Angket <i>Pretest</i> (X).....                         | 56 |
| Tabel 5.12 | Hasil Angket <i>Posttest</i> Teknik <i>Self Talk</i> (X).....           | 57 |
| Tabel 5.13 | Persentase Hasil Angket <i>Posttest</i> (X) .....                       | 57 |
| Tabel 5.14 | Hasil Perhitungan Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> (Y)..... | 58 |
| Tabel 5.15 | Hasil Perhitungan Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> (X)..... | 58 |
| Tabel 5.16 | Hasil Uji Normalitas .....  | 58 |
| Tabel 5.17 | Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....   | 59 |

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

|                  |     |
|------------------|-----|
| Lampiran 1 ..... | 69  |
| Lampiran 2 ..... | 71  |
| Lampiran 3 ..... | 72  |
| Lampiran 4 ..... | 81  |
| Lampiran 5 ..... | 82  |
| Lampiran 6 ..... | 89  |
| Lampiran 7 ..... | 93  |
| Lampiran 8 ..... | 100 |

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi sebagai titik tertinggi dari tingkat pendidikan formal dimana mahasiswa akan mempersiapkan kemampuannya agar dapat lulus dari perguruan tinggi tersebut. Secara prosedural, kemampuan dan kesiapan dalam pembuatan karya ilmiah yang akan diuji dengan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana. Skripsi sebagai bukti integritas mahasiswa dalam mewujudkan implementasi ilmu yang telah diperoleh di perguruan tinggi. Selain itu, skripsi sebagai karya tertinggi mahasiswa Strata satu (S-1) yang melibatkan rasa serta kemampuan intelijen dan emosional. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa dituntut tidak hanya memahami teori dan memilih metode penelitian yang tepat, tetapi juga harus memiliki kemampuan untuk menulis secara ilmiah. Sebagai bukti implementasi teoritis, dan bermanfaat untuk memberikan dedikasi kepada masyarakat dengan seluruh ilmu yang diperoleh mahasiswa selama di perguruan tinggi. (Puspitasari, 2013)

Skripsi sebuah wujud nyata dari dedikasi mahasiswa dalam menerapkan teori-teori yang diperoleh selama masa studi di perguruan tinggi, sebagai bentuk tanggung jawab terhadap masyarakat melalui kontribusi pengetahuan yang dihasilkan. (Widigda & Setyanigrum, 2018) Jika dilihat lebih mendalam, banyak di antaranya yang belum memiliki keterampilan menulis serta tidak memiliki ketertarikan terhadap penelitian. Akhirnya banyak di antara mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, menghindari dosen pembimbing, melakukan suatu hal yang tidak produktif, mengalami *academic anxiety* dan yang paling fatal adalah melakukan bunuh diri. (Ahmad et al., 2018) *Academic anxiety* terhadap skripsi terhadap skripsi ialah suatu perasaan cemas berlebihan terhadap tugas akhir yang sangat mengganggu perhatian, konsentrasi, dan kesejahteraan hidup. Mereka yang mengalami *academic anxiety* akan merasakan merasakan kondisi kognitif, afektif, psikis, dan perilaku yang maladaptive. (Situmorang, 2018) Kesulitan saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan.

Berdasarkan survei tahun 2023 pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019 terdapat 85% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi saat menyelesaikan skripsi. Sedangkan pada angkatan 2020, peneliti menemukan sekitar 90% responden mengalami stress sedang hingga tinggi pada saat menyelesaikan skripsi. Kecemasan tersebut dapat berupa perasaan cemas, khawatir, gelisah, takut, dan tertekan. Ini



menunjukkan bahwa proses penyelesaian skripsi dapat menimbulkan tekanan emosional yang signifikan terhadap mahasiswa. Penulis menduga hal-hal tersebut disebabkan oleh kesulitan dalam menentukan tema tugas akhir, desakan keluarga, factor lingkungan dan ketidakpahaman dalam melakukan penelitian. Kecemasan yang timbul pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh beberapa hal seperti cemas akan seminar proposal, proses penelitian, cemas Ketika akan bimbingan skripsi, cemas akan desakan orang tua, cemas apabila lulus tidak tepat waktu, cemas teman satu Angkatan yang sudah pada selesai. Hal ini tentunya akan menjadi kecemasan bagi mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya, kecemasan berlebihan akan menyebabkan terhambatkannya mahasiswa tersebut dalam penyelesaian skripsinya. (Risky Janwal, 2023)

Gejala dari kecemasan maupun gangguan relative sama sebab gangguan kecemasan itu berawal dari munculnya kecemasan. Kecemasan selama proses pengerjaan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidaknyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Hilangnya kemampuan itu menyebabkan pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar sehingga mahasiswa terlambat untuk wisuda yang kemungkinan disebabkan kecemasan dalam penyusunan skripsi.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian skripsi memerlukan strategi yang efektif untuk membantu mereka menurunkan kecemasan tersebut. Teknik *Self Talk* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa, yang digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pikiran yang lebih sehat dan menghasilkan *self talk* yang positif. *Self Talk* ini dialog positif yang dikerjakan oleh individu dengan dirinya sendiri setiap waktu, dimana individu tersebut mengulangi setiap ungkapan yang dianggap memiliki manfaat dan bersifat positif guna mendukung untuk melaksanakan suatu perilaku tertentu atau menghentikan perilaku tertentu.

Penggunaan *Self Talk* dinilai efektif dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi. Metode ini diyakini memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah, terutama yang berhubungan dengan kecemasan. (Medina Chodijah dkk, 2020) Yang mana teknik ini dapat digunakan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. (Setiari et al., 2019) Peneliti merasa bahwa konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self talk* penting untuk diteliti dan dilakukan dalam usaha untuk mengubah kondisi mahasiswa dari negatif menjadi positif yang nantinya dapat merubah perilaku mahasiswa yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam penyelesaian skripsi.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau)” untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa akhir Angkatan 2020 Bimbingan Konseling Islam.

## 1.2 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam mengartikan dan memahami judul penelitian ini dengan baik, maka peneliti perlu memberikan penegasan istilah dalam judul ini :

1. Efektivitas merupakan merupakan suatu yang menunjukkan taraf tercapainya suatu tujuan. Dalam penelitian ini efektivitas yang dicapai adalah penggunaan teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa akhir.
2. Teknik *Self Talk* adalah metode yang dilakukan dengan cara berdialog kepada diri sendiri mengucapkan kalimat-kalimat positif guna mengubah perspektif yang buruk. *Self talk* dapat digunakan untuk membantu individu yang bermasalah dengan *self esteem*, kecemasan dan pengelolaan emosi. (Corey, 2022)
3. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan rasa tidak nyaman yang terasa pada diri seseorang. (Dona Fitri Annisa & Ifdil, 2016) Dalam konteks ini, kecemasan yang menjadi fokus adalah kecemasan yang terkait dengan proses penyelesaian skripsi.
4. Skripsi merupakan karya akhir yang harus dipersiapkan oleh mahasiswa untuk memenuhi syarat dalam meraih gelar sarjana (S1). (Marjan et al., 2020)

## 1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi dari permasalahan yang difokuskan pada mahasiswa bimbingan konseling islam yang mengalami kecemasan penyelesaian tugas akhir dan efektivitas Teknik *Self Talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa angkatan 2020.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan tersebut, peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Apakah Teknik *Self Talk* efektif dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa angkatan 2020 (studi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Suska Riau) ?”

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa angkatan 2020 (studi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam fakultas dakwah dan komunikasi Uin Suska Riau.

### 1.6 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dan memperkaya pengetahuan dan wawasan terutama dibidang psikologi dan bimbingan konseling islam agar dapat dipakai sebagai pedoman dalam penelitian lebih lanjut terutama yang berkaitan dengan efektivitas teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa angkatan 2020.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menambah bukti-bukti empiris tentang efektivitas teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa akhir. Dan juga mampu memberikan manfaat bagi mahasiswa serta dapat memperkuat atau mengembangkan teori-teori yang ada mengenai teknik *self talk* dalam menurun kecemasan penyelesaian skripsi. Penelitian ini juga diharapkan daat mendorong penelitian lanjutan tentang teknik *self talk* dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir, sehingga dapat terus informasi yang lebih komprehensif mengenai masalah tersebut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kajian Terdahulu

Ada beberapa kajian yang telah diteliti oleh peneliti lain yang relevan dengan judul yang penulis teliti diantaranya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggun Durrotul Malihah, 2023 dari jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul **“Efektivitas Konseling *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif peningkatan kepercayaan diri mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam hal berbicara di depan umum menggunakan konseling *self-talk*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre-eksperimental design one-group pretest-posttest design*. Metode dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *insidental sampling*, merupakan metode pengambilan sampel berdasarkan kebetulan atau siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti yang dapat digunakan sebagai sampel apabila orang tersebut dianggap cocok dengan sumber data. Subjek dalam penelitian ini adalah 9 mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil dari penelitian ini dengan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 24 for windows* memperoleh hasil nilai *sig. (2 tailed)* sebesar  $0.00 < 0.05$  yang menunjukkan bahwa konseling *self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara didepan umum mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada konseling *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Fizry Aprilia Hidayatullah, 2017 dari jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang berjudul **“Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Karir Pada Remaja” (Studi Di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad Indah, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang)**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan karir yang dialami oleh remaja di Kecamatan Cipondoh Tangerang, untuk mengetahui proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah, dan untuk mengetahui hasil konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah. Penelitian ini merupakan kualitatif. Dalam proses pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menyebutkan Bentuk kecemasan yang dirasakan oleh keempat responden menghasilkan gangguan yang meliputi kegelisahan, kondisi kurang istirahat, sulit tidur, konsentrasi lemah, mudah tersinggung, tertekan, sakit kepala ringan hingga pusing, dan mudah lelah. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada konseling REBT dengan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan karir sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Risnawati, 2022 dari jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Sinjai yang berjudul **“Efektivitas Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif teknik *self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja di desa desa patalassang kecamatan Sinjai Timur. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *eksperimen*. Metode dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yang jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 20 jumlah remaja. Hasil dari penelitian ini yang diperoleh dari 20 responden remaja, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan Teknik *Self Talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja di desa patalassang kecamatan Sinjai Timur efektif digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja, Dari hasil *pairedsample T-Test* melalui bantuan *SPSS 25*, diperoleh nilai  $T_{hitung}$  adalah 8,362 dengan  $p = 0,000$ . Oleh karena  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak atau kedua rata-rata populasi tidak sama, artinya adaperbedaan antara dua populasi sehingga dikatakan teknik *selftalk* efektif digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri Remaja di Desa Patalassang Kecamatan Sinjai Timur. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada efektivitas *Self Talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Lulu Septiani Anwar, 2020 dari jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjudul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2019/2020”**.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan saat presentasi pada peserta didik. Penelitian ini merupakan kuantitatif *Pre-Eksperimen* dengan desain penelitian *One-group Pretest-posttest Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang peserta didik kelas XI IPS MA Al-Khairiyah Natar yang memiliki kecemasan saat presentasi dengan kategori tinggi yang didapat melalui hasil skor angket. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Hasil penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan saat presentasi sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Positive Self Talk*. Hasil dapat diketahui bahwa nilai Sig ( 2-tailed)  $< \alpha$  yaitu  $0,002 < 0,05$  Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima,. Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* dan harga  $z$  hitung =  $-3.062$  kemudian dibandingkan dengan  $z$  tabel  $0.05 = 1.96$  dengan ketentuan harga  $z$  hitung lebih besar dari  $z$  tabel ( $- 3.062 \geq 1.96$ ), maka  $H_a$  **diterima**. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus pada konseling kelompok dengan teknik *SelfTalk* untuk mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Mariana Dwi Pancarani Nur, 2020 dari jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul **“Efektivitas Konseling Spiritual Dalam Mengatasi *Quarterlife Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Sunan Kalijaga”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling spiritual dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre experimental one-group pretest-posttest design*, Hasil dari penelitian bahwa konseling spiritual sangat efektif dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dapat dilihat dari besarnya jumlah skor atau rata-rata (mean) subjek pada *quarterlife crisis*, dimana pada *pretest* skornya 90, kemudian hasil *posttest* menjadi 48. Sehingga terjadi penurunan tingkat *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling spiritual. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya berfokus

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada mengatasi *quarterlife crisis* sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.

## 2.2 Landasan Teori

### 1. Teknik *Self Talk*

*Self Talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam keseharian *Self Talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang terjadi pada setiap individu. Hampi sepanjang waktu dan kondisi sadar *Self Talk* terjadi, bahkan pada saat seseorang berbincang dengan orang lain. Kita berhenti melakukan *Self Talk* ketika masuk waktu tidur, pikiran kosong, atau jatuh pingsan. Hal penting yang perlu kita sadari adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak ditentukan oleh *Self Talk*. Bahkan perintah dari orang lain hanya akan kita laksanakan setelah dipertimbangkan menggunakan *Self Talk*. *Self talk* merupakan salah satu teknik dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yakni dengan mengatakan berulang-ulang sebuah kata atau ungkapan yang positif sesuai dengan masing-masing individu dalam jangka waktu tertentu. (Dita & Nurul, 2005)

Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self-talk* bersifat *self fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. *Self talk* juga adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negative yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri. (Brandley, 2017)

Sedangkan menurut Selk, *self talk* merupakan cara kerja kognitif melalui sebuah proses mental yang berkontribusi pada perubahan bentuk pikiran. Proses mental yang dimaksud dapat dipahami melalui pengertian *self talk* dalam pandangan islam, yakni satu kesatuan antara *al-qolb*, *ruh*, dan *an-nafs*. (Wulandari, 2017) *Al-Qolb* atau hati merupakan pusat semua tindakan yang dapat berupa pikiran maupun perasaan. Hati inilah yang mengendalikan jiwa (*an-nafs*) seseorang dengan ruh yang bertugas sebagai perantaranya. *Al-Qalb* pada diri seseorang bekerja seperti ego yang mengendalikan *id*. Ego merupakan bagian inti pada diri manusia yang berfungsi mengendalikan atau mengontrol kerja *id*. Sedangkan *id* adalah



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sifat dasar manusia yang cenderung semaunya sendiri dan kadang berada diluar akal logis. (Gerald Corey, 2013)

*Self Talk* merupakan sebuah dialog yang dilakukan oleh seseorang dengan menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan dan memberikan intruksi serta penguatan terhadap diri sendiri. (Permatasari, 2014) *Self talk* merupakan cara kerja kognitif dengan melalui sebuah proses mental yang berkontribusi dalam sebuah perubahan bentuk-bentuk pikiran. Untuk mengartikan *self talk* maka diperlukan pemahaman tentang hubungan antara diri dengan kognitif. Hal tersebut dapat terjadi karena semua yang dipikirkan oleh seseorang dapat mempengaruhinya dalam menentukan *self talk* nya. (Permatasari, 2014)

Teknik ini juga dapat digunakan untuk mengembangkan motivasi. (Brandley, 2017) Seperti seorang mahasiswa yang cemas dengan apa yang akan dilakukannya setelah lulus kuliah. *Self talk* atau pembicaraan pribadi (bicara pada diri sendiri) adalah sesuatu yang tampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah di bahas, namun dampaknya sangat besar bagi diri kita. *Self talk* adalah salah satu yang sangat menentukan akan menjadi seperti apakah seseorang dimasa yang akan mendatang. *Self talk* adalah akar permasalahan psikologis yang paling utama, dari situlah, kebiasaan, karakter, dan keyakinan seseorang terbentuk. Selama *Self talk* seseorang tetap positif, dia tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif dari luar. Hal negatif dari luar hanya akan berdampak negatif terhadap diri kita jika diperkuat dengan *Self talk* negatif. (Ahmad Yusuf & Haslinda, 2019)

Seseorang dapat menggunakan dua macam *self talk*, yaitu positif dan negative *self talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalnya, orangtua, guru, dan teman sebaya) tentang dirinya. *Self talk* positif, seperti yang dideskripsikan di atas, adalah tipe yang ingin diajarkan kepada kliennya agar dapat digunakannya. Jika orang menggunakan *self talk positif*, mereka sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. *Self talk negatif* seringkali bersifat *self defeating* dan mencegah klien untuk membaik atau sukses. Tipe *self talk* ini didominasi oleh pesimisme dan kecemasan.

