



UIN SUSKA RIAU

No. Skripsi: 7527/BKI-D/SD-S1/2025

© Skripsi milik 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 mengujikan 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.



## SKRIPSI

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

Oleh :

**NURHIDAYAT SYAHPUTRA**  
**NIM.12040215682**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**2025**



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

**كلية الدعوة والاتصال**

**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 Pengaji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Nurhidayat Syahputra  
NIM : 12040215682  
Judul : Pengaruh Konseling Individual Dengan Teknik Self Control Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 Di Uin Suska Riau

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

Hari : Kamis  
Tanggal : 3 Juli 2025

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.



Tim Pengaji

Ketua/ Pengaji I,

Dr. H. Arwan, M.Ag  
NIP. 19660225 199303 1 002

Sekretaris/ Pengaji II,

Siti Hazar Sitorus, S.Sos.I., M.A  
NIP. 19920112 202012 2 021

Pengaji III,

Dr. H. Miftahuddin, S.Ag., M.Ag  
NIP. 19750511 200312 1 003

Pengaji IV,

Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19930522 202012 2 020



© Hak Cipta milik 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 mengujikan 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.

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

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

Nama : Nurhidayat Syahputra

Nim : 12040215682

Judul Skripsi : Pengaruh Self Control Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 di 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 ucapan terima kasih.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

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

Dosen Pembimbing

  
Dr. Yasril Yazid, MIS  
NIP. 19720429 200501 1 004

**UIN SUSKA RIAU**

© Hak Cipta milik 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 mengujikan 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.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Nurhidayat Syahputra  
NIM : 12040215682

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul **Pengaruh Self Control Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Koneling Islam Angkatan 2021** di 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, 26 Juni 2025  
Yang membuat pernyataan



Nurhidayat Syahputra  
NIM. 12040215682

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 mengikuti 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

## **PERSEMBAHAN**

*“Alhamdulillah segala puji syukur saya ucapkan kepada Allah subhanahu wata’ala, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya yang tidak terhitung banyaknya. Atas izin-Nya telah memperkenankan penulis sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Walaupun jauh dari kata sempurna, penulis bersyukur telah mencapai titik ini, yang akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan juga.” Dan skripsi ini juga penulis persembahkan secara khusus kepada orang tua penulis, yaitu Bapak Murdiyanto dan Mamak Rumiyatun yang darahnya mengalir dalam tubuh saya, yang telah dengan sabar membesarakan putranya, yang selalu melangitkan do’-a-do’-a baik demi pendidikan penulis. Beliau memang tidak sempat merasakan duduk di bangku perkuliahan, tapi beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, dan memberi dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsinya. Satu hal yang perlu Bapak dan Mak tau, putra mu ini sangat menyayangi dan mencintai kalian. Tolong hidup lebih lama lagi di dunia ini, dan izinkan saya untuk mengabdi dan membela segala pengorbanan yang Bapak dan Mak lakukan selama ini. Terimakasih sudah mengantarkan penulis untuk mewujudkan impiannya.”*

**UIN SUSKA RIAU**



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 mengikuti 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.