*Self talk* adalah metode yang dilakukan dengan cara berdialog kepada diri sendiri mengucapkan kalimat positif guna mengubah perspektif yang buruk. *Self talk* dapat digunakan untuk membantu individu yang bermasalah dengan *self esteem*, kecemasan dan pengelolaan emosi. (Corey, 2022)

*Self talk* merupakan salah satu dari terapi kognitif yang menggunakan kata-kata yang positif untuk merubah pemikiran negatif dari seorang individu secara verbal atau non verbal. Tujuan *Self talk* digunakan

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk menurunkan stres, menjadi pribadi yang baik serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri individu. Dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), metode *self talk* menjadi salah satu bagian yang digunakan untuk terapi dalam mengendalikan pemikiran-pemikiran yang cenderung negatif untuk diubah menjadi pemikiran yang positif.

Banyak dari permasalahan psikologis yang berasal dari salahnya pemikiran seseorang terhadap satu kondisi. Pikiran-pikiran negatif ataupun perkataan yang negatif dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan, kesedihan, kemarahan atau emosi lain yang mengganggu kehidupan orang tersebut. Dalam membantu individu untuk mereduksi stres yang dirasakannya, maka perlu adanya pernyataan diri yang lebih positif sebagai penunjang bagi individu tersebut agar lebih baik dalam mengendalikan atau mengelola stresnya. (Agustiningsih, 2019)

Sugara mengurutkan tahapan kerja *Self talk* sehingga mempengaruhi pikiran bawah sadar, adapun tahapan kerja *Self talk* sebagai berikut :

1. Pernyataan diri (*Self talk*) akan menghasilkan tindakan.
2. Suatu tindakan akan menjadikan kebiasaan bagi seseorang.
3. Kebiasaan akan menjadi karakter seseorang dan menjadi realitas dalam kehidupannya.
4. Realitas seseorang akan menjadi belief (keyakinan) yang berharga bagi diri seseorang.
5. Sebuah keyakinan akan menentukan *Self talk* seseorang. (Sugara, 2013)

Berdasarkan urutan di atas, *Self talk* pada diri seseorang merupakan sebuah siklus yang mengendalikan seseorang. Siklus diatas menjelaskan bahwasanya realitas hidup seseorang sangat ditentukan sekali dari pola pernyataan diri dalam kehidupan sehari-hari. Jadi dari keterangan di atas, kita bisa mengambil kesimpulan apa yang akan terjadi 1 tahun dari sekarang, jika seseorang memiliki *Self talk* yang positif dan dilakukan secara terus menerus, seseorang tersebut akan menjadi jauh lebih positif daripada saat ini. Sebaliknya *self talk* yang negatif juga bekerja dengan cara yang sama untuk membuat diri kita menjadi sangat negatif. Maka dari itu seberat apapun masalah yang akan dihadapi, janganlah sekali-kali mengatakan pada diri sendiri hal-hal yang negatif, karena hal itu hanya akan merugikan diri kita sendiri.

## 2. Macam – Macam *Self Talk*

*Self talk* terbagi menjadi dua macam yakni *positive self talk* dan *negative self talk*. Jika seseorang mekukan *self talk* yang sesuai dengan realitas dan rasional maka seseorang tersebut sehat secara mental. Namun, bila *self talk* yang dilakukan itu tidak rasional dan tidak sesuai dengan realitas maka orang tersebut dapat mengalami stress dan gangguan

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

emosional. Seseorang yang melakukan *positive self talk* tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha dalam mencapai suatu tujuan. (Dita Iswari & Nurul Hartini, 2005)

### 1. *Positive Self Talk*

Kata-kata atau ungkapan yang baik dapat mempengaruhi keadaan hati dan pikiran. Segala hal yang kita katakan pada diri kita sendiri akan segera diafirmasi oleh otak yang kemudian akan mempengaruhi keadaan psikis. *Self talk* yang positif dapat menumbuhkan suatu keyakinan pada diri seseorang. Oleh karenanya, dalam memilih kata-kata dalam melakukan *self talk* haruslah bersifat positif dan mampu menumbuhkan semangat serta dorongan yang baik. ((Dita Iswari & Nurul Hartini, 2005) Seperti: “saya pasti bisa”, “saya harus semangat berusaha”.

*Positive self talk* juga dapat menumbuhkan emosi yang positif, dengan cara memerintahkan dirinya untuk bersikap konstruktif, yakni berusaha membangun semangat dirinya untuk mencapai suatu perubahan yang diinginkan. (Permatasari, 2014) *Self talk* yang dilakukan pada konseli dalam proses konseling adalah *self talk* positif yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan mahasiswa akhir dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Misalnya ; “saya yakin saya bisa mengerjakan skripsi dengan mudah dan saya yakin bisa menghadapinya”

Kesadaran manusia terbagi menjadi bagian sadar kekuatannya hanya 12 persen dan bagian bawah sadar kekuatannya mencapai 88 persen. Jika *Self Talk* dilakukan di wilayah bawah sadar yaitu berisi 80 persen maka seseorang tersebut memiliki *Self Talk* negatif, jadi apapun yang dilakukannya hanya akan mendapatkan pencapaian yang merugikan dalam dirinya. Maka dari itu, secepatnya harus menyadari dan mengamati bentuk *Self Talk* apa yang biasanya dia lakukan.

*Self Talk* positif merupakan cara paling efektif, alat yang paling kuat untuk mengubah jalur secara mental sehingga ia mampu menghadapi tantangan dengan kekuatan dan rasa percaya diri. Seseorang berhak memilih kondisi kejadian *Self Talk* negatif atau positif, pilihan itu yang akan menentukan arah kehidupan seseorang merugikan atau mendapatkan manfaat untuk dirinya. (Jalaludin, 2021)

Zatrow mendefinisikan *Self Talk* positif sebagai :

“Dengan melakukan *Self Talk* positif dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan lelah, dengan cara mengungkapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif”

Individu yang mampu melakukan *Self Talk* positif dan memunculkan emosi yang positif maka individu itu akan mampu memerintahkan dirinya sendiri untuk bersikap konstruktif. Maksudnya yaitu

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat membangun semangatnya sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Sehingga membuat individu bisa mampu dalam mendefinisikan berbagai macam perasaan, pendapat, penilaian dan perintah terhadap dirinya sendiri untuk mengatur kembali keadaan diri yang dirasa perlu untuk diubah. (Indryastuti Wulaningsih, 2016)

Jadi semakin positif kata-kata yang diucapkan padadiri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. *Self Talk* yang dilakukan pada konseli dalam proses konseling adalah *Self talk* positif yang diharapkan akan menumbuhkan kesadaran diri untuk bisa menyadari secara fakta dan bisa memberikan semangat motivasi pada dirinya sendiri.

### 2. Negative *Self Talk*

Seseorang yang berfikir secara irasional akan menyebabkan emosinya terganggu. Hal tersebut dapat memunculkan depresi, khawatir, rasa rendah diri, dan dapat menyalahkan dirinya sendiri. (Indryastuti Wulaningsih, 2016) Seseorang yang berpikir irasional dan negatif akan mencari dan memikirkan hal-hal negatif yang menimbulkan rasa cemas dan akan menumbuhkan rasa takut menghadapi masa depan. Bila hal ini sering terjadi maka hidup akan dikuasai oleh perasaan dan keyakinan negatif hingga menimbulkan berbagai masalah. (Ibrahim Elfiky, 2009)

Ketika seseorang berpikir negatif akan merangsang akal untuk fokus hal-hal yang negatif. Maka, otak akan mengeluarkan pikiran yang bersifat negatif dan secara bersamaan akan menggagalkan seluruh informasi positif lainnya. (Ibrahim Elfiky, 2009) Kedua jenis *self talk* tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang dalam menyikapi suatu hal. Hal tersebut akan mempersepsi pikiran seseorang dalam keadaan positif ataupun negatif.

### 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Teknik *Self Talk*

Berikut ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Self Talk*:

1. Tempat pertama individu terbentuk.

Di usia enam atau tujuh tahun seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri. Dimana pada masa-masa ini, individu mulai dapat mengenali berbagai hal baik maupun buruk. Dalam usia enam atau tujuh tahun ini anak masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh sebab itu komunikasi dan pembelajaran yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak. Pada dasarnya konseli tumbuh di lingkungan yang baik, yakni dekat dengan pesantren dan mayoritas keluarga atau temannya adalah seorang santri sehingga memudahkan konseli untuk melakukan *self talk*.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Belajar

Di dalam suatu kegiatan belajar yang diharapkan dapat menambah suatu pengetahuan dan memperoleh pengalaman untuk melakukan suatu perubahan. Akan tetapi perubahan tersebut bisa berarti relatif, maksudnya dapat bersifat positif maupun negatif. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi *Self Talk*, mengingat bagaimana alur *Self Talk* yang tidak lepas dari proses mental didalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat *Self* dapat mengalami perubahan melalui proses belajar. (Ibrahim Elfiky, 2009)

## 3. Kematangan Psikologis

Kematangan Psikologis adalah bagaimana individu mulai mampu dalam bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yang tampak dari luar, misalnya sudah mampu bekerja. Melainkan kematangan yang bersifat intrinsik yaitu mampu dalam pengendalian diri dalam menghadapi masalah. Dengan adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan *Self Talk* dalam menghadapi berbagai kemungkinan peristiwa yang akan terjadi. Kematangan psikologis yang dimiliki oleh individu ini dapat membantunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Maka dari itu individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas daripada kehendak sang Maha Pencipta. Dengan demikian individu akan mengakui dan sadar sebagai makhluk yang tidak lepas dari kehendaknya.

4. Tahapan Teknik *Self Talk*

*Self Talk* mempunyai tujuan untuk membantu konseli dalam mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Sebelum membantu konseli tentang cara menggunakan teknik *Self Talk*, konselor terlebih dahulu bekerja sama dengan konseli untuk mengembangkan sebuah sikap positif tentang *Self Talk* dan tentang konseli. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk belajar menerima dan memahami bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah lakunya diciptakan dan dipengaruhi oleh perkataan konseli sendiri.

Menurut Young ada empat langkah dapat melaksanakan teknik *Self Talk*, diantaranya :

1. Mendeteksi dan mendiskusikan *Self Talk* negativenya muncul karena keyakinan irasionalnya.
2. Memeriksa apa maksud dari *Self Talk* negatif konseli.
3. Konselor membantu konseli mengembangkan counters atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri yang tidak sesuai dengan pikiran itu.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Konseli meninjau kembali counters tersebut setelah mempraktekannya.

Sedangkan Menurut William, ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik *Self Talk*, yaitu: (William, 2011)

1. Tahap mendengarkan *self talk*

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan *self talk* negatif yang biasanya muncul pada situasi-situasi tertentu dalam kehidupan konseli, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait kepercayaan diri yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga konselor dan anggota kelompok lain dapat memberikan pendapat dan memotivasi anggota kelompok lain.

2. Tahap menuliskan *self talk* negatif

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan setiap *self talk* negatif yang dialami konseli. Konseli dapat menuliskan dalam jurnal *self talk* yang telah disediakan mengenai *self talk* konseli. Setelah itu konseli membacakan *self talk* negatif yang telah di tuliskan sehingga anggota kelompok lain dapat memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif yang tepat untuk setiap pernyataan negatif yang telah dibacakan dan dituliskan konseli dalam jurnal kegiatan tersebut. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa *self talk* negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh demain-doman negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, *self talk* positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh demain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang.

3. Tahap mengubah *self talk* negatif ke positif

Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli diarahkan untuk mengubah *self* negatif menjadi *self* positif. Konselor menyakinkan kepada konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

4. Tahap menetapkan *self talk* positif

Pada tahap ini konseli mampu menetapkan *self talk* positifnya dan akan melakukannya *self talk* positif setiap hari. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya terhadap dirinya dan dalam kehidupannya agar lebih baik.

Berdasarkan langkah-langkah pelaksanaan konseling dengan teknik *Self Talk* di atas, maka dengan begitu ada beberapa tahap yang harus dilakukan oleh konselor dan konseli dalam melaksanakan *Self Talk* yakni :

1. Tahap Pertama

Langkah pertama yang konselor lakukan adalah mendeteksi *Self Talk* negatif konseli dengan menceritakan apa saja permasalahan dalam dirinya. Dalam proses ini konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka itu irrasional, proses ini untuk membantu konseli dalam memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irrasional. Pada tahap ini konseli disadarkan bahwa konseli mampu dan memiliki potensi untuk mengubah hal yang irrasional tersebut.

2. Tahap Kedua

Tahap kedua ini konseli akan dibantu untuk meyakinkan bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dirubah, dengan tahap ini konseli mengembangkan pernyataan atau ide-ide untuk menentukan tujuan yang rasional sehingga dapat melawan *Self Talk* negatif konseli. Dan juga konselor juga bisa mendebat pikiran jika konseli berpikir irrasional dengan menggunakan pernyataan untuk menantang ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

3. Tahap Ketiga

Tahap ketiga ini, konseli didorong untuk mengembangkan pikiran rasionalnya dengan pernyataan-pertanyaan yang telah dibuat oleh konseli dengan diucapkan berkali-kali setiap hari selama satu menit agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irrasional. Setelah itu, meninjau kembali pengaruh dari pernyataan atau ide rasional tersebut melawan *Selt Talk* negatif. (Gantina et al., 2011)

Tahapan *self talk* diatas berfokus untuk membantu konseli menghentikan dan merubah pemikiran irasional terhadap suatu masalah sehingga konseli dapat mengatur respon emosional yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Proses terjadinya emosi bermula saat individu mendapatkan rangsangan internal maupun eksternal berupa suatu kejadian, kemudian individu akan memberikan fokusnya terhadap kejadian tersebut guna menimbulkan penilaian, penilaian yang berasal dari kognitif tersebut menyebabkan reaksi fisiologis seperti perubahan denyut jantung dan aliran darah, selanjutnya individu akan menunjukkan respon emosionalnya dapat berupa ekspresi, nada suara dan tindakan. (Estefan & Wijaya, 2014)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 5. Manfaat *Self Talk*

Tanpa disadari setiap individu butuh bicara dengan dirinya sendiri, karena mengajak berbicara dengan diri sendiri akan memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. Dengan memiliki kemampuan untuk *Self Talk* yang positif akan meningkatkan kemampuan dalam kesadaran diri dalam segala hal yang ada dalam dirinya terutama dalam emosi. Maka individu tersebut akan lebih percaya diri, memiliki kebahagiaan, dan memotivasi diri. Dan juga dapat meningkatkan usaha untuk tetap fokus pada kegiatannya, meningkatkan energi dan memberi efek positif, serta mampu meningkatkan control terhadap emosionalnya. Dengan memberikan teknik *Self Talk* kepada konseli yaitu agar konseli bisa untuk mengembangkan motivasinya, mengelola stress dan membantu konseli untuk lebih memfokuskan pada hal-hal positif serta untuk memperkuat keterampilan yang ada pada diri konseli. (Dian Fikri Yanti, 2019)

Berikut manfaat Positif *Self Talk* :

### 1. Perenungan dan Pemahaman Diri

Ketika seseorang memiliki beban mental yang dipikul menumpuk dari hari kehari, maka perlu untuk menyediakan waktu setiap hari dengan merenung. Salah satu cara yang paling efektif adalah dengan cara berbicara. Untuk melakukan bicara, tidak semua orang selalu mampu menyediakan waktu dan kesempatan untuk dirinya. Terkadang ada kalanya teman atau sahabat tidak memberikan reaksi ataupun tanggapan yang sesuai dengan keinginan kita sehingga hal ini akan menimbulkan sebuah luka baru. Oleh karena itu, terkadang harus berjuang sendiri untuk menyembuhkan diri dari luka yang mungkin dialami selama seharian itu, sebab bisa jadi tak satupun orang yang mampu memahami apa yang sedang dirasakan atau orang yang mau untuk diajak bicara tidak memiliki waktu untuk mendengarkan cerita.

Dengan membicarakan apa yang ada pada diri sendiri, maka seseorang akan semakin bisa melihat dengan nyata keadaan dalam dirinya, arah dan tujuannya, dan minimal memahami bagaimana harapan dan tindakannya kedepan. Untuk itu *self talk* dapat membantu dalam perenungan dan pemahaman pada diri seseorang.

### 2. Kebiasaan

Kebiasaan bisa dikatakan habist yaitu kebiasaan, keadaan fisik dan pikiran dimana itu akan memiliki kecenderungan bertindak dan biasanya dilakukan berulang ulang. Jika dikaitkan dengan *Self Talk*, kebiasaan seseorang ketika berbicara yang baik maka ia akan bisa merubah *Self Talk* menjadi positif dan membuang informasi

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang tidak kondusif yang di dalam pikiran. Self talk mempengaruhi dalam hal di kehidupan seperti cara berjalan, berbicara, bersikap, bertingkah laku dengan begitu muncul kebiasaan yang dalam waktu lama akan menjadi sifat dan karakternya sehingga orang tersebut menjadi percaya diri. Ketika seseorang telah yakin bahwa dirinya hebat, dan berguna untuk orang lain maka muncul *self talk* baru yang sama dengan *self talk* pertama tapi lebih kuat missal : “*Saya memang hebat, saya bisa menjadi penyemangat untuk diri saya sendiri*”. Degan begitu Ini semua akan mempengaruhi tindakan, kebiasaan, karakter, relaitas, kepercayaan. Seseorang tersebutakan menjadi orang yang benar-benar berkualitas.

### 3. Mendengar, berfikir dan bertindak secara positif

Dengan berfikir positif dapat mengendalikan segala sesuatu yang didengar, dapat juga membantu untuk menyimak dan menganalisis segala sesuatu yang didengar secara positif. Dengan berfikir positif, maka akan dapat memahami dan menyimpulkan hal-hal positif dari apapun yang didengar. Terutama ketika mendengarkan penilaian dari orang lain entah itu kritikan dan cemoohan dapat membantu untuk memperbaiki diri, serta mendengarkan pujian juga dapat memotivasi untuk lebih meningkatkan diri sendiri. Mampu untuk berfikir positif bukan halyang mudah untuk dilakukan namun membutuhkan proses yang berjalan secara terus menerus. Bila seseorang memiliki keyakinan psotiif yang tinggi maka orang tersebut semakin tinggi keyakinan kepada dirinya sendiri. Maka akan meningkatkan pribadi yang lebih baik untuk kedepannya.

### 4. Mengambil keputusan

Setiap orang pasti dihadapkan oleh dengan dua pilihan, maka *self talk* menjadi penolong yang berperan penting. Misalnya, ketika sedang bingung mau pergi kemana antara mau apa dan dimana maka *self talk* dapat dimanfaatkan untuk menimbang sebelum mencapai keputusan akhir.

### 5. Penghargaan diri

Dari dalam diri seseorang pertama yang dibentuk adalah kebiasaan untuk selanjutya kebiasaan yang membentuk dirinya maka kebiasaan dan karakter yang mendukung untuk berhasil dalam hal yang baik maka akhirnya seseorang akan benar-benar berhasil mendapatkan penghargaan terhdap dirinya. (Yeni Vartika, 2017)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa teknik *Self Talk* berperan penting guna untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memahami dan mengerti apa yang dirasakan dalam dirinya, memotivasi konseli, percaya diri, mengontrol emosi dan lebih lagi membantu untuk memfokuskan pikiran pada hal-hal positif. Penggunaan teknik *Self Talk* ini digunakan untuk mengubah pikiran negatif atau irrasional konseli menjadi pemikiran yang positif atau rasional agar pikiran tersebut tidak mengganggu perkembangan konseli kedepannya.

## 2.3 Kecemasan Penyelesaian Skripsi

### 1. Kecemasan

Kecemasan adalah rasa khawatir seseorang yang berlebihan dan tidak jelas juga diartikan sebagai suatu respon terhadap stimuli eksternal ataupun internal sehingga dapat menimbulkan gejala emosional, fisik, dan tingkah laku. (Utami & Astuti, 2019) Kecemasan juga diartikan sebagai suatu mengkhawatirkan tanpa adanya kejelasan lalu selanjutnya menyebar berhubungan dengan rasa yang tidak tentu juga berdaya. Kondisi emosional seperti hal tersebut tidak mempunyai objek khusus dialami seseorang secara subjektif serta pengkomunikasikannya dengan cara interpersonal. Cemas merupakan kondisi emosional tidak menyenangkan dan ditandai dengan adanya rasa ketakutan serta gejala fisik yang menjadikan tegang ataupun tidak diinginkan. (M. Syafi, 2015)

Kecemasan adalah perasaan emosi yang tidak menyenangkan yang berasal dari dalam diri seseorang dan cenderung meningkat, membuat gelisah dan takut. Hal ini terkait dengan perasaan ancaman atau bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Kecemasan biasanya disertai dengan komponen somatik, fisiologis, otonomik, biokimia, hormon, dan perilaku. (Atina & Winarsih, 2008)

Dalam konteks kecemasan, terdapat dua aspek yang perlu diperhatikan, yaitu dimensi emosional dan kekhawatiran. Manifestasi emosional dapat terlihat melalui respons fisiologis seperti peningkatan galvanic skin response dan detak jantung yang meningkat, serta gejala fisik lainnya seperti pusing, mual, dan perasaan panik. Di sisi lain, kekhawatiran mencakup perilaku seperti membandingkan diri dengan teman-teman, merenungkan kemungkinan konsekuensi dari kegagalan, khawatir berlebihan tentang penilaian orang lain, merasa kurang percaya diri, merasa tidak siap menghadapi tes, kehilangan harga diri, dan merasa sedih terhadap orang tua. (Jerrel & Ronald, 2002)

Menurut teori psikoanalisis, dinamika kecemasan dapat dipengaruhi oleh pengalaman buruk pada masa lalu dan adanya gangguan mental. Sementara itu, teori kognitif mengatakan bahwa kecemasan muncul karena evaluasi negatif terhadap diri sendiri, yaitu perasaan negatif tentang kemampuan diri dan orientasi diri yang cenderung negatif. Dari perspektif



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

teori humanistik, kecemasan muncul karena kekhawatiran terhadap masa depan, seperti khawatir tentang apa yang akan dilakukan atau terjadi. (M. Nur Ghufroon & Risnawati, 2011)

Calhoun & Acocella mengemukakan bahwa kecemasan memiliki tiga aspek reaksi yang berbeda, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Reaksi emosional meliputi perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. Reaksi kognitif melibatkan ketakutan dan kekhawatiran yang dapat mengganggu kemampuan berpikir jernih dan memecahkan masalah. Sementara itu, reaksi fisiologis terjadi ketika tubuh merespons sumber ketakutan dan kekhawatiran dengan berbagai reaksi fisik seperti jantung berdetak lebih cepat, pernapasan meningkat, dan tekanan darah meningkat. (Triantoro & Nofrans, 2012)

Deffenbacher & Hazaleus mencatat bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekhawatiran atau pikiran negatif tentang diri sendiri seperti merasa lebih buruk daripada orang lain, emosionalitas atau reaksi tubuh terhadap rangsangan saraf otonom seperti jantung berdebar dan ketegangan, dan gangguan dalam menyelesaikan tugas yang menyebabkan seseorang merasa tertekan dan cemas. Selain itu, faktor seperti pengalaman masa lalu, lingkungan dan situasi, faktor genetik, gangguan kesehatan mental, dan penggunaan obat-obatan dan zat tertentu juga dapat menyebabkan kecemasan. (M. Wildan Yuliansyah et al., 2013)

Kecemasan dapat disertai dengan berbagai komponen, diantaranya takut dan khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, tegang dan sulit untuk rileks, gelisah dan mudah terkejut, gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, sesak napas, dan dada terasa sesak, gangguan pencernaan, nyeri otot, pegal, kaku, perasaan, seperti ditusuk-tusuk, perubahan suhu tubuh, dan gangguan seksual. (M. Fahli Zatrachadi, 2015)

Kecemasan kerap kali dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Mahasiswa takut jika judul skripsi tidak di setujui oleh dosen pembimbing, putus asa saat harus mengganti judul berkali-kali, tidak paham sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literature atau sumber-sumber rujukan, serta susahnya menentukan metode penelitian dan analisis data. Mahasiswa juga sulit untuk menuangkan ide mereka kedalam bahasa ilmiah yang sesuai dengan standar penulisan karya ilmiah. Faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi adalah buku-buku referensi tidak cukup tersedia di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu, dan aktif berorganisasi serta



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kurangnya manajemen waktu yang baik dari mahasiswa itu sendiri. (Hastuti, et al., 2016) Mahasiswa bingung ketika dosen pembimbing susah untuk di temui dan gugup bahkan sulit untuk berkonsentrasi ketika sudah melakukan bimbingan dan dosen pembimbing bertanya tentang skripsinya. Hal ini ditunjukkan mahasiswa melalui fisik berupa nafas yang tidak teratur, jantung berdegup lebih kencang, telapak tangan basah, keringat yang keluar, sering salah saat menjawab pertanyaan dosen secara lisan.

Menurut Ottens, kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang merasa cemas dengan tugas-tugas akademis yang ada di sekolah atau universitas. Jika kecemasan yang dirasakan terlalu berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif pada kinerja belajar seseorang karena menyebabkan tekanan psikologis yang dapat menurunkan perhatian, konsentrasi, dan memori. Namun di sisi lain, kecemasan juga dapat memotivasi seseorang untuk lebih berusaha menyelesaikan tugas-tugas akademisnya. (Dominikus David, 2018)

Kecemasan akademik mencakup pikiran dan perasaan yang menimbulkan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa depan tanpa alasan yang jelas. Hal ini dapat mengganggu pola pikir, respons fisik, dan perilaku individu dalam menghadapi tugas dan aktivitas akademik yang beragam. Keadaan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan mental dan distress sebagai respons terhadap situasi negatif yang terjadi di lingkungan pendidikan. (Alvin Nur Muhammad et al, 2019) Kecemasan akademik merupakan hasil dari respons biokimia yang terjadi di dalam tubuh dan otak, yang dapat dipicu oleh tugas-tugas akademik atau situasi ujian yang memerlukan konsentrasi. Faktor-faktor yang berkaitan dengan lingkungan akademik universitas dapat menjadi pemicu terjadinya kecemasan akademik. (Karla Amanda & Putu Nugrahaeni, 2019)

Kecemasan tidak hanya tergantung pada individu, tetapi juga dipengaruhi oleh apa yang membuat orang merasa cemas. Beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan meliputi proses bimbingan, kurangnya keyakinan diri, khawatir tentang tugas yang sulit, dan tekanan dari orang tua. Beberapa gejala kecemasan termasuk sakit kepala, kesulitan tidur, detak jantung yang cepat, mual, dan perubahan suasana hati. Kecemasan dapat mempengaruhi kemajuan dalam menyelesaikan tugas akademik seperti skripsi dan dapat menghambat pencapaian tujuan akademik. (Niken Saraswati dkk, 2021)

Kecemasan dalam menyusun skripsi terlihat dari tiga ciri-ciri yaitu: fisik, contohnya seperti merasa gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh lain yang bergetar, keringat yang berlebihan, sulit berbicara, suara bergetar sulit bernafas, jantung yang berdegup kencang, tangan menjadi dingin,



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mual, dan pusing. Penyebab kecemasan dalam menyusun skripsi yang lain berasal dari ciri perilaku, ciri ini dapat dilihat dari adanya perilaku menghindar yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kecemasan dalam menyusun skripsi juga dapat terlihat dari ciri kognitif, pada ciri-ciri kognitif ini biasanya mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi akan terlihat pada perilaku mahasiswa yang seperti orang kebingungan, sering lupa, konsentrasi yang buruk, pikiran campur aduk.

Kecemasan akademik merupakan masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan menyebabkan masalah seperti penurunan hasil belajar, menurunnya perhatian, konsentrasi, dan memori. (Permata & Widia Savitri, 2019)

## 2. Karakteristik Kecemasan

Menurut Ottens kecemasan akademik dibagi menjadi empat karakteristik, antara lain: (A.J Ottens, 1991)

- 1) Pola kecemasan yang mengakibatkan aktivitas mental (*pattern of anxiety engendering mental anxiety*)

Hal ini memberikan dampak yang salah pada mahasiswa mengenai isu yang ada tentang cara menetapkan nilai yang terdapat dalam diri, cara yang baik untuk dapat memberikan motivasi dalam diri dan cara menangani kecemasan yang merupakan pola pikir yang salah, sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik.

Terdapat tiga aspek utama dalam pola kecemasan yang menghasilkan aktivitas mental, yaitu:

- A. Kekhawatiran adalah perasaan tidak nyaman yang muncul ketika seseorang merasa bahwa segala tindakan yang mereka lakukan bisa salah atau berdampak negatif
- B. Dialog internal yang tidak sehat atau tidak adaptif dapat terjadi ketika seseorang terlalu kritis terhadap dirinya sendiri, menyalahkan dirinya, dan berbicara pada diri sendiri dengan cara memperburuk perasaan cemas. Hal ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan efektif.
- C. Pemahaman dan keyakinan yang tidak benar. Mahasiswa memiliki persepsi yang salah tentang bagaimana menilai diri sendiri, cara terbaik untuk memotivasi diri sendiri, dan cara mengatasi kecemasan dan kesalahan, yang dapat memicu kecemasan akademik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Perhatian yang tidak tepat (*misdirected attention*)

Individu yang mengalami cemas dalam hal akademik akan membiarkan perhatian yang ada menjadi turun. Perhatian ini ditandai dengan gangguan eksternal, seperti: terganggu oleh individu lainnya, suara yang terdengar bising, jam. Sedangkan, gangguan secara internal, seperti: munculnya perasaan khawatir, lebih suka melamun ataupun merenung, adanya reaksi pada fisik.

Ada dua factor yang dapat mengganggu perhatian seseorang yang mengalami kecemasan akademik, yaitu:

- A. Pengganggu Internal. Faktor ini terjadi ketika seseorang mengalami gangguan dari dalam dirinya sendiri, seperti kekhawatiran, melamun, atau reaksi fisik yang dapat merusak konsentrasi mereka.
- B. Pengganggu Eksternal. Faktor ini terjadi ketika seseorang mengalami gangguan dari luar dirinya, seperti perilaku orang lain, suara bising, atau suara jam yang mengganggu focus dan konsentrasi mereka.

3) Gangguan Fisiologis (*psychological distress*)

Adanya reaksi dalam tubuh yang ditandai dengan adanya ketegangan otot, detak jantung menjadi cepat, gemetar pada tangan. Kondisi pada fisik serta emosi dari bentuk kecemasan menjadi tidak terkendalikan. Aspek emosional dan fisik dari kecemasan dapat mengganggu individu dalam menjalankan tugas-tugas akademik, terutama jika itu dianggap sebagai situasi yang berbahaya atau menjadi focus perhatian yang penting.

4) Perilaku yang tidak sesuai (*inappropriate behaviours*)

Individu yang mengalami kecemasan akademik lebih condong menyatukan sebuah kesulitan. Perilaku ini lebih mengarah pada situasi akademik yang kurang tepat. Individu yang merasakan dirinya cemas juga mengusahakan agar dirinya mampu mengerjakan sebuah ujian ataupun berusaha secepat mungkin mengerjakan soal ujian yang bertujuan untuk terhindar dari kesalahan selama ujian.