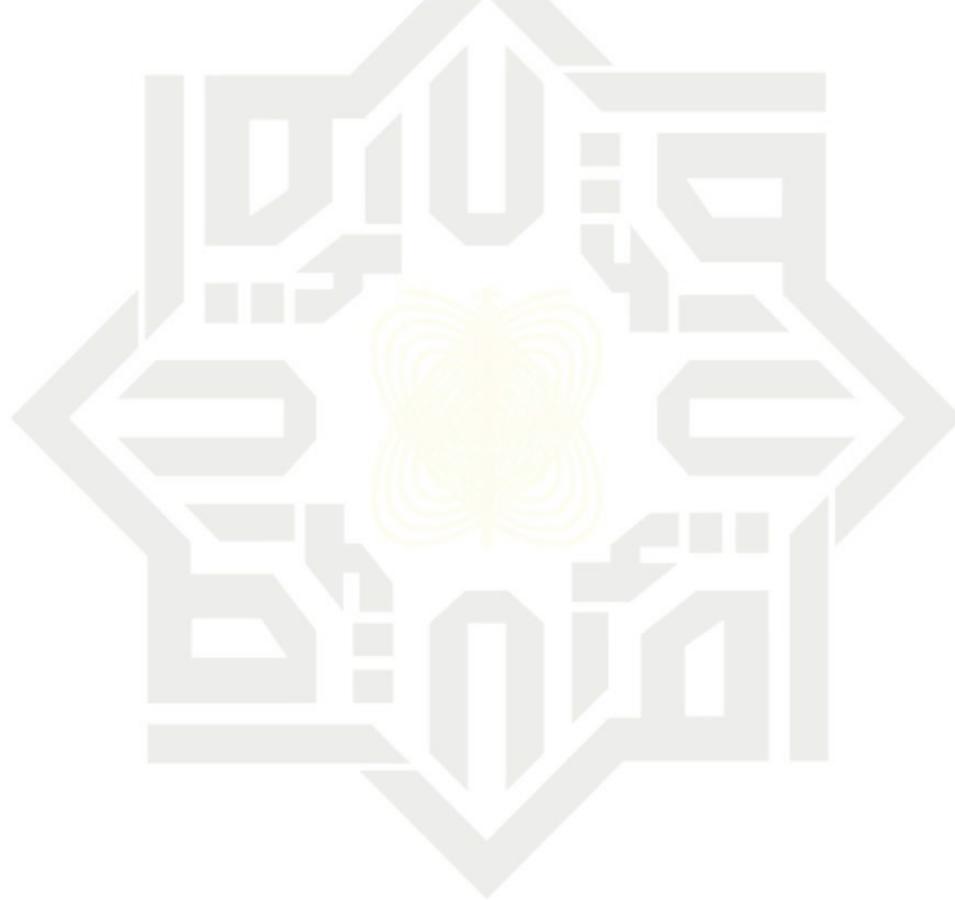
## MOTTO

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

“Tidak ada yang tidak bisa selagi kita mau berusaha”

(Nurhidayat Syahputra)



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 meugikan 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

**Nama** : Nurhidayat Syahputra  
**Prodi** : Bimbingan Konseling Islam  
**Judul** : Pengaruh Konseling Individual dengan Teknik *Self Control* dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 di UIN Suska Riau

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling individual dengan teknik *self control* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan metode *pretest-posttest two group*. Sampel terdiri dari sepuluh responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Konseling individual dengan teknik *self control* diterapkan pada kelompok eksperimen dalam lima sesi pertemuan. Pengumpulan data melalui pengisian angket *pretest* dan *posttest* kepada kedua kelompok. Analisis data menggunakan *software SPSS 25.00* dengan uji *Paired Sample T Test*. Hasil *asymp sig.(2-tailed)* adalah 0,000 yang artinya  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima,  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *self control* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi sebesar 35,03% pada mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021 di UIN Suska Riau.

**Kata Kunci :** Konseling Individual, *Self Control*, Mahasiswa, Kecemasan

## ABSTRACT

**Name** : Nurhidayat Syahputra  
**Department** : Islamic Counseling Guidance  
**Title** : *The Effect of Individual Counseling with Self-Control Techniques in Reducing Anxiety in Completing Thesis in Islamic Guidance and Counseling Study Program Students Class of 2021 at UIN Suska Riau*

*This study was conducted to determine the effect of individual counseling with self-control techniques in reducing anxiety in completing thesis in students of the Islamic Guidance and Counseling study program class of 2021. The research design used was quantitative experimental research with the pretest-posttest two group method. The sample consisted of ten respondents selected using purposive sampling technique, then divided into two groups, namely the experimental group and the control group. Individual counseling with self-control techniques was applied to the experimental group in five meeting sessions. Data collection through filling out pretest and posttest questionnaires to both groups. Data analysis using SPSS 25.00 software with the Paired Sample T Test. The asymp sig. (2-tailed) result is 0.000 which means <0.05 then Ha is accepted, Ho is rejected. Based on the results of the study, it can be concluded that individual counseling with self-control techniques has an effect on reducing anxiety in completing thesis by 35.03% in students of the Islamic Guidance and Counseling study program class of 2021 at UIN Suska Riau.*

**Keywords:** *Individual Counseling, Self Control, Students, Anxiety*

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 mengikuti 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.