**3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan:

- a) Pengalaman negatif di masa lalu mencakup situasi yang tidak menyenangkan yang mungkin terulang kembali di masa depan. Misalnya, pengalaman gagal dalam tes merupakan contoh pengalaman yang umum dan dapat memicu kecemasan pada individu saat menghadapi tes.
- b) Pikiran tidak rasional, terjadi perdebatan di kalangan psikolog mengenai asal mula kecemasan, di mana beberapa berpendapat bahwa kecemasan tidak timbul secara langsung dari suatu peristiwa, melainkan disebabkan

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

oleh keyakinan atau keyakinan yang berkaitan dengan peristiwa tersebut. (Vivi, 2019)

Menurut Jeffrey S, Nevid dkk, faktor-faktor dalam gangguan kecemasan terbagi menjadi 2 yaitu:

## A. Faktor Kognitif:

1. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut yaitu orang dengan gangguan kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan.
2. Keyakinan yang *self-defeating* atau irasional yaitu pikiran-pikiran irasional dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia.
3. Sensitivitas berlebihan terhadap Ancaman yaitu suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan gangguan kecemasan

## B. Faktor Biologis

1. Fakto genetik yaitu mempunyai peran penting dalam perkembangan gangguan-gangguan kecemasan. Peneliti juga memperkirakan separuh variabilitas dari masyarakat dalam populasi umum yang mempunyai *trait* mendasar ini berasal dari faktor faktor genetik.
2. Neuro transmitter sejumlah neurotransmitter berpengaruh pada reaksi kecemasan, termasuk GABA adalah neuro transmitter yang *inhibitori*, yang berarti meredakan aktivitas berlebih dari sistem saraf dan membantu untuk meredakan respons-respons stres.

## 4. Gejala Kecemasan

Setiap individu pernah merasakan gejala kecemasan, namun umumnya hanya sesekali ataupun dalam jangka waktu yang singkat, serta tidak menimbulkan terjadinya suatu masalah. Akan tetapi ketika gejala kecemasan, fisik, perilaku kognitif ini parah, serta kecemasan membahayakan suatu individu dan memiliki dampak yang negatif terhadap pekerjaan atau belajarnya, bersosialisasi dan mengatur tugas sehari-hari, mungkin diluar batas normal. Adapun gejala yang mengindikasi bahwa individu mengalami kecemasan akademik: (Neil A et al., 2008)

- 1) Kognitif: Pikiran cemas (misalnya: “Saya tidak mampu mengendalikan diri saya”), Prediksi cemas (misalnya: Saya beranggapan bahwa perkataan saya akan mempermalukan diri saya sendiri”, “saya akan gagal melakukan presentasi”), dan keyakinan cemas (misalnya: “hanya orang bodoh dan tidak mampu melakukan sesuatu dengan baik”)

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Fisik: Reaksi fisik yang berlebihan terhadap sesuatu (misalnya: Jantung yang bedebur kencang dan sesak nafas saat dilingkungan yang ramai). Gejala ini sering disalah artikan seperti serangan jantung.
- 3) Perilaku: Menghindari sesuatu yang ditakuti, menghindari aktivitas yang berakibat pada munculnya perasaan cemas.

Kholil Lur Rochman, Mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain : (Kholil Lur Rochman, 2010)

1. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidak beranian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
2. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (bodoh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihindangi depresi.
3. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, *delusi*, *ilusi*, dan *delusion ofpersecution* (delusi yang dikejar-kejar).
4. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
5. Munculnya ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gelaja, diantaranya yaitu:

1. Gejala fisik dan kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
2. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.
3. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi. (Nevid et al., 2005)

## 5. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistik, juga irrasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas. Fitri Fauziah

& Julianty Widuri membagi gangguan kecemasan dalam beberapa jenis, yaitu: (Fitri Fauziah & Julianty Widuri, 2007)

- 1) Fobia Spesifik yaitu suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atauantisipasi terhadap objek atau situasi yang spesifik.
- 2) Fobia Sosial merupakan suatu ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain. Individu menghindari situasi dimana dirinya dievaluasi atau dikritik, yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan, dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau menampilkan perilaku lain yang memalukan.
- 3) Gangguan Panik, memiliki karakteristik terjadinya serangan panik yang spontan dan tidak terduga. Beberapa simtom yang dapat muncul pada gangguan panik antara lain: Sulit bernafas, jantung berdetak kencang, mual, rasa sakit didada, berkeringat dingin, dan gemetar. Hal lain yang penting dalam diagnosa gangguan panik adalah bahwa individu merasa setiap serangan panik merupakan pertanda datangnya kematian atau kecacatan.
- 4) Gangguan Cemas Menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*), adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasif, disertai dengan berbagai simtom somatik, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan stres yang nyata.

## 6. Jenis-Jenis Kecemasan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Atieq Rehman, ia membagi kecemasan menjadi 3 jenis, antara lain: (Atieq UI Rehman, 2016)

### 1) Kecemasan Akademik Berat

Kecemasan akademik berat ini menunjukkan ketakutan yang tidak nyata dalam individu seperti perasaan akan gagal dalam sebagian mata pelajaran yang ada di suatu institusi pendidikan. Seperti perasaan tidak nyaman ketika guru ataupun dosen memasuki kelas. Hal ini menunjukkan bahwa emosi yang negatif lebih mengarah pada penderita kecemasan akademik tingkat berat.

### 2) Kecemasan Akademik Sedang

Kecemasan pada tingkat ini menjadi prasyarat untuk berjalannya lingkungan pembelajaran secara sukses. Hal ini bekerja sebagai pendukung adanya motivasi. Seperti munculnya pikiran jika individu tidak belajar saat akan melaksanakan ujian maka akan mengakibatkan kegagalan. Meskipun tidak pandai tapi saya akan mencoba yang terbaik.

### 3) Kecemasan Akademik Ringan

Kecemasan pada tingkat ini berguna sebagai kekuatan demotivasi pada siswa. Seperti munculnya pikiran bahwa ketika guru memasuki

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelas guru tidak akan memarahi muridnya yang kurang disiplin di depan teman sekelasnya. Atau munculnya usaha berlebih untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Sedangkan Freud membagi kecemasan menjadi tiga bagian yang didasarkan pada sumbernya, antara lain: (Alwisol, 2014)

1) Kecemasan Realistik (*Relistic Anxiety*)

Kecemasan ini menumbuhkan ketakutan akan bahaya kenyataan yang terdapat dalam dunia luar, kecemasan ini menjadi penyebab timbulnya kecemasan neurotic dan moral.

2) Kecemasan Neurotik

Kecemasan ini menumbuhkan rasa takut akan hukuman yang hendak diberikan oleh orang tuanya atau sosok yang ditakuti jika dirinya melakukan sesuatu sesuai naluri dengan caranya sendiri, dan berkeyakinan akan menerima hukuman. Hukuman ataupun sosok yang memberikan hukuman ini sifatnya adalah khayalan semata.

3) Kecemasan Moral

Kecemasan ini tumbuh akibat individu melakukan pelanggaran terhadap standart nilai yang telah diberikan oleh orang tuanya. Kecemasan ini sekilas terlihat mirip namun keduanya memiliki perbedaan dalam hal prinsip, yang terdapat pada tingkat berfikir rasional dan cara memikirkan permasalahan karena adanya energy super ego, dalam kecemasan neurotic individu sedang berada pada keadaan distress yang kadang kala panik, sehingga tidak mampu berfikir secara jelas dan energinya akan menyebabkan terhambatnya antara hal yang bersifat khayal dan hal yang bersifat nyata. Hal yang bersifat nyata.

## 2.4 Konsep Operasional

Berdasarkan permasalahan yang sudah dijelaskan diatas, maka perlu dicari dalam penelitian ini adalah Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Angkatan 2020. Maka peneliti akan melanjutkan ke konsep operasional. Dalam konsep operasional akan dipaparkan indikator-indikator sebagai tolak ukur dalam penelitian lapangan.

1. Definisi Konsep Operasional

Operasional merupakan bagian yang menjelaskan sebuah konsep variabel yang bisa diukur, dengan cara melihat pada indikator dari masing-masing variabel. Konsep operasional ini merupakan konsep yang digunakan untuk memberikan batasan terhadap kerangka teoritis agar tidak terjadi kesalahan dalam

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pemahaman terhadap jalannya penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

## 2. Operasional Variabel

Pada penelitian ini peneliti menggunakan variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Teknik *Self Talk* (X) dan variabel terikat yaitu Kecemasan Penyelesaian Skripsi (Y).

**Tabel 2.1 Konsep Operasional**

| Variabel                    | Indikator                                    | Sub Indikator   |
|-----------------------------|--|---|
| Teknik <i>Self Talk</i> (X) | Mendengarkan <i>Self Talk</i>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengungkapkan <i>Self Talk</i> negatif</li> <li>• Menceritakan masalah yang dihadapi</li> </ul>                            |
|                             | Menuliskan <i>Self Talk</i> negatif          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif</li> </ul>  |
|                             | Mengubah <i>Self Talk</i> negatif ke positif | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemikiran dan perasaan negatif dapat diubah</li> <li>• Eksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan rasional</li> </ul>      |
|                             | Menetapkan <i>Self Talk</i> positif          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengembangkan pikiran rasional terhadap diri dan dalam kehidupan agar lebih baik.</li> </ul>                               |
|                             | Kecemasan yang menghasilkan aktivitas mental | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa Cemas</li> <li>• Dialog diri sendiri dengan cara tidak sehat</li> <li>• Keyakinan dan pemahaman yang salah</li> </ul> |

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|  |                            |   |
|--|----------------------------|---|
| Kecemasan<br>Penyelesaian Skripsi<br>(Y) | Perhatian yang tidak tepat | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsentrasi yang menurun</li> <li>• Kesulitan menyelesaikan tugas</li> </ul>   |
|  | Gangguan Fisologis         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otot menjadi kaku</li> <li>• Berkeringat yang berlebihan</li> <li>• Tangan gemetar (tremor)</li> <li>• Detak jantung yang terlalu cepat</li> </ul> |
|  | Perilaku yang tidak sesuai | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunda pekerjaan (Prokrastinasi)</li> <li>• Kecemasan yang berlebihan</li> </ul>  |

### 2.5 Kerangka Pemikiran

Menurut Husaini dan purnomo kerangka berpikir adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi obyek permasalahan kita. Kerangka berpikir disusun berdasarkan tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Kerangka pikir biasa juga disebut kerangka konseptual. Kerangka pikir merupakan uraian atau pernyataan mengenai kerangka konsep pemecahan masalah yang telah diidentifikasi atau dirumuskan. Kerangka pikir juga diartikan sebagai penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan. Kerangka pemikiran merupakan uraian ringkas tentang teori yang digunakan dan cara menggunakan tersebut dalam jawaban pertanyaan penelitian. (Sugiyono, 2012)

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 2.2 Kerangka Pemikiran



## 2.6 Hipotesis

Hipotesis dalam sebuah penelitian adalah dugaan sementara dari problem yang terjadi, dan harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian secara ilmiah. (Suharsimi Arikunto, 2019) Untuk menjawab hipotesis tersebut, penulis melakukan pengujian. Berikut ini merupakan hipotesis yang dapat digunakan dalam penelitian ini:

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) : Teknik *Self Talk* efektif dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa akhir.

Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) : Teknik *Self Talk* tidak efektif dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa akhir.

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah secara sistematis, terencana, dan terstruktur terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya dengan jelas sejak awal hingga hasil akhir penelitian berdasarkan pengumpulan data informasi yang berupa simbol angka atau bilangan. Pada tahap kesimpulan, hasil penelitian ini umumnya akan disertai dengan gambar, tabel, grafik, atau tampilan lainnya. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah penelitian yang berlangsung secara ilmiah dan sistematis dimana pengamatan yang dilakukan mencakup segala hal yang berhubungan dengan objek penelitian, fenomena serta korelasi yang ada diantaranya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah untuk memperoleh penjelasan dari suatu teori dan hukum-hukum realitas. Penelitian kuantitatif dikembangkan dengan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan hipotesis. (Iwan Hermawan, 2019)

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan analisis kuantitatif. Pendekatan eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat dengan cara mengontrol variabel yang mungkin mempengaruhi hasil dan memberikan perlakuan tertentu pada subjek penelitian. Metode ini melibatkan pemberian intervensi pada kelompok eksperimen sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan, sehingga dapat membandingkan antara kedua kelompok untuk menentukan dampak dari perlakuan tersebut. Penelitian eksperimen merupakan jenis peneliti kausal yang mencoba untuk menemukan hubungan sebab akibat dengan cara yang sistematis dan dapat diuji. (M. Sidik Priadana & Denok Sunarsi, 2021)

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan angket untuk mengukur tingkat kecemasan sebagai variabel yang diteliti, sementara penerapan Teknik *Self Talk* digunakan sebagai variabel yang menjadi fokus intervensi. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan alat analisis penelitian yang relevan. Penelitian ini melibatkan tahapan dengan memberikan angket kepada 10 responden, di mana 5 responden menerima perlakuan dan 5 responden lainnya tidak menerima perlakuan apapun. Desain penelitian yang digunakan dengan pola *pretest-posttest*, yang bertujuan untuk membandingkan perubahan jawaban responden yang menerima perlakuan dengan membandingkan hasil angket sebelum dan setelah intervensi. Tahap awal adalah memberikan angket *pretest* kepada responden untuk mengukur tingkat kecemasan. Kemudian responden akan diberikan penerapan Teknik *Self Talk*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

selama beberapa waktu sebelum diberikan angket *posttest* untuk dibandingkan dan melihat apakah ada efek dari penerapan teknik *SelfTalk* tersebut atau tidak.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

| Kelompok | Pretest        | Treatment | Posttest       |
|----------|----------------|-----------|----------------|
| E        | O <sub>1</sub> | X         | O <sub>2</sub> |
| K        | O <sub>1</sub> |           | O <sub>2</sub> |

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kontrol

O<sub>1</sub> : Nilai *pretest* (sebelum diberikan *treatment*)

X : Penerapan Teknik *SelfTalk*

O<sub>2</sub> : Nilai *posttest* (setelah diberikan *treatment*)

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini yaitu:

1. Memberikan *pre-test*

Tujuan dari pemberian *pretest* adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi sebelum diterapkan *self talk*. Pemberian *pretest* dalam berupa angket yang berisi tentang indikator kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

2. Perlakuan (*treatment*)

Perlakuan yang diberikan berupa penerapan teknik *self talk* dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang sudah ditentukan sebelumnya.

3. Memberikan *post-test*

Pemberian *post-test* setelah diberikan perlakuan. Tujuan *post-test* yaitu untuk mengetahui sejauh mana penerapan *self talk* efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi.

### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi yang sesuai untuk melakukan penelitian, terutama agar dapat mengamati fenomena atau keadaan yang sebenarnya terjadi pada objek yang sedang diteliti. Dalam hal ini, penelitian ini dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, di lingkungan kampus, dengan tujuan untuk mendapatkan data yang akurat dan valid sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

b. Waktu Penelitian

**Tabel 3.2 Waktu Penelitian**

| No | Kegiatan           | Tahun 2023-2024 |         |          |       |       |      |
|----|--------------------|-----------------|---------|----------|-------|-------|------|
|    |                    | Desember        | Januari | Februari | Maret | April | Juli |
| 1  | Pembuatan Proposal |                 |         |          |       |       |      |
| 2  | Seminar            |                 |         |          |       |       |      |

|   |                   |  |  |  |  |  |  |
|---|-------------------|--|--|--|--|--|--|
|   | Proposal          |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Pembuatan Angket  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Penyebaran Angket |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Pengolahan Data   |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Hasil Penelitian  |  |  |  |  |  |  |

### 3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2019) Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian atau individu yang memiliki karakteristik tertentu yang hendak diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan populasi pada mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Berdasarkan data dari jurusan Bimbingan Konseling Islam, jumlah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 adalah sebanyak 215 mahasiswa.