**KATA PENGANTAR***Bismillahirrahmanirrahiim*

Puji Syukur diucapkan kehadiran Allah yang Maha Kuasa atas berkat dan Rahmat-nya kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Konseling Individual dengan Teknik *Self Control* Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 di UIN Suska Riau”**.

Shalawat besertakan salam tidak lupa penulis do’akan kepada Allah agar disampaikan-Nya kepada Nabi Muhammad SAW dengan mengucapkan *“Allahummasholli’ala sayyidina Muhammad wa’ala ali sayyidina Muhammad”*. Semoga dengan selalu bershawat kepada beliau kita semua juga mendapatkan curahan Rahmat sehingga kita tetap menjadi golongan orang-orang yang selalu istiqomah berada dijalan Allah swt.

Penulisan skripsi ini diperuntukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Sos) pada fakultas Dakwah dan Komunikasi, program studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyadari skripsi ini tidak mungkin bisa tersusun apabila tanpa petunjuk Allah SWT, serta bantuan dari berbagai pihak. Berkat pengorbanan, perhatian, serta motivasi mereka, baik secara lansung maupun tidak lansung sehingga skripsi ini bisa terselesaikan. Untuk itu, dengan kerendahan hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, AK, CA selaku Rektor beserta Prof. Dr. Hj. Helmianti, S.Ag. M.Ag selaku Wakil Rektor I, Dr. H. Mas’ud Zein, M.pd selaku Wakil Rektor II, Prof. Edi Erwan S.Pt., M.Sc.Ph.D selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Prof. Dr. Masduki, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dkwhah dan Komunikasi, dan juga Wakil Dekan I, II, III, beserta seluruh staf dan jajaran.
3. Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. Yasril Yazid, MIS selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi 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 mengikuti 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 mengikuti 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.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam kemampuan berfikir, pengetahuan, dan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran agar dapat membantu penulis dalam melakukan perbaikan dan memberikan perubahan yang baik pada masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, dan juga pembaca pada umumnya.

Pekanbaru, Juni 2025

Penulis

**Nurhidayat Syahputra**

**NIM. 12040215682**

- 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 karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
    - b. Pengutipan tidak mengujikan 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>	i
<b>KATA PENGANTAR</b>	iii
<b>DAFTAR ISI</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penegasan Istilah	3
1.3 Identifikasi Masalah	3
1.4 Batasan Masalah	3
1.5 Rumusan Masalah	3
1.6 Tujuan Penelitian	4
1.7 Manfaat Penelitian	4
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	5
2.1 Kajian Terdahulu	5
2.2 Landasan Teori	6
2.2.1 Konseling Individual	6
2.2.2 <i>Self Control</i>	6
2.2.3 Kecemasan Penyelesaian Skripsi	13
2.3 Konsep Operasional	20
2.4 Kerangka Pemikiran	22
2.5 Hipotesis	22
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	23
3.1 Desain Penelitian	23
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel	24

**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 mengujikan 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**

3.3.1 Populasi .....	24
3.3.2 Sampel .....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.5 Validitas dan Reabilitas .....	27
3.5.1 Uji Validitas Instrumen .....	27
3.5.2 Uji Reabilitas Instrumen .....	27
3.6 Teknik Analisa Data .....	27
<b>BAB IV. GAMBARAN UMUM LOKASI .....</b>	<b>29</b>
4.1 Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	29
4.2 Visi Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	30
4.3 Tujuan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	31
4.4 Profil Lulusan Program Studi Bimbingan Konseling Islam .....	31
4.5 Sasaran dan Strategi .....	32
<b>BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	35
5.2 Pembahasan .....	40
<b>BAB VI. PENUTUP .....</b>	<b>43</b>
6.1 Kesimpulan .....	43
6.2 Saran .....	43

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**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 meugikan 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  
Universitas Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Konsep Operasional .....	20
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	23
Tabel 3.2 Waktu Penelitian .....	24
Tabel 3.3 Bobot Penilaian .....	25
Tabel 3.4 Kategori Interval .....	26
Tabel 3.5 Kategori Interval .....	27
Tabel 5.1 Gambaran Umum Jenis Kelamin Responden .....	35
Tabel 5.2 Gambaran Umum Usia Responden .....	36
Tabel 5.3 Data Variabel Kecemasan Penyelesaian Skripsi.....	39
Tabel 5.4 Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i> .....	40

- 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 mengujikan 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 Jadwal Pelaksanaan Teknik *Self Control*  
Lampiran 2 Pelaksanaan Kegiatan  
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)  
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian  
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas  
Lampiran 6 Tabulasi Data  
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas  
Lampiran 8 Hasil Uji *Paired Sample T Test*  
Lampiran 9 Dokumentasi  
Lampiran 10 Surat Riset

**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 mengujikan 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**

Perguruan tinggi sebagai titik tertinggi dari tingkat pendidikan formal dimana mahasiswa akan mempersiapkan kemampuannya sebelum masuk dalam kehidupan nyata. Secara prosedural, kemampuan dan kesiapan mahasiswa akan diuji dengan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana (Wakhyudin & Putri, 2020). Skripsi adalah laporan tertulis hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dengan bimbingan dosen pembimbing skripsi untuk dipertahankan di hadapan penguji skripsi sebagai syarat untuk memperoleh derajat sarjana. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh seorang mahasiswa sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana (Rahyono, 2010).

Bagi mahasiswa, tugas akhir atau skripsi merupakan suatu hal yang bermanfaat untuk melatih, menguji kualitas diri, tambahan ilmu pengetahuan, berpikir kritis, tanggung jawab, dan sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama menempuh studi perkuliahan. Akan tetapi bagi sebagian mahasiswa, skripsi bisa menjadi suatu hal yang dapat memicu kecemasan. Skripsi yang seharusnya menjadi sebuah proses petualangan intelektual sering berubah menjadi hal yang sangat menakutkan bagi mahasiswa (Tohiroh et al., 2022).

Proses penyusunan skripsi seringkali menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu, skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir. Pada manusia kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah resah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Beberapa gejala tersebut juga dialami oleh mahasiswa yang cemas dalam menghadapi tugas akhir. Kecemasan juga diartikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Herdiani, 2013).

Kecemasan mengenai masa-masa mendatang ini sering kali menjadi alasan terlambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini disebabkan oleh adanya sikap pesimis atau kurangnya keyakinan dengan hasil revisi atau tulisan yang membuat mahasiswa takut untuk melakukan bimbingan (Fachrozie et al., 2021).

Berdasarkan hasil survei *pretest* pada 10 orang mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021, menunjukkan bahwa 7 dari 10 orang mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian Janwal (2023), sebanyak 85% mahasiswa akhir mengalami tingkat kecemasan sedang 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 laporan, pengaruh yang wajar UIN Suska Riau.
  - b. Pengutipan tidak mengujikan 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.

tinggi saat menyelesaikan skripsi. Kecemasan tersebut berupa perasaan cemas, khawatir, gelisah, takut, dan tertekan. Ini menunjukkan bahwa proses penyelesaian skripsi dapat menimbulkan tekanan emosional yang signifikan terhadap mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh kesulitan dalam menentukan tema tugas akhir, desakan keluarga, faktor lingkungan dan ketidakpahaman dalam melakukan penelitian.

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

Kecemasan yang muncul pada diri mahasiswa tingkat akhir ini dapat dikendalikan dengan adanya *self control*. *Self control* adalah suatu tindakan untuk mengontrol tingkah laku, yang berarti mempertimbangkan banyak hal sebelum membuat keputusan. Pengendalian diri yang lebih besar terhadap tingkah laku berkorelasi dengan tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi. Setiap orang memiliki mekanisme *self-control*, yang berfungsi untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya. Kontrol diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat menghasilkan hasil yang baik (Tohiroh et al., 2022).

Apabila kontrol diri dari seorang mahasiswa itu rendah, maka mahasiswa tersebut akan merasa cemas, minder dengan teman-teman lain yang sudah melangkah jauh didepannya, merasa mudah menyerah karena revisi yang tidak kunjung selesai, ataupun hal-hal negatif lainnya. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, maka mahasiswa akan lebih bisa mengarahkan perilakunya ke arah yang positif, memunculkan respon atau tanggapan mengenai suatu hal dengan lebih baik dan tidak menanggapinya dengan kekhawatiran dan kepanikan. Maka dari itu kontrol diri yang baik akan sangat membantu mahasiswa untuk bisa menekan kecemasan yang dirasakan (Wahyu, 2017).