Sampel digunakan sebagai representasi dari populasi yang memiliki karakteristik dan jumlah yang serupa. Ketika populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut untuk memahami kondisi umum populasi tersebut. (Sugiyono, 2012)

Peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pemilihan responden sampel, dengan alasan :

1. Sampel diambil dari mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian skripsi dan bersedia untuk menjadi responden peneliti di dalam penelitian ini.
2. Karena populasi melebihi 100 orang dan terbatasnya waktu yang bersedia, maka diperlukan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian ini.

Pendekatan ini didasarkan pada pertimbangan khusus yang dipertimbangkan oleh peneliti (Sugiyono, 2012) yaitu sampel harus merupakan mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2020 yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian skripsi dan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian. Karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen sederhana, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa. Yaitu 5 kelompok control dan 5 kelompok eksperimen (Robin Hill, 1998)

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini memanfaatkan instrumen berupa angket sebagai metode pengumpulan data. Kuesioner digunakan untuk mengajukan sejumlah pertanyaan atau pernyataan kepada responden dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Penggunaan Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan kepada responden untuk dijawabnya. (Suharsimi Arikunto, 2006)

Di dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan metode *Skala Likert*. *Skala Likert* digunakan untuk mengukur, sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang suatu fenomena sosial yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai variabel penelitian. Skala Likert memungkinkan variabel yang akan diukur diuraikan menjadi indikator-indikator yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk menyusun item-item instrumen seperti pernyataan atau pertanyaan. Jawaban responden dalam instrumen menggunakan skala Likert memiliki rentang dari sangat positif hingga sangat negatif. Dalam analisis kuantitatif, skor diberikan untuk setiap jawaban sebagai berikut:

- 1) Pernyataan Positif
 

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Sangat Setuju       | : 1 |
| Setuju              | : 2 |
| Kurang Setuju       | : 3 |
| Tidak Setuju        | : 4 |
| Sangat Tidak Setuju | : 5 |
  
- 2) Pernyataan Negatif
 

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Sangat Setuju       | : 5 |
| Setuju              | : 4 |
| Kurang Setuju       | : 3 |
| Tidak Setuju        | : 2 |
| Sangat Tidak Setuju | : 1 |

Adapun rumus yang digunakan penulis untuk menentukan jarak interval ( $J_i$ ) adalah sebagai berikut: (Eko Putra Widoyo, 2014)

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan :

- t : Skor tertinggi ideal dalam skala  
 r : Skor terendah ideal dalam skala  
 Jk : Jumlah kelas interval

Dikemukakan oleh Eko, kategori dari interval ditentukan sebagai berikut:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 1. Angket Kecemasan Skripsi (Variabel Y)

- a. Skor tertinggi :  $5 \times 30 = 150$
- b. Skor terendah :  $1 \times 30 = 30$
- c. Range :  $\frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{Jumlah kategori}}$   
:  $150 - 30 / 3 = 40$  (Jarak Interval)

**Tabel 3.3 Kategori Interval**

| Rentang Interval | Kategori |
|------------------|----------|
| 110-150          | Tinggi   |
| 69-109           | Sedang   |
| 28-68            | Rendah   |

### 2. Angket Teknik Self Talk (Variabel X)

- a. Skor tertinggi :  $5 \times 30$
- b. Skor terendah :  $1 \times 30$
- c. Range :  $\frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{Jumlah kategori}}$   
:  $150 - 30 / 3 = 40$  (Jarak Interval)

**Tabel 3.4 Kategori Interval**

| Rentang Interval | Kategori |
|------------------|----------|
| 110-150          | Tinggi   |
| 69-109           | Sedang   |
| 28-68            | Rendah   |

## 3.5 Validitas dan Reabilitas

Validitas adalah sebuah indikator yang menunjukkan sejauh mana sebuah instrumen pengukur mampu mengukur dengan akurat sesuai dengan tujuannya. Pengukuran ini dilakukan melalui analisis hubungan antara skor masing-masing item dengan skor keseluruhan. (W. K Agung & P. Zarah, 2016) Dalam penentuan layak atau tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien pada taraf signifikansi 0,05 yang artinya suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total.

Pengujian validitas instrumen pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS dengan menggunakan *Correlations Bivariate Pearson (Produk Momen Pearson)*. Analisis ini menggunakan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total, skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Apabila item-item pernyataan berkorelasi

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

signifikan dengan skor total, maka skor item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkapkan apa yang ingin diungkapkan.

Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 25.0*. sedangkan untuk melihat nilai  $r_{tabel}$  digunakan rumus :

$$dk = n-2$$

keterangan :

dk : derajat Kebebasan

n : jumlah sample

dengan ketentuan :

jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka angket dapat dinyatakan valid

jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka angket dapat dinyatakan tidak valid

Untuk menguji validitas angket, angket diberikan kepada 76 responden yang bukan merupakan mahasiswa bimbingan konseling islam. Tindakan ini bertujuan untuk menentukan kevalidan angket yang digunakan.

Setelah dilakukan uji validitas pada 60 pernyataan, setiap pernyataan menunjukkan variasi jawaban yang berbeda. Validitas pernyataan pada setiap item ditentukan dengan membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  (0,2257). Jika nilai  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ , maka pernyataan item tersebut dianggap valid. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan dalam variabel kecemasan penyelesaian skripsi dan Teknik *self talk* dianggap valid karena nilai  $r_{hitung}$  pada setiap item pernyataan  $> 0,2257$  ( $r_{tabel}$ ). Oleh karena itu dapat digunakan dalam penelitian.

Uji realibilitas artinya memiliki sifat dapat dipercaya. Dengan kata lain, suatu alat ukur memiliki reliabilitas bila hasil pengukurannya relatif konsisten apabila alat ukur tersebut digunakan berulang kali oleh peneliti yang sama atau oleh peneliti lainnya. (Bungin Burhan, 2010) Uji Reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetapkonsisten jika pengukuran tersebut diulang.

Pengujian reliabilitas dapat dilakukan untuk mengevaluasi konsistensidari semua pernyataan dalam angket yang mengukur beberapa variabel. Langkah-langkah dalam mengevaluasi reliabilitas ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan nilai minimal yang diterima sebesar 0,60. Jika nilai *Cronbach's Alpha* hasilnya lebih besar atau sama dengan 0,60, maka angket dianggap memiliki konsistensi atau reliabilitas yang memadai.

Terdapat 30 item pernyataan dari variabel kecemasan penyelesaian skripsi dan 30 item pernyataan dari variabel Teknik *self talk* yang diuji realibilitasnya, yang mana setiap item memiliki variasi jawaban yang berbeda-beda. Untuk menentukan realibilitasnya setiap item, maka digunakan standar nilai *Cronbach's Alpha* yang harus mencapai angka minimal 0,60. Jika nilai alpha mencapai atau melebihi angka tersebut, maka item pernyataan dapat dianggap reliabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa angket dari variabel kecemasan penyelesaian skripsi dan variabel Teknik *self talk* dinyatakan reliabel atau dapat diandalkan karena nilai yang diperoleh melebihi nilai minimal *Cronbach's Alpha*  $> 0,60$ , sehingga angket dapat digunakan dalam penelitian ini.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisa kuantitatif dan data kuantitatif di analisa menggunakan statistik deskriptif. Tujuan analisis deskriptif pada penelitian ini yakni memberikan ilustrasi data dalam bentuk tabel, histogram dari rata-rata nilai agar mudah mendapatkan ilustrasi terkait objek data tersebut.

#### 1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini penulis menggunakan uji normalitas *shapiro wilk* disebabkan sampel penulis berjumlah lebih kecil/kurang dari 50.

Menurut Statistikian dalam jurnal Andi Quraisy, uji normalitas merupakan metode uji normalitas yang efektif dibuat oleh Shapiro dan Wilk serta valid digunakan untuk sampel yang berjumlah kecil. Menurut Razali, N.M & Wah, Y.B mengemukakan bahwa uji normalitas shapiro wilk digunakan untuk sampel yang berjumlah kurang dari 50.

Berikut dasar pengambilan keputusan uji normalitas :

- 1) Jika Sig.  $> 0,05$  maka berdistribusi normal
- 2) Jika Sig.  $< 0,05$  maka berdistribusi tidak normal

#### 2. Uji Wilcoxon

Uji *wilcoxon* merupakan salah satu uji tes hipotesis non parametik statistik yang digunakan untuk membandingkan dua sampel yang berhubungan agar dapat dilihat perbedaan kedua sampel tersebut. (Trimawatinah, 2020) Dengan melakukan uji *wilcoxon* dapat diketahui hasil uji hipotesis setelah diberikan *treatment*.

Berikut dasar pengambilan keputusan uji wilcoxon yang digunakan penulis :

- 1) Jika Sig  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima,  $H_0$  ditolak
- 2) Jika Sig  $> 0,05$  maka  $H_a$  ditolak,  $H_0$  diterima

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

### 4.1 Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau

Cikal bakal Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau adalah dari Institut Agama Islam Negeri Sulthan Syarif Qasim (IAIN Susqa), didirikan pada tanggal 19 September 1970 berdasarkan surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia no. 194 tahun 1970. Ketika didirikan, IAIN Susqa hanya terdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak 1998/1999, IAIN Susqa telah mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, meskipun secara yuridis formal baru lahir pada tahun akademik 1998/1999, tetapi secara historis fakultas ini telah berusia hampir seperempat abad, karena embrionya bermula dari jurusan Ilmu Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin IAIN Sulthan Syarif Qasim Riau.

Peningkatan status jurusan Ilmu Dakwah menjadi sebuah fakultas tersendiri telah direncanakan sejak lama. Usaha-usaha yang lebih intensif kearah itu telah dimulai sejak tahun akademik 1994/1995. Setahun kemudian yakni 1995/1996, jurusan Ilmu Dakwah dimekarkan menjadi dua jurusan, yaitu jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Kedua jurusan tersebut sampai dengan tahun akademik 1997/1998 telah berusia lebih kurang tiga tahun dan telah memiliki mahasiswa sebanyak 211 orang dengan rincian, jurusan PMI 102 orang dan jurusan BPI 109 orang.

Kemudian pada tahun akademik 1996/1997 telah pula dilakukan peninjauan dan konsultasi kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung dalam rangka mempersiapkan dan memperluas jurusan pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan, yang kemudian menghasilkan kesepakatan kerjasama antara IAIN Susqa Riau dengan Unpad yang direalisasikan dalam bentuk penandatanganan naskah kesepakatan berupa Memorandum of Understanding (MoU) pada bulan Januari 1998 dengan nomor: IN/13/R/HM.01/164/1998 dan 684//706/1998 dan pelaksanaan teknisnya dipercayakan pada fakultas Ushuluddin (pengasuh Ilmu Dakwah) dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung.

Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut adalah disepakatinya pembukaan Program Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Dakwah dan Ilmu Komunikasi, untuk melengkapi jurusan yang sudah ada (PMI) dan (BPI) pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan. Untuk mewujudkan pendirian Fakultas Dakwah pada IAIN Susqa Pekanbaru telah dilakukan berbagai upaya perintisan, diantaranya adalah mengupayakan untuk

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendapatkan pengukuhan secara yuridis formal dari berbagai pihak terkait seperti Departemen Agama sendiri, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI dan dari Menteri Pendayagunaan Aparat Negara (Menpan) yang hasilnya adalah dikeluarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia tentang pendirian Fakultas Dakwah IAIN Sulthan Syarif Qasim Pekanbaru nomor 104 tahun 1998 tanggal 28 Februari 1998.

Dari pada itu, telah pula dilakukan seminar dan lokakarya (semiloka) tentang penyusunan kurikulum Jurusan Ilmu Komunikasi dan program studi Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Semiloka tersebut dihadiri oleh dua pakar Komunikasi dari Unpad Bandung yaitu Prof. Dr. H. Dedi Mulyana, M.A dan Drs. Elvinaro Enderianto, M.Si menggantikan Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UNPAD yang berhalangan hadir. Semiloka tersebut berhasil merumuskan kurikulum terpadu antara disiplin Ilmu Komunikasi pada IAIN Susqa Pekanbaru. Berbekal surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 104 tahun 1998 tersebut, maka secara de jure Fakultas Dakwah IAIN Susqa Pekanbaru telah lahir dan terpisah dari Fakultas Ushulddin, tetapi secara de facto kelahiran itu baru terealisasi pada bulan September 1998, dalam acara Stadium General Pembukaan Kuliah tahun Akademik 1998/1999. Dalam kesempatan itu yang bertindak sebagai pembicara adalah Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi.

#### 4.2 Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

##### A. Visi

“Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integratif di Asia pada Tahun 2025”

##### B. Misi

1. Menyelenggarakan Pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi manusia.
4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan system dan teknologi digital.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 4.3 Tujuan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau

- a. Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- b. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
- c. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- d. Menghasilkan Kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- e. Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan system dan teknologi digital.

#### 4.4 Profil Lulusan Program studi Bimbingan Konseling Islam

Merujuk dari sasaran yang akan dicapai oleh Prodi Bimbingan dan Konseling Islam diatas, maka dirumuskanlah profil lulusan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam sebagai berikut:

1. Pembimbing dan Konselor Islam: Sarjana Sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir serta menguasai dan mampu menerapkan di bidang konselor keluarga dan masyarakat, konselor industri dan karir, dan konselor di bidang Pendidikan.
2. Asisten Peneliti Sosial Keagamaan: Sarjana Sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta mampu melaksanakan tugas penelitian social keagamaan berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.
3. Motivator Islam: Sarjana Sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta menguasai dan mampu menerapkan tugas motivator keislaman di bidang social keagamaan, Pendidikan, dan Kesehatan.
4. Terapis Islam: Sarjana Sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dibidangnya serta menguasai dan mampu menerapkan tugas di bidang terapi.

#### 4.5 Sasaran dan Strategi

Berdasarkan rencana operasional (renop) dan rencana strategi (renstra) tahun 2014-2023. Prodi BKI Menyusun sasaran dan strategi pencapaian sebagai berikut:

1. Sasaran dari tujuan “menghasilkan pendidikan dan pengajaran yang berbasis integrase keilmuan Bimbingan Konseling Islam yang berkualitas secara akademik untuk melahirkan lulusan yang unggul dan koperatif”.
  - a. Kualitas mahasiswa dan lulusan Prodi Bimbingan Konseling Islam memiliki wawasan Bimbingan Konseling Islam dengan IPK >3.00 dan mampu menyelesaikan perkuliahan selama 4 tahun.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Kualitas Sarjana Prodi BKI mampu bekerja atau menciptakan lapangan pekerjaan sesuai dengan pendidikan atau melanjutkan studi ketingkat yang lebih tinggi.
  - c. Kualitas dosen Prodi BKI memiliki latar pendidikan yang sesuai dengan ilmu konseling.
2. Sasaran dari tujuan “menghasilkan penelitian untuk mengembangkan Bimbingan Konseling Islam yang unggul”.
    - a. Dosen Prodi BKI melibatkan mahasiswa dalam bidang konseling secara konsisten sesuai dengan isu terkini serta melakukan pengabdian kepada masyarakat.
    - b. Dosen Prodi BKI melibatkan mahasiswa dalam bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.
    - c. Dosen Prodi BKI mendapatkan dana penelitian BLU, Hibah serta melakukan administrasi terhadap hasil penelitian pada pertemuan-pertemuan ilmiah serta diterbitkan pada jurnal berskala nasional, internasional serta prosiding.
  3. Sasaran dari tujuan “menghasilkan Bimbingan Konseling Islam untuk melaksanakan pengabdian yang unggul kepada masyarakat sebagai kontribusi terhadap pembangunan akhlakul karimah”.
    - a. Dosen Prodi BKI secara konsisten melakukan pendampingan dan pembinaan kepada masyarakat dalam bentuk pelayanan dibidang konseling.
    - b. Mahasiswa terlibat aktif dalam pendampingan kepada masyarakat dalam bentuk pelayanan dibidang konseling.
    - c. Dosen tetap Prodi BKI bekerjasama dengan pihak diluar perguruan tinggi dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Sasaran Program Studi BKI, berdasarkan Rencana Operasional (renop) dan rencana strategi (renstra) tahun 2014-2018.
 