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini diajukan sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir dan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian adakah pengaruh yang signifikan antara *self control* dengan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa akhir yang dikemas dalam judul skripsi **“Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik *Self Control* dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 di 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 mengujikan 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.

## 1.2 Penegasan Istilah

### 1.2.1 Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dengan tatap muka dalam menyelesaikan masalah pribadi konseli (Ferdiansa & Karneli, 2021).

### 1.2.2 Teknik *Self Control*

Teknik *Self control* adalah turunan dari pendekatan perilaku. *Self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau merintangi implus-implus atau tingkah laku impulsif. Strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka (AD & Megalia, 2017).

### 1.2.3 Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi (Siti Fauziah, 2024).

### 1.2.4 Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi.

## 1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi masalah adalah :

1.3.1 Tujuan untuk menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021 di UIN Suska Riau menggunakan teknik *self control*.

1.3.2 Teknik *Self control* berpengaruh bagi mahasiswa dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi.

## 1.4 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi dari permasalahan yang difokuskan pada mahasiswa prodi bimbingan konseling islam yang mengalami kecemasan penyelesaian skripsi dan pengaruh teknik *self control* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021.

## 1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *self control* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021 di 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 mengikuti 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.

### 1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah konseling individual dengan teknik *self control* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021 di UIN Suska Riau.

### 1.7 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

1. Lembaga pendidikan, diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan dengan pengaruh teknik *self control* terhadap penyelesaian skripsi pada mahasiswa.
2. Mahasiswa, diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang pengaruh teknik *self control* terhadap mahasiswa dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi.
3. Peneliti, memberikan pengetahuan baru serta menambah wawasan mengenai pengaruh teknik *self control* terhadap mahasiswa dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Lembaga pendidikan, diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran bahwa *self control* bisa dijadikan sebagai salah satu contoh jenis layanan *self control* terhadap mahasiswa dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi yang sering terjadi di kalangan mahasiswa.
- b. Mahasiswa, diharapkan dapat menjadi bacaan dan acuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas atau penelitian selanjutnya.
- c. Peneliti, sebagai upaya untuk mengembangkan keilmuan tentang konseling, khususnya tentang pengaruh teknik *self control* terhadap mahasiswa dalam menurunkan 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, pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti 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 penulis teliti diantaranya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Reza Fachrozie ,Lisda Sofia , Ayunda Ramadhan (2021) yang berjudul **“Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi”**. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan penyebaran skala kontrol diri dan kecemasan. Persamaannya dalam penelitian dengan penulis yakni menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penulis menggunakan *self control* sedangkan penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan *self control* (Fachrozie et al., 2021)
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Kholil Gibran (2024) yang berjudul **“Pengaruh Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir”**. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah Pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data ini penelitian menggunakan angket. Persamaannya dalam penelitian dengan penulis yakni menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan pada kajian terdahulu adalah tempat penelitian dan waktu penelitian (Gibran, 2024).
3. Penelitian yang dilakukan Fuzi Ahmad Susanto (2019) yang berjudul **“Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi”**. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik pengumpulan data ini penelitian menggunakan angket. Persamaan dalam penelitian dengan penulis yakni menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan pada kajian terdahulu adalah tempat penelitian dan waktu penelitian (Sutanto, 2010)
4. Penelitian yang dilakukan Wahyu Anisa (2017) yang berjudul **“Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area (2017)”**. Metode pengumpulan data yang di gunakan adalah kuantitatif. Teknik pengumpulan data ini menggunakan skala. Persamaan dalam penelitian ini dengan penulis yakni menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penulis adalah. Sedangkan perbedaan pada kajian terdahulu adalah tempat penelitian dan waktu penelitian (Wahyu, 2017)

#### 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 mengikuti 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.

## 2.2 Landasan Teori

### 2.2.1 Konseling Individual

#### a. Pengertian Konseling Individual

Konseling Individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dan konselor yang membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli. Konseling individual merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Menurut Shetzer dan Stone, konseling sebagai proses interaksi yang difasilitasi dengan pemahaman diri dan lingkungan untuk mencapai tujuan dan nilai-nilai pada perilaku di masa yang akan datang (Anidar et al., 2024).

#### b. Tujuan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya, mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dan membantu dalam mengoreksi presepsiya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Menurut Prayitno, tujuan khusus konseling individu terdiri atas 5 yaitu fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi (Kurniawati et al., 2023).

### 2.2.2 Self Control

#### a. Pengertian Self Control

Menurut Hornby, *self control* atau kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah, dan sebagainya. Sedangkan menurut Widiana, kontrol diri adalah suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku individu. Ketika seseorang mempunyai kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan, menekan stimulus yang memicu emosi, maka orang tersebut tidak mengalami gangguan kecemasan (Fachrozie, 2021).

Menurut Steel, *self control* merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol kapan mereka akan menerima imbalan dan bagaimana melakukannya. perilaku prokrastinasi pada seseorang juga berkaitan dengan pengendalian diri (Ursia, 2013).

**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 mengikuti 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.

*Self Control* juga mempunyai arti yakni suatu kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Definisi lain mengartikan bahwa seseorang merasa memiliki kontrol diri ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol melalui suatu tindakan ketika seseorang tersebut yakin memiliki kemampuan berperilaku yang baik (Ajeng Ummy Fadhila, 2023).

Kontrol diri juga diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya (Gufron & Risnawita, 2016).

Dalam Islam sendiri, banyak dalil-dalil yang menjelaskan pentingnya kontrol atau pengendalian diri dari berbagai sikap atau perilaku negatif. Sebagai mana firman Allah SWT QS. At-Tahriim ayat 6:

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوْمًا أَنْفَسَكُمْ وَأَهْلِيْكُمْ نَارًا وَقُوْدُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلِكَةٌ غِلَاظٌ شَدَادٌ لَا يَعْصُوْنَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمِرُوْنَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”.

Ayat ini dengan tegas menyerukan kepada setiap individu untuk berusaha menjaga dan memelihara dirinya dari berbagai keburukan-keburukan yang ditimbulkan oleh sikap dan perlakunya. Mujahid mengatakan: “Bertakwalah kepada Allah dan berpesanlah kepada keluarga kalian untuk bertakwa kepada Allah.” Sedangkan Qatadah mengemukakan:

#### 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 mengikuti 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.

“Yakni, hendaklah kamu menyuruh mereka berbuat taat kepada Allah dan mencegah mereka durhakan kepada-Nya. Dan hendaknya engkau menjalankan perintah Allah kepada mereka dan perintahkan mereka untuk menjalankannya, serta membantu mereka dalam menjalankannya. Jika engkau melihat mereka berbuat maksiat kepada Allah, peringatkan dan cegahlah mereka”(Mansyur & Casmini, 2022)

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan hal yang sangat esensial dalam kehidupan manusia. Menjaga dan memelihara diri sendiri merupakan sesuatu yang urgen namun kesempurnaan dari penjagaan/kontrol diri itu harus diikuti oleh usaha untuk memberikan kesadaran dan pemahaman bagi keluarga atau lingkungan untuk juga melakukan pemeliharaan terhadap dirinya secara individu maupun kolektif (Ghufron & Risnawati, 2016).

#### b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

*Self Control* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

1. Faktor internal, yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.
2. Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasiachah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Wahyu, 2017)

Menurut Satmoko, *self control* yang baik dan buruk dapat dilihat dari kehidupan seseorang baik sifat dari luar maupun dalam, yaitu faktor internal dan eksternal:

#### 1. Faktor Internal

kita dapat melihat *self control* dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang memiliki keinginan tinggi untuk mencapai apa yang mereka

#### 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 mengikuti 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.

inginkan. Contohnya termasuk suka bekerja, memiliki inisiatif, selalu berusaha menemukan solusi untuk masalah, dan berusaha berpikir dengan cara yang paling efisien, dan selalu menyadari bahwa usaha diperlukan untuk menjadi berhasil.