Prodi BKI Menyusun strategi pencapaian prodi dalam jangka pendek, menengah, dan jangka Panjang sebagai berikut:

      1. Strategi jangka Pendek (2013-2014)
        1. Bidang Pendidikan
          1. Melakukan pembelajaran sesuai dengan kerangka kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) yang diaplikasikan dalam RPS Dan SAP.
          2. Melaksanakan pembelajaran berbasis teknologi yang unggul untuk dosen dan mahasiswanya.
          3. Membuka peluang dosen untuk melanjutkan studi S3.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Bidang Penelitian
  1. Meningkatkan karya ilmiah dosen Prodi BKI yang berbasis pada jurnal ber ISSN.
  2. Meningkatkan kolaborasi dosen yang melibatkan mahasiswa.
  3. Meningkatkan kualitas penelitian dosen dan mahasiswa nasional dan konferensi internasional.
3. Bidang Pengabdian
  1. Meningkatkan kolaborasi dosen dan mahasiswa dalam pengabdian kepada masyarakat.
  2. Membentuk desa binaan untuk mengaplikasikan keilmuan mahasiswa yang unggul.
  3. Meningkatkan kualitas pengabdian kepada masyarakat melalui seminar nasional.
2. Strategi Jangka Menengah (2014-2019)
  - a. Bidang Pendidikan
    1. Menyempurnakan pembelajaran sesuai dengan kerangka kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) yang diaplikasikan dalam RPS dan SAP.
    2. Mengoptimalkan pembelajaran berbasis teknologi untuk dosen dan mahasiswa.
    3. Meningkatkan kompetensi dosen untuk melanjutkan S3.
  - b. Bidang Penelitian
    1. Mengoptimalkan karya ilmiah dosen Prodi BKI yang di publish pada jurnal nasional terakreditasi.
    2. Mengoptimalkan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa dalam penelitian.
    3. Mengoptimalkan kualitas penelitian dosen dan mahasiswa melalui pelatihan atau workshop serta seminar nasional dan internasional.
  - c. Bidang Pengabdian
    1. Memperkuat kolaborasi dosen dan mahasiswa dalam pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan alumni prodi BKI.
    2. Mengoptimalkan desa binaan sebagai bukti kontribusi keilmuan kepada masyarakat.
    3. Mengoptimalkan peran dosen mahasiswa dalam pengabdian kepada masyarakat dalam berbagi kegiatan kemasyarakatan.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 3. Strategi Jangka Panjang (2014-2023)

## a. Bidang Pendidikan

1. Mengevaluasi pembelajaran sesuai dengan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) yang diaplikasikan dalam RPS dan SAP.
2. Menguprade pembelajaran berbasis teknologi untuk dosen dan mahasiswa.
3. Meningkatkan kompetensi dosen dengan melanjutkan postdoctoral sampai menuju guru besar.

## b. Bidang Penelitian

1. Mengoptimalkan karya ilmiah dosen Prodi BKI yang di publish pada jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional yang ter index scopus.
2. Memiliki jurnal prodi yang terakreditasi nasional.
3. Menghasilkan penelitian mahasiswa yang di publish tingkat local maupun nasional.

## c. Bidang Pengabdian

1. Mengembangkan jaringan untuk meningkatkan desa binaan sebagai bukti kontribusi keilmuan kepada masyarakat.
2. Memiliki jurnal pengabdian kepada masyarakat dibidang bimbingan konseling islam.
3. Mewajibkan mahasiswa melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat didampingi oleh dosen pembimbing.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB VI PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan rasa tidak nyaman pada diri seseorang tersebut, yang disebabkan oleh hal-hal yang belum jelas. Kecemasan mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi seringkali dipicu oleh impuls-impuls yang dirasa mereka mengancam saat proses penyelesaian skripsi sedang berlangsung. Pemberian intervensi diri terhadap mereka yang mengalami kondisi tersebut dapat memberikan efek yang positif bagi subjek yang diteliti, responden yang diberikan konseling dengan teknik *self talk* mengalami penurunan tingkat kecemasan yang dialaminya antara sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan konseling tersebut. Hal ini dibuktikan juga dengan hasil uji *wilcoxon* dengan hasil hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang artinya terdapat efektivitas teknik *self talk* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa akhir angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau). Dengan teknik *self talk*, mahasiswa dapat mengubah pikiran negatif yang berada didalam diri nya tersebut, seperti rasa cemas, tidak bisa mengerjakan tugas akhir dengan baik, serta pengaruh orang-orang yang dijumpainya terhadap sulitnya dalam menyelesaikan tugas akhir ini sehingga mempengaruhi prosesnya dalam menyelesaikan skripsi yang berakibat kecemasan pada dirinya tersebut

### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti sesuai dengan hasil penelitian kepada beberapa pihak, yakni:

#### 1. Subjek Penelitian

Diharapkan untuk para subjek dapat selalu menerapkan ilmu yang diperoleh dari kegiatan teknik *self talk* ini. Selain itu, diharapkan kedepannya subjek dapat menjalankan teknik-teknik dan langkah-langkah dalam melakukan *self talk* positif, baik saat akan memulai suatu kegiatan dan lain halnya dalam kehidupan subjek. Memiliki pemikiran positif dan selalu membiasakan *self talk* perlu dilakukan karena efektif dalam membantu menjalani hidup dengan lebih percaya diri dan menjadi orang yang lebih positif. Peneliti juga berharap kepada subjek agar menebarkan

kebermanfaatan kepada teman dan masyarakat luas akan hal positif yang didapatkan dari kegiatan *self talk* positif ini.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

2. Peneliti Selanjutnya

Kegiatan *self talk* positif merupakan kegiatan yang dibutuhkan bagi setiap orang. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk menyiapkan dengan matang segala keperluan pemberian treatment eksperimen mulai dari waktu, kematangan materi, hingga sarana prasarana. Selain itu, Penerapan teknik *Self talk* selanjutnya dapat dilakukan dengan menghadapi masalah atau tantangan psikologis lainnya, sehingga kita dapat terus memperbarui pengetahuan tentang penerapan teknik *self talk* dalam konteks permasalahan yang berbeda.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR PUSTAKA

- A. J. Ottens. (1991). *Coping With Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group, 5-7.
- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik Dan Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Jurnal Of Ners And Midwifery)*, 6(2), 241-250.
- Ahmad Yusuf, & Haslinda. (2019). Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 PANGKEP. Sulawesi Selatan: Andi Matappa, 161.
- Ahmad, A., Mapeasse, M. Y., & Ruslan. (2018). Prokrastinasi akademik dalam menulis skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan teknik informatika dan komputer FT UNM. *Jurnal Media TIK: Jurnal Media Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer*, 4(2), 1–6.
- Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, & Luthfi Atmasari. (2019). School Well Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 24.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 22-23.
- Atieq Ul Rehman. (2016). *Academic Enxiety among Higher Education Students of India, Causes and Preventive Measure: An Exploratory Study*. Florida: Modern Scientific Press Company, *International journal of Modern Social Sciences*, 106.
- Atina Inayah Ihdaniyati & Winarsih Nur A. (2008). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di Rsu Pandan Arang Boyolali, 164.
- Corey, G. (2022). *Theory & Practice Of Counseling & Psychotherapy*.
- Dian Fikri Yanti. (2019). Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X IPS 4 Di SMAN 1 BATIPUTIH, IAIN Batusangkar, 29.
- Dita Iswari & Nurul Hartini. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. *Jurnal Unair*, 7(3), 14-20.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Dita Iswari & Nurul Hartini. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction. *Jurnal Unair*, 3, 14.
- Dominikus David Biondi Situmorang. (2018). Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 33.
- Dona Fitri Annisa & Ifdil Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 94.
- Erford, B. T. (2017). *40 Technique Every Counselor Should Know*, 2nd Edition. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 223.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(1), 124-410.
- Fitri Fauziah & Julianty Widuri. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Gantina, K., Eka, W., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 215.
- Gerald Corey. (2013). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Rafika Aditama, 14-15.
- Hastuti, R. Y., Sukanda, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9-21.
- Ibrahim Elfiky. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman, 150.
- Indryastuti Wulaningsih. (2016). Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMPN 3 Bangun tapan. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 29.
- Iwan Hermawan. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif Dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Jalaludin Rackhmat. (2021). *Psikologi Komunikasi*. (hlm. 19)
- Jerrell C. Cassady & Ronald E. Johnson. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 271.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- Stae Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
- Karla Amanda Permata & Putu Nugrahaeni Wideasavitri. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 2.
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press, 22-23.
- M. Fahli Zatra Hadi. (2015). *Tasawuf untuk Kesehatan Mental*. An-Nida', 40(1), 38.
- M. Nur Ghufron & Risnawita s Rini. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media, 144.
- M. Sidik Priadana & Denok Sunarsi. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- M. Syafi. (2015). *Teknik Progresif*.
- M. Wildan Yuliansyah Rejeki, Andayani, T. A. K., Nugraha. (2013). Pengaruh Terapi Jurnal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(4), 105.
- Marjan, Sano, & Ifdil. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi*, 84.
- Medina. (2020). SEFT Sebagai Terapi Mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1
- Neil A., Danielle Bourdeau, Kate kitchen, Linda Joseph-Massiah. (2008). *Anxiety Disorders: An Information Guide*. Centre for Addiction and Mental Health, Library And Archives Canada Cataloguing in Publication, 6.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Pathus, Bevefly Greend. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 144.
- Niken Saraswati & others. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 2.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Permata & Widiyasavitri. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama, 3.
- Permatasari. (2014). Efektivitas Pelatihan Self Talk Untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS: studi di Surakarta (Universitas Sebelas Maret), 18.
- Permatasari. (2014). Efektivitas Pelatihan Self Talk Untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS: studi di Surakarta (Universitas Sebelas Maret), 4.
- Puspitasari. (2013). Adversity Quotient Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1).
- Rizky Janwal. (2023). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019. (Uin Suska Riau).
- Robin Hill. (1998). What Sample Size Is 'Enough' in Internet Survey Research. *Interpersonal Computing and Technology: An electronic journal for the 21st century*, 6(3–4), 3.
- Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(2), 60-67.
- Situmorang. (2018). Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(2), 100–114.
- Sugara, G. S. (2013). Terapi Self Hypnosis Seni Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar. Jakarta: PT. Indeks.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 12.
- Suharsimi Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 55.
- Trimawartinah, Trimawatinah, “Bahan Ajar Statistik Non Parametrik”, Uhamka, 1, 2020, 35
- Utami, T. W., & Astuti, Y. S. (2019). Hubungan Kecemasan Dan Perilaku Bullying Anak Sekolah the Relationship Anxiety and Bulliyng Behavior in Elementary. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 6-11.
- Vivi. (2019). Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Iain Palopo Terhadap Penyusunan Tugas Akhir, 15–16.
- W. K. Agung & P. Zarah. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku. Bungin Burhan. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media Group, 143–44.
- Wangid, M. N., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(10), 19–28.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190-199.
- William, J. (2011). *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Wulandari. (2017). *Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra (IAIN Surakarta)*.
- Yeni Vartika. (2017). Efektivitas Positive Self Talk Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim Di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah. *UINSA*, 37.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

**Lampiran 1****JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK***

| <b>Pertemuan</b> | <b>Topik Pertemuan</b> | <b>Kegiatan</b>                                       | <b>Tujuan</b>   | <b>Rentang Waktu</b> |
|------------------|------------------------|---|---|----------------------|
| 1                | <i>Treatment</i>       | Memberikan penjelasan tentang teknik <i>self talk</i> | Konseli mampu memahami terkait kecemasan penyelesaian skripsi dan pelaksanaan teknik <i>self talk</i> . | 20 Menit             |
| 2                | <i>Treatment</i>       | Tahap Mendengarkan <i>self talk negative</i>          | Konseli dapat menceritakan dan dapat mengidentifikasi situasi yang membuat pikiran negative nya muncul. | 30 Menit             |
| 3                | <i>Treatment</i>       | Tahap menuliskan <i>self talk negative</i>            | Konseli dapat mengetahui bahwa pikiran negative akan menimbulkan seseorang                              | 30 Menit             |

|   |                  |   |   |          |
|---|------------------|---|---|----------|
|   |                  |   | tersebut melakukan <i>self talk</i> negative dan hal tersebut termasuk dalam pikiran irasional.                   |          |
| 4 | <i>Treatment</i> | Tahap mengubah <i>self talk</i> negative menjadi <i>self talk</i> positif | Konseli dapat mengubah <i>self talk</i> negative menjadi positif dan memperkuat pemahaman barunya.                | 30 Menit |
| 5 | <i>Treatment</i> | Tahap menerapkan <i>self talk</i> positif                                 | Konseli dapat menerapkan <i>self talk</i> terhadap situasi yang dihadapi mengenai kecemasan penyelesaian skripsi. | 30 Menit |

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## Lampiran 2

### a. Pelaksanaan Kegiatan

| No | Tanggal   | Kegiatan  | Jumlah Responden | Keterangan |
|----|-----------|---|------------------|------------|
| 1  | 2/2/2024  | Pengisian Angket <i>Pretest</i> Oleh Responden  | 5                | Terlaksana |
| 2  | 7/2/2024  | Pertemuan Pertama                               | 5                | Terlaksana |
| 3  | 12/2/2024 | Pertemuan Kedua                                 | 5                | Terlaksana |
| 4  | 19/2/2024 | Pertemuan Ketiga                                | 5                | Terlaksana |
| 5  | 27/2/2024 | Pertemuan Keempat                               | 5                | Terlaksana |
| 6  | 5/3/2024  | Pertemuan Kelima                                | 5                | Terlaksana |
| 7  | 15/3/2024 | Pertemuan Keenam                                | 5                | Terlaksana |
| 8  | 19/3/2024 | Pengisian Angket <i>Posttest</i> Oleh Responden | 5                | Terlaksana |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

### Lampiran 3

## RENCANA PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA AKHIR

### A. TUJUAN

Tujuan dari Teknik *self talk* ini untuk mengatasi mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan penyelesaian skripsi pada dirinya. Secara khusus dari Teknik *self talk* ini dapat mengubah persepsi negative mahasiswa menjadi persepsi yang lebih positif yaitu keyakinan irasional yang diungkapkan dari kata-kata positif sehingga dapat mengatasi kecemasan mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan skripsinya.

### B. PERSIAPAN

Pada tahap ini peneliti memfasilitasi pelaksanaan Teknik *self talk*, Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan antara lain :

1. Menyediakan media penunjang seperti:
  - a. Bahan Informasi
  - b. Panduan Pelaksanaan Teknik *self talk*
2. Menata setingan pertemuan dengan konseli
  - a. Tempat



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

b. Perlengkapan:

Perlengkapan yang digunakan adalah : Laptop (HP), kuota internet, meja, kursi, dan alat tulis menulis.

### C. PROSEDUR PELAKSANAAN

Pelaksanaan Teknik self talk dalam mengatasi kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa akhir terdiri dari 4 pertemuan.