#### 2. Faktor Eksternal

Jika seseorang tidak memiliki kendali atas dirinya sendiri, itu menunjukkan bahwa dia tidak memiliki harapan atau keinginan untuk berusaha memperbaiki kegagalan yang ada pada dirinya; dia tidak memiliki inisiatif, percaya bahwa usaha dan kesuksesan tidak terkait, dan dia kurang mencari informasi tentang solusi masalah (Harahap, 2017).

Berdasarkan pendapat di atas, setiap orang memiliki kontrol diri dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal lebih dominan pada kemampuan dan upaya, sedangkan faktor eksternal dominan pada kegagalan dan tantangan. Oleh karena itu, faktor internal dan eksternal ada pada setiap orang.

#### c. Jenis-jenis *Self Control*

Block dan Block berpendapat ada tiga jenis kualitas *self control* yaitu :

1. *Over control*, merupakan tingkat kontrol diri yang berlebihan, yang menyebabkan seseorang sangat menahan diri dalam menanggapi stimulus.
2. *Under control*, tingkat pengendalian diri yang berlebihan menyebabkan orang bereaksi sangat hati-hati terhadap rangsangan.
3. *Appropriate control*, tindakan pengendalian diri untuk mengelola impuls dengan tepat (Musliana, 2020).

#### d. Aspek-aspek *Self Control*

Ada beberapa aspek dari *self control* menurut Averill, yaitu:

##### 1. Kontrol perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku adalah kesiapan untuk bertindak dengan cara yang dapat secara langsung mempengaruhi atau mengubah situasi yang tidak menyenangkan. Ada dua komponen dalam mengontrol perilaku, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

*Regulated administration* adalah kemampuan individu dalam mengatur pelaksanaan. Dengan mengatur pelaksanaan, seseorang dapat menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan, baik di dalam dirinya maupun di luar dirinya. Orang yang

**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 mengikuti 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.

memiliki kontrol yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya sendiri, dan jika tidak, mereka akan menggunakan sumber dari luar. Sedangkan, modifiabilitas stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana stimulus yang tidak diinginkan akan terjadi. Ada cara untuk melakukan ini, yaitu tindakan menjauhi stimulus, memberikan waktu berlalu di antara rangkaian rangsangan, menghentikan impuls, dan membatasi intensitasnya adalah apa yang terjadi.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)  
Kontrol kognitif merupakan kemampuan seseorang untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara memahami, menilai, atau menghubungkan peristiwa ke dalam kerangka kognitif mereka untuk mengadaptasi atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

Dengan informasi yang dimiliki, seseorang dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai cara. Melakukan penilaian dapat didefinisikan sebagai mencoba menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan mempertimbangkan aspek positif secara subjektif.

3. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)  
Merupakan Kemampuan seseorang untuk memilih tindakan atau hasil berdasarkan keyakinan atau persetujuan mereka. Kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan bagi seseorang untuk memilih dari banyak kemungkinan tindakan akan membantu mereka memiliki kontrol diri dalam membuat pilihan (Ghufron & Risnawati, 2016).

Aspek kontrol diri terdiri dari lima elemen: (a) pengaturan pelaksanaan (*regulated administration*), (b) kemampuan untuk mengubah stimulus (*stimulus modifiability*), (c) memperoleh informasi (*information gain*), (d) melakukan penilaian (*appraisal*), dan (e) kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan apa yang dia yakini atau setujui.

**e. Tahap-tahap pengendalian *Self Control***

Menurut Albert Ellis, adapun tahapan pengendalian diri yang dapat dilakukan apabila seseorang mengalami permasalahan, tahapannya adalah sebagai berikut:

**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 mengikuti 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. Memilih konsekuensi yang akan dihadapi ketika memiliki atau melakukan suatu tindakan.
2. Berdebat dengan diri sendiri.
3. Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya (Yahya & Megalia, 2017).

**f. Langkah Langkah Strategi *Self Control***

Langkah-langkah dalam teknik *self control* yang dikembangkan oleh Cormier&Cormier adalah:

1. Monitoring diri, merupakan proses di mana seseorang melihat dan memperhatikan segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan lingkungannya. *Self-monitoring* adalah alat lain untuk mengukur tingkat produktifitas suatu kondisi atau tindakan seseorang dan akan berfungsi dengan baik untuk mengubah tingkah laku (Nurhayati et al., 2022).
2. Pengukuhan diri, merupakan metode untuk mengatur dan memperkuat perilaku seseorang, terlepas dari hasilnya, bisa dilakukan dengan cara mengubah tingkah laku yang dapat dilakukan dengan cara memberikan reward atau hadiah apabila perilaku yang dilakukan berhasil.
3. *Stimulus control*, dapat dilakukan dengan cara membagikan lembar *schedule* harian kepada konseli. Konseli memaparkan *schedule* harian dan konsli memberikan tanggapan dan masukan, tentunya hal ini disesuaikan dengan keseharian konseli. Dengan tujuan konseli dapat mengontrol diri dengan melihat atribut control stimulus.
4. Evaluasi, tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui perkembangan perilaku konseli, dan membahas perubahan perilaku konseli secara mendalam (Purnama, 2022)

Ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self control* menurut Martin & Pear:

1. Menspesifikasi masalah dan menetapkan tujuan terdapat beberapa langkah untuk mengetahui penyebab dari perilaku dan tujuan yang ingin kita capai, yaitu: menuliskan tujuan, membuat daftar hal-hal yang ingin dilakukan untuk memenuhi tujuan, membuat daftar perilaku secara spesifik yang dapat membantu mencapai tujuan.

**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 mengikuti 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. Membuat komitmen untuk berubah**

Terdapat beberapa tindakan yang dapat diambil untuk berhasil mengubah tingkah laku seseorang untuk mempertahankan komitmen yang kuat, sebagai berikut:

- a. Daftar semua manfaat yang akan diperoleh setelah melakukan perubahan sikap.
- b. Menyatakan komitmen untuk berubah secara publik, dengan meminta beberapa orang untuk bersaksi.
- c. Menata kembali lingkungan sehingga dapat memberikan pengingat yang cukup sering tentang tujuan dan komitmen.
- d. Luangkan sejumlah waktu dan energi untuk merancang pekerjaan yang baik.
- e. Pelajari cara mengatasi godaannya.

**3. Mengumpulkan data dan menilai sumber masalah**

Pencatatan atau membuat penguatan yang dikontrol oleh orang lain, seperti meminta teman-teman untuk mencatat, dengan cara:

- a. Memberitahu orang lain terkait modifikasi perilaku.
- b. Selalu membawa catatan dan grafik rekaman perilaku atau menempelkan ditempat yang mudah diakses untuk mendapatkan umpan balik.
- c. Melaporkan secara teratur tindakan dan hasilnya.

**4. Penyusunan dan pelaksanaan rencana penanganan**

Ada dua hal yang dapat diimplementasikan dengan cara mengelola anteseden dan konsekuensi. engendalikan anteseden berarti mengontrol perilaku melalui instruksi, modeling, panduan fisik, lingkungan sekitar, orang lain, waktu dalam sehari, oprasi motivasi, dan kriteria penguasaan. mengelola konsekuensi adalah pendekatan untuk mengelola konsekuensi dengan menghapus penguatan tertentu yang secara tidak sengaja mendorong perilaku yang tidak diinginkan dalam situasi tertentu, mencatat dan menggambarkan perilaku yang ditargetkan, dan menerima penguatan tertentu ketika perilaku berubah atau bahkan hanya bertahan di program.

**5. Mencegah perilaku bermasalah muncul kembali dan mencapai tujuan**

Salah satu cara untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengidentifikasi penyebabnya dan mengambil beberapa tindakan untuk menguranginya (Masnurrima & Sestuningsih, 2017).

#### 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 mengikuti 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.

### 2.2.3 Kecemasan Penyelesaian Skripsi

#### a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi dimana individu tersebut merasakan kekhawatiran/kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk. Kecemasan menjadi sumber masalah jika sudah sampai tingkat ketegangan yang sedemikian rupa, sehingga mempengaruhi kemampuan berfungsinya seseorang dalam kehidupan sehari hari (Sutanto, 2010).

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi bercampur, terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Perasaan cemas ditandai rasa ketakutan tidak jelas, tidak menyenangkan, seringkali disertai gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, gelisah, dan sebagainya. Kumpulan gejala tertentu ditemui selama kecemasan cenderung bervariasi.

Gejala kecemasan