Adapun kegiatan tersebut sebagai berikut :

1. Pelaksanaan *Pretest*

- a. Membangun *Rapport*
- b. Menjelaskan tujuan kegiatan dan tujuan diadakannya pemberian angket kecemasan penyelesaian skripsi dan *self talk* itu sendiri
- c. Membagikan angket kecemasan penyelesaian skripsi dan *self talk* secara online menggunakan google form
- d. Konseli mengisi angket tersebut melalui link yang sudah diberikan
- e. Penutup



## 2. Pelaksanaan Teknik *self talk*

### SESI AWAL

| No | Kegiatan  | Tujuan  | Cara Pelaksanaan  | Hasil yang diperoleh   |
|----|---|---|---|--|
| 1  | Salam   | Konseli dapat focus memulai kegiatan  | Peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar Konseli.  | Konseli siap dan focus untuk memulai kegiatan  |
| 2  | Do'a  | Konseli senantiasa meminta pertolongan kepada Allah                             | Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk berdo'a                                     | Konseli meminta pertolongan kepada Allah   |
| 3  | Membangun rapport   | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan konseli                      | Peneliti dan konseli saling memperkenalkan diri masing-masing                                   | Konseli saling memperkenalkan diri dan terjalinnya hubungan yang baik antara peneliti dan konseli            |
| 4  | Menentukan durasi waktu kegiatan                                | Konseli dapat menetapkan durasi waktu yang digunakan                            | Peneliti dan konseli berdiskusi menetapkan kapan waktu yang digunakan untuk kegiatan awal       | Konseli telah menetapkan durasi yang digunakan dalam kegiatan awal   |
| 5  | Menyampaikan tujuan kegiatan yaitu menumbuhkan motivasi konseli | Konseli mampu menumbuhkan motivasi untuk menyadari konsep dirinya               | Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya konseling individu di kegiatan awal.                   | Konseli memahami yang disampaikan oleh peneliti tentang menumbuhkan motivasi untuk menyadari konsep dirinya. |
|    | Kerahasiaan   | Konseli mampu menjaga kerahasiaan saat kegiatan dilakukan                       | Peneliti melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya | Konseli menjaga kerahasiaan saat melakukan kegiatan  |
|    | Peran dan tanggung jawab  | Konseli dapat mengetahui tanggung jawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan | Peneliti menjelaskan kepada konseli tanggung jawabnya sebagai anggota yang aktif dalam kegiatan | Konseli mengetahui tanggung jawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan                                    |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

© Haripriya miii: UIN Suska R  
 State Islamic U

Menjelaskan mekanisme kegiatan

Konseli mengetahui tahap-tahap pelaksanaan kegiatan

Peneliti menjelaskan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan mulai dari sesi awal sampai akhir

Konseli mengetahui tahap-tahap pelaksanaan kegiatan mulai dari sesi awal sampai akhir

### SESI INTI

- *Treatment 1*  
 (Tahap mendengarkan *Self Talk*)  
 - Mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan *self talk* negative muncul

Konseli mengidentifikasi situasi dan pikiran yang dialaminya

1. Peneliti memberikan rangsangan pikiran kepada konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya
2. Peneliti menjelaskan hubungan antara pikiran-pikiran negative dengan situasi yang dihadapi, pengaruh emosi yang muncul
3. Peneliti meminta konseli menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat pikiran negative muncul
4. Peneliti meminta konseli mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang menyebabkan dirinya bereaksi negative.

1. Konseli mengidentifikasi pikiran dengan cara menceritakan masalahnya terkait kecemasan penyelesaian skripsi yang dialaminya saat ini
2. Konseli menyadari *self talk* yang ada pada dirinya



|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>© Hak cipta dilindungi undang-undang UIN Suska Riau</p> <p>- <i>Treatment 2</i><br/>(Menuliskan <i>Self Talk</i> Negatif )</p> <p>- Membantu konseli untuk menyadari sebab <i>self talk</i> negative muncul dalam situasi tertentu.</p> <p>- Konseli secara mandiri dapat mengubah <i>self talk</i> negative menjadi <i>self talk</i> positif</p> | <p>Konseli mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan 2 sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan</li> <li>2. Peneliti meminta konseli mengumpulkan pernyataan negative yang timbul dalam situasi dan kondisi yang membuatnya tertekan.</li> <li>3. Peneliti mengajak konseli untuk mengungkapkan hasil lembar jurnal yang telah di isi dan meminta konseli menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat <i>self talk</i> negative nya muncul.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan 2 dengan baik</li> <li>2. Konseli saling bertukar pendapat untuk menyadari <i>self talk</i> yang ada pada dirinya serta saling memotivasi untuk menuliskan <i>self talk</i> positif</li> <li>3. Konseli memiliki pandangan baru mengenai jurnal <i>self talk</i></li> </ol> |
| <p>- <i>Treatment 3</i><br/>(Mengubah <i>self talk</i> negative menjadi positif)</p> <p>- Konseli secara sadar mengubah <i>self talk</i> negative menjadi positif</p>  | <p>Konseli mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan 3 sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih memperdalam lagi mengenai pemberian jurnal <i>self talk</i> sebelumnya agar konseli lebih yakin punya keinginan sendiri untuk mengubah <i>self talk</i> negative ke <i>self talk</i> positif dan mampu melaksanakan tanpa merasa bingung saat diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli mengetahui aturan yang akan dilakukan dalam Teknik <i>self talk</i> dengan baik dan benar</li> <li>2. Mendengarkan penjelasan peneliti/konselor</li> <li>3. Peneliti secara sadar ingin mengubah <i>self talk</i> yang sering dilakukan menjadi <i>self talk</i> yang bersifat positif</li> </ol>                            |



|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>- Peralihan pikiran negative menjadi positif<br/>         -Mengubah pikiran irasional menjadi rasional</p> |   | <p>2. Peneliti mencontohkan peralihan pikiran, peneliti menerapkan strategi berhenti. Berhenti memikirkan hal negative dan mulai berpikir positif.<br/>         3. Peneliti mengarahkan konseli untuk mencoba melakukannya.<br/>         4. Peneliti kemudian membagi lembar kerja pernyataan <i>self talk</i> positif mengenai keterampilan baru yang berisi respon yang akan konseli lakukan untuk menghadapi situasi yang dialaminya.<br/>         5. Peneliti meminta konseli untuk menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan mengajarkan konseli untuk mengikuti treatment ini dimanapun dan dalam kondisi apapun dengan sungguh-sungguh.</p> | <p>4. Konseli antusias dalam memberikan pendapat dan saran kepada peneliti terkait hal yang disampaikannya<br/>         5. Konseli mampu mengubah <i>self talk</i> negative menjadi <i>self talk</i> positif<br/>         6. Konseli menuliskan dalam lembar kerja <i>self talk</i> positif yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya<br/>         7. Konseli dapat merasakan langsung hasil dari kegiatan yang dilakukan</p> |
| <p>- <i>Treatment 4</i></p>   | <p>Konseli mampu menerakan <i>self talk</i> positif dalam kehidupan sehari-hari serta</p> | <p>1. Peneliti mengajarkan kepada konseli untuk mampu menerapkan <i>self talk</i> positif dalam diri mereka</p>  | <p>1. Konseli dapat melakukan tahapan pelaksanaan kegiatan 4 dengan baik dan benar</p>   |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>( Menerapkan <i>self talk</i> positif dalam kehidupan sehari-hari)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mempraktekkan <i>self talk</i> positif</li> <li>- Mengatasi kecemasan penyelesaian skripsi dimulai dari keyakinan untuk menerapkan <i>self talk</i> positif dalam kehidupan dan situasi yang dihadapi</li> </ul> | <p>memiliki kepercayaan diri yang baik terhadap kemampuan yang dimilikinya</p> | <p>sendiri dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>2. Setelah itu peneliti menyampaikan kepada konseli untuk mempraktekkan <i>self talk</i> positif yang telah diubah, yang dianggap rasional agar konseli selalu berpikir positif terhadap kemampuannya.</p> <p>3. Peneliti memberikan tugas rumah berupa Latihan berulang kali, tahapan pelaksanaan Teknik <i>self talk</i> dengan tujuan agar konseli memilikin keyakinan dan keteguhan untuk mempertahankan <i>self talk</i> positif nya dalam situasi apapun dalam kehidupan sehari-harti guna mengatasi kecemasan penyelesaian skripsi yang dihadapinya dengan keyakinan terhadap potensi yang dimilikinya.</p> | <p>2. Konseli dapat mengungkapkan <i>self talk</i> yang positif dengan penuh keyakinan untuk tetap mempertahankan <i>self talk</i> positifnya Ketika menghadapi situasi yang sama dalam hidupnya</p> |
|---|--|--|--|



### SESI AKHIR (TERMINASI)

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

|                               |   |  |   |
|-------------------------------|---|--|---|
| <p>10 Melakukan Terminasi</p> | <p>Konseli dapat membandingkan sebelum dan sesudah diberi Teknik <i>self talk</i></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memberikan kesempatan konseli untuk merefleksikan pengalaman konseli dalam proses konseling yang sudah berlangsung serta melakukan evaluasi.</li> <li>2. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melakukan <i>self talk</i></li> <li>3. Peneliti mempersilakan konseli memaparkan hal apa saja yang telah mereka dapatkan dalam pelaksanaan Teknik <i>self talk</i> di dalam kehidupan sehari-harinya.</li> <li>4. Peneliti menyampaikan kepada konseli bahwa tahap ini</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dengan baik dan benar</li> <li>2. Konseli bercerita tentang pengalamannya selama melakukan konseling dengan tahap-tahap <i>self talk</i></li> <li>3. Konseli sudah mampu menerapkan <i>self talk</i> positif setelah mengikuti tahap-tahap dalam Teknik <i>self talk</i></li> <li>4. Konseli antusias mendengarkan penjelasan dari peneliti</li> <li>5. Mengucapkan salam (doa)</li> </ol> |
|-------------------------------|---|--|---|

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>merupakan tahap akhir dari kegiatan</p> <p>5. Peneliti menyampaikan kegiatan yang telah selesai dan merembukkan pertemuan berikutnya untuk diberikan angket <i>postest</i>.</p> <p>6. Peneliti mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih kepada konseli atas partisipasinya dan antusiasnya dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir pertemuan</p> |  |
|--|--|---|--|

3. Pelaksanaan *Posttest*

- a. Membangun Rapport dan membagikan angket kecemasan penyelesaian skripsi dan Teknik *self talk* secara luring
- b. Konseli mengisi angket yang telah dibagikan oleh peneliti/konselor



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## Lampiran 4

### A. Lembar Kerja

Nama :

#### JURNAL “Self Talk”

Lembar jurnal “*self talk*” ini bertujuan untuk seorang konseli secara mandiri mengubah *self talk* negative menjadi positif, dan lebih memberdayakan diri konseli serta menurunkan kecemasan yang dihadapi konseli dalam penyelesaian skripsinya. Selain itu, untuk memudahkan konseli melatih diri untuk memiliki pikiran dan perasaan yang positif, konseli dapat menggunakan jurnal “*self talk*” dalam kehidupan sehari-hari nya, jika perlu konseli bisa membawa jurnal ini kemana-mana.

Pertanyaan konseli tidak ada hubungannya dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang akan merugikan konseli selama perkuliahan yang dihadapinya, kejujuran dan keseriusan konseli dalam mengisi lembar jurnal *self talk* sangat bermanfaat baik bagi peneliti maupun konseli tersebut. Karena itu, konseli diharapkan mengisi lembar jurnal *self talk* yang telah disediakan dengan kejujuran sesuai dengan keadaan yang konseli rasakan dan alami. Atas kerja samanya, Saya ucapkan Terima kasih.

| Situasi | <i>Self Talk</i> yang muncul | Ubah menjadi self talk positif |
|---------|------------------------------|--------------------------------|
|         |                              |                                |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Lampiran 5

### KUESIONER PENELITIAN

#### SKALA UJI COBA

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

#### Petunjuk Pengisian Kuesioner

Mohon untuk memberikan tanda ( ) pada setiap pertanyaan yang anda pilih

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

| No | Pernyataan   | Pilihan Jawaban |    |    |   |    |
|----|--|-----------------|----|----|---|----|
|    |  | STS             | TS | KS | S | SS |
| 1  | Saya sering merasa gelisah dalam mengerjakan skripsi               |                 |    |    |   |    |
| 2  | Saya merasakan cemas berlebihan ketika memulai mengerjakan skripsi |                 |    |    |   |    |



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 3  | Saya sulit berpikir jernih ketika kecemasan muncul saat mengerjakan skripsi                     |  |  |  |  |
| 4  | Saya khawatir jika skripsi saya tidak selesai tepat waktu                                       |  |  |  |  |
| 5  | Saya cemas jika dalam mengerjakan skripsi tidak ada progres sama sekali                         |  |  |  |  |
| 6  | Saya merasa tertekan melihat teman yang sudah pada selesai dalam menyelesaikan skripsi          |  |  |  |  |
| 7  | Saya merasa jenuh selama mengerjakan skripsi  |  |  |  |  |
| 8  | Saya merasa sulit mengerjakan skripsi karena kurang memahami bagian tertentu dalam skripsi saya |  |  |  |  |
| 9  | Saya sering sekali merasa gelisah dan sulit untuk diam dalam jangka waktu yang lama             |  |  |  |  |
| 10 | Saya mengalami kesulitan tidur karena memikirkan skripsi  |  |  |  |  |
| 11 | Saya khawatir skripsi yang saya buat tidak sesuai dengan kemauan pembimbing                     |  |  |  |  |
| 12 | Nafsu makan saya sering berubah karena memikirkan skripsi                                       |  |  |  |  |


**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 13 | Pribadi saya sering berubah ubah selama proses pengerjaan skripsi      |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya cemas menjumpai dosen pembimbing karena takut banyak revisi       |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya takut diri saya ini tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu  |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya sulit berkonsentrasi ketika menyusun skripsi di tempat ramai      |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya sering mengalami sakit kepala ketika stress                       |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa sensitive jika orang lain menanyakan progres skripsi saya  |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa sulit memahami penjelasan dosen ketika bimbingan           |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya mengalami perubahan berat badan selama proses pengerjaan skripsi  |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya takut tidak bisa memahami skripsi yang saya buat                  |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa cepat lelah, bahkan sudah beristirahat yang cukup          |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya sering membandingkan progres skripsi saya dengan punya orang lain |  |  |  |  |  |


**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 24 | Saya mengalami detak jantung yang cepat dalam situasi cemas   |  |  |  |  |
| 25 | Saya kehilangan motivasi dalam menyelesaikan skripsi  |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa tertekan ketika mendapatkan revisi dari pembimbing yang memerlukan perubahan besar      |  |  |  |  |
| 27 | Setiap kali saya memikirkan skripsi, saya merasa tegang dan gelisah                                 |  |  |  |  |
| 28 | Saya khawatir dosen pembimbing tidak akan puas dengan skripsi yang saya buat                        |  |  |  |  |
| 29 | Saya merasa kesulitan dalam menemukan referensi skripsi yang tidak sesuai dengan judul skripsi saya |  |  |  |  |
| 30 | Saya sering memikirkan hal-hal yang tidak penting selama mengerjakan skripsi                        |  |  |  |  |
| 31 | Saya berbicara dengan diri sendiri dengan penuh kasih sayang  |  |  |  |  |
| 32 | Saya sering memberikan dukungan dan dorongan kepada diri sendiri melalui percakapan yang positif    |  |  |  |  |
| 33 | Ketika merasa tertekan, saya memberi izin untuk istirahat sejenak pada tubuh ini                    |  |  |  |  |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak ciptaan milik UIN Suska Riau

State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 34 | Saya menerima dan mengakui kegagalan sebagai bagian dari proses belajar                            |  |  |  |  |  |
| 35 | Ketika menghadapi masalah, saya mampu mencari solusi daripada focus pada kesulitan yang dihadapi   |  |  |  |  |  |
| 36 | Ketika merasa cemas, saya focus dengan mengambil pernapasan dalam untuk menenangkan diri           |  |  |  |  |  |
| 37 | Saya berbicara pada diri saya dengan kata-kata penyemangat, seperti “saya bisa melakukannya”       |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya sering menghindari kata-kata negative yang dapat merusak rasa percaya diri                    |  |  |  |  |  |
| 39 | Saya selalu memberikan diri ini pujian ketika berhasil menyelesaikan sesuatu yang saya inginkan    |  |  |  |  |  |
| 40 | Saya focus pada kekuatan yang dimiliki daripada memikirkan kelemahan saat ini                      |  |  |  |  |  |
| 41 | Saya merasa memiliki kekuatan yang unik yang dapat membawa kontribusi yang positif bagi orang lain |  |  |  |  |  |
| 42 | Saya mengenali kelebihan dan kelemahan saya tanpa merasa diri ini rendah                           |  |  |  |  |  |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Staf Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 43 | Saya merasa mampu berbicara pada diri ini dengan kata-kata yang mendorong dan memotivasi                           |  |  |  |  |
| 44 | Saya merasa mampu memberikan ucapan selamat atas usaha kerja keras yang telah dilakukan                            |  |  |  |  |
| 45 | Saya belajar dari pengalaman masa lalu   |  |  |  |  |
| 46 | Saya merasa bisa mengubah pola pikir negative menjadi positif  |  |  |  |  |
| 47 | Saya sering memberi ruang pada diri ini untuk istirahat sejenak dan dapat mengatasi kelelahan yang tengah dihadapi |  |  |  |  |
| 48 | Saya merasa mampu memberikan perhatian pada kebutuhan fisik dan mental saya  |  |  |  |  |
| 49 | Saya merasa bisa bersikap ramah pada diri sendiri bahkan ketika menghadapi kesulitan                               |  |  |  |  |
| 50 | Ketika merasa takut, saya bisa mencari dukungan yang dapat membantu saya   |  |  |  |  |
| 51 | Saya yakin perubahan adalah bagian alami dari kehidupan dan saya dapat menghadapi dengan kepala dingin             |  |  |  |  |
| 52 | Saya merasa mampu menghindari kata-kata yang menghakimi diri sendiri   |  |  |  |  |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak ciptaan milik UIN Suska Riau. State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 53 | Saya menghargai dan merayakan pencapaian kecil sehari-hari  |  |  |  |  |
| 54 | Saya sering kali menilai diri sendiri berdasarkan upaya dan kemajuan, bukan hanya hasil akhir                         |  |  |  |  |
| 55 | Saya merasa mampu berbicara dengan diri sendiri dengan kebaikan dan kepedulian seperti saya melakukannya dengan teman |  |  |  |  |
| 56 | Saya meminta dukungan dari orang-orang terdekat ketika dihadapi suatu permasalahan                                    |  |  |  |  |
| 57 | Saya merasa bisa menggunakan kata-kata memotivasi diri ketika saya kurang termotivasi                                 |  |  |  |  |
| 58 | Saya merasa bisa merayakan keberhasilan diri sendiri tanpa membandingkannya dengan orang lain                         |  |  |  |  |
| 59 | Ketika merasa terbebani, saya membagi tugas menjadi bagian lebih kecil  |  |  |  |  |
| 60 | Saya merasa mampu mengevaluasi apakah pikiran saya realistis atau hanya ketakutan yang selalu saya ingat              |  |  |  |  |



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau perbaikan cetakan, penulisan sejarah.  
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Lampiran 6

a. Tabulasi Angket *Prestest* kecemasan penyelesaian skripsi

| Nama | Butir Pernyataan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Total |
|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|      | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |       |
| IN   | 2                | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4  | 2  | 5  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 3  | 2  | 4  | 4  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 3  | 86    |
| AS   | 2                | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 117   |
| NS   | 4                | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 118   |
| MW   | 4                | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4  | 4  | 2  | 3  | 4  | 5  | 3  | 2  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 113   |
| NF   | 4                | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 81    |
| FA   | 3                | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 3  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 3  | 62    |
| SP   | 4                | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 113   |
| HB   | 3                | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 85    |
| NR   | 4                | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 110   |
| SH   | 4                | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5  | 5  | 1  | 3  | 3  | 5  | 4  | 1  | 5  | 2  | 1  | 2  | 1  | 5  | 5  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 5  | 103   |



b. Tabulasi Angket *Pretest* Variabel Teknik *Self Talk*

| No | Nama | Butir Pernyataan |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | Total |
|----|------|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------|
|    |      | 31               | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60  |       |
| 1  | IN   | 3                | 3  | 1  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2  | 74  |       |
| 2  | AS   | 2                | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 3  | 68  |       |
| 3  | NS   | 3                | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3  | 2   | 66    |
| 4  | MW   | 4                | 4  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 106   |
| 5  | NF   | 4                | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 109 |       |
| 6  | FA   | 2                | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 5  | 4  | 3  | 4  | 4  | 92  |       |
| 7  | SP   | 2                | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 3   | 73    |
| 8  | HB   | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 89    |
| 9  | NR   | 3                | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 4  | 2  | 4  | 2   | 88    |
| 10 | SH   | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 1   | 111   |

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau keperluan lain yang tidak merugikan hak-hak cipta.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang menyalin, mengutip, atau menyalin sebagian atau seluruh isi dalam bentuk apapun t





UIN SUSKA RIAU  
 1. Dilarang menirip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengujiannya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

© Hak cipta teknik UIN Suska Riau  
 State Islamic U

d. Tabulasi Angket *Posttest* Variabel Teknik *Self Talk*

| No | Nama | Butir Pernyataan |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Total |     |
|----|------|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|-----|
|    |      | 31               | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |       |     |
| 1  | IN   | 4                | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 4  | 4     | 116 |
| 2  | AS   | 4                | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4     | 121 |
| 3  | NS   | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4     | 131 |
| 4  | MW   | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 3  | 3  | 123   |     |
| 5  | NF   | 5                | 5  | 5  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 3  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 4  | 5  | 134   |     |
| 6  | FA   | 3                | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 113   |     |
| 7  | SP   | 3                | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  | 116   |     |
| 8  | HB   | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 4  | 5  | 4  | 3  | 95    |     |
| 9  | NR   | 3                | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 5  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 115   |     |
| 10 | SH   | 4                | 4  | 4  | 3  | 5  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 5  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1  | 1  | 3  | 4  | 4  | 5  | 3  | 1  | 109   |     |





- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic U

### b. Rekap validitas variabel Teknik *Self Talk*

| Variabel    | Item<br>Pertanyaan | R<br>Hitung | R Tabel = 0,2257<br><br>$\alpha = 5\%$<br><br>dk = 76-2 | Keterangan |
|-------------|--------------------|-------------|---|------------|
| TEKNIK SELF | 1                  | 0.692       | 0.2257  | VALID      |
|             | 2                  | 0.711       | 0.2257  | VALID      |
|             | 3                  | 0.646       | 0.2257  | VALID      |
|             | 4                  | 0.571       | 0.2257  | VALID      |
|             | 5                  | 0.400       | 0.2257  | VALID      |
|             | 6                  | 0.604       | 0.2257  | VALID      |
|             | 7                  | 0.656       | 0.2257  | VALID      |
|             | 8                  | 0.682       | 0.2257  | VALID      |
|             | 9                  | 0.769       | 0.2257  | VALID      |
|             | 10                 | 0.716       | 0.2257  | VALID      |
|             | 11                 | 0.662       | 0.2257  | VALID      |
|             | 12                 | 0.527       | 0.2257  | VALID      |
|             | 13                 | 0.714       | 0.2257  | VALID      |
|             | 14                 | 0.735       | 0.2257  | VALID      |
|             | 15                 | 0.698       | 0.2257  | VALID      |
|             | 16                 | 0.486       | 0.2257  | VALID      |
|             | 17                 | 0.615       | 0.2257  | VALID      |
|             | 18                 | 0.675       | 0.2257  | VALID      |

|    |       |        |       |
|----|-------|--------|-------|
| 19 | 0.740 | 0.2257 | VALID |
| 20 | 0.741 | 0.2257 | VALID |
| 21 | 0.710 | 0.2257 | VALID |
| 22 | 0.723 | 0.2257 | VALID |
| 23 | 0.782 | 0.2257 | VALID |
| 24 | 0.515 | 0.2257 | VALID |
| 25 | 0.743 | 0.2257 | VALID |
| 26 | 0.752 | 0.2257 | VALID |
| 27 | 0.780 | 0.2257 | VALID |
| 28 | 0.641 | 0.2257 | VALID |
| 29 | 0.596 | 0.2257 | VALID |
| 30 | 0.651 | 0.2257 | VALID |

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t





#### d. Rekap validitas variabel kecemasan

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

| Variabel  | Item<br>Pertanyaan | R<br>Hitung | R Tabel = 0,2257              |            |
|-----------|--------------------|-------------|-------------------------------|------------|
|           |                    |             | $\alpha = 5\%$<br>$dk = 76-2$ | Keterangan |
| KECEMASAN | 1                  | 0.500       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 2                  | 0.738       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 3                  | 0.601       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 4                  | 0.664       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 5                  | 0.745       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 6                  | 0.590       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 7                  | 0.626       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 8                  | 0.737       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 9                  | 0.784       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 10                 | 0.668       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 11                 | 0.702       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 12                 | 0.756       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 13                 | 0.802       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 14                 | 0.757       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 15                 | 0.737       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 16                 | 0.629       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 17                 | 0.625       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 18                 | 0.743       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 19                 | 0.563       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 20                 | 0.731       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 21                 | 0.719       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 22                 | 0.777       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 23                 | 0.746       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 24                 | 0.721       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 25                 | 0.798       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 26                 | 0.591       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 27                 | 0.718       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 28                 | 0.691       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 29                 | 0.560       | 0.2257                        | VALID      |
|           | 30                 | 0.763       | 0.2257                        | VALID      |

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### e. Reabilitas angket Teknik *Self Talk*

*Cronbach's Alpha* dengan nilai minimal yang diterima sebesar 0,60

#### Reliability Statistics

|                  |            |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .956             | 30         |

#### Item-Total Statistics

|         | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Item 1  | 102.70                     | 361.494                        | .670                             | .955                             |
| Item 2  | 103.04                     | 357.745                        | .687                             | .955                             |
| Item 3  | 102.61                     | 361.629                        | .620                             | .955                             |
| Item 4  | 102.24                     | 362.583                        | .539                             | .956                             |
| Item 5  | 102.32                     | 373.632                        | .376                             | .957                             |
| Item 6  | 102.66                     | 359.508                        | .570                             | .956                             |
| Item 7  | 102.86                     | 359.432                        | .628                             | .955                             |
| Item 8  | 102.79                     | 359.768                        | .657                             | .955                             |
| Item 9  | 103.21                     | 352.195                        | .746                             | .954                             |
| Item 10 | 102.95                     | 353.784                        | .688                             | .955                             |
| Item 11 | 102.59                     | 361.231                        | .637                             | .955                             |
| Item 12 | 103.09                     | 360.245                        | .484                             | .956                             |
| Item 13 | 102.99                     | 353.266                        | .686                             | .955                             |
| Item 14 | 102.88                     | 353.652                        | .709                             | .954                             |
| Item 15 | 102.66                     | 353.588                        | .668                             | .955                             |
| Item 16 | 102.62                     | 364.052                        | .446                             | .957                             |
| Item 17 | 102.74                     | 357.876                        | .580                             | .955                             |
| Item 18 | 102.80                     | 355.227                        | .644                             | .955                             |
| Item 19 | 103.38                     | 354.879                        | .716                             | .954                             |
| Item 20 | 103.32                     | 349.712                        | .713                             | .954                             |
| Item 21 | 102.91                     | 354.005                        | .681                             | .955                             |
| Item 22 | 102.88                     | 353.119                        | .696                             | .954                             |
| Item 23 | 102.88                     | 351.039                        | .759                             | .954                             |
| Item 24 | 102.63                     | 363.836                        | .478                             | .956                             |
| Item 25 | 103.46                     | 350.732                        | .715                             | .954                             |
| Item 26 | 102.95                     | 354.851                        | .729                             | .954                             |
| Item 27 | 103.01                     | 353.186                        | .759                             | .954                             |
| Item 28 | 102.75                     | 360.563                        | .613                             | .955                             |
| Item 29 | 102.74                     | 360.623                        | .563                             | .956                             |
| Item 30 | 102.82                     | 359.672                        | .623                             | .955                             |

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## f. Reabilitas angket kecemasan penyelesaian skripsi

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .963             | 30         |

### Item-Total Statistics

|         | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Item 1  | 113.60                     | 236.000                        | .460                             | .963                             |
| Item 2  | 113.57                     | 230.572                        | .720                             | .961                             |
| Item 3  | 113.51                     | 232.388                        | .567                             | .963                             |
| Item 4  | 113.45                     | 232.413                        | .635                             | .962                             |
| Item 5  | 113.73                     | 228.793                        | .720                             | .961                             |
| Item 6  | 113.61                     | 235.105                        | .558                             | .963                             |
| Item 7  | 113.27                     | 233.198                        | .595                             | .962                             |
| Item 8  | 113.47                     | 231.468                        | .720                             | .961                             |
| Item 9  | 113.48                     | 229.010                        | .764                             | .961                             |
| Item 10 | 113.61                     | 234.592                        | .659                             | .962                             |
| Item 11 | 113.65                     | 232.067                        | .677                             | .962                             |
| Item 12 | 113.80                     | 228.730                        | .731                             | .961                             |
| Item 13 | 113.73                     | 226.360                        | .788                             | .961                             |
| Item 14 | 113.51                     | 232.551                        | .738                             | .961                             |
| Item 15 | 113.55                     | 233.954                        | .727                             | .962                             |
| Item 16 | 113.63                     | 236.291                        | .605                             | .962                             |
| Item 17 | 113.53                     | 235.198                        | .604                             | .962                             |
| Item 18 | 113.73                     | 230.847                        | .731                             | .961                             |
| Item 19 | 113.69                     | 237.729                        | .550                             | .963                             |
| Item 20 | 113.81                     | 228.965                        | .704                             | .962                             |
| Item 21 | 113.55                     | 233.548                        | .698                             | .962                             |
| Item 22 | 113.87                     | 227.982                        | .761                             | .961                             |
| Item 23 | 113.65                     | 229.040                        | .726                             | .961                             |
| Item 24 | 113.63                     | 230.805                        | .696                             | .962                             |
| Item 25 | 113.72                     | 229.475                        | .780                             | .961                             |
| Item 26 | 113.61                     | 234.754                        | .559                             | .963                             |
| Item 27 | 113.77                     | 231.124                        | .702                             | .962                             |
| Item 28 | 113.73                     | 230.685                        | .671                             | .962                             |
| Item 29 | 113.67                     | 236.414                        | .535                             | .963                             |
| Item 30 | 113.71                     | 231.291                        | .743                             | .961                             |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Lampiran 8

### Dokumentasi

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004  
Telpon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052  
web: <https://fdk.uin.suska.ac.id>, E-mail: [fdk@uin-suska.ac.id](mailto:fdk@uin-suska.ac.id)

Pekanbaru, 08 Januari 2024

Nomor : B- 36/Un.04/F.IV/PP.00.9/01/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 (satu) Exp  
Hal : Mengadakan Penelitian.

Kepada Yth,  
Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Provinsi Riau  
Di  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa datang menghadap bapak, mahasiswa kami:

|           |  |
|-----------|--|
| N a m a   | : M. KHATAMI MAULANA                                     |
| N I M     | : 12040217663  |
| Semester  | : VII (Tujuh)  |
| Jurusan   | : Bimbingan Konseling Islam                              |
| Pekerjaan | : Mahasiswa Fak. Dakwah dan<br>Komunikasi UIN Suska Riau |

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi tingkat Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul:

**"Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Akhir (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau)."**

Adapun Sumber Data Penelitian Adalah :  
**"UIN Suska Riau."**

Untuk maksud tersebut kami mohon Bapak berkenan memberikan petunjuk-petunjuk dan rekomendasi terhadap pelaksanaan penelitian tersebut.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Imron Rosidi., S.Pd., M.A  
NIP. 19811118 200901 1 006

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU  
 Email : dpmptsp@riau.go.id

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/62201  
 TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : B.36/UIN.04/F.IV/PP.00.9/01/2024 Tanggal 8 Januari 2024**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1. Nama              | : M. KHATAMI MAULANA  |
| 2. NIM / KTP         | : 12040217663   |
| 3. Program Studi     | : BIMBINGAN KONSELING ISLAM   |
| 4. Jenjang           | : S1  |
| 5. Alamat            | : PEKANBARU   |
| 6. Judul Penelitian  | : EFEKTIVITAS TEKNIK SELF TALK DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA AKHIR ANGKATAN 2020 (STUDI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUSKA RIAU) |
| 7. Lokasi Penelitian | : FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
 Pada Tanggal : 23 Januari 2024



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :  
 Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)

**DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
 PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
 PROVINSI RIAU**

**Tembusan :**

**Dysampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Rektor UIN Suska Riau di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumbernya.  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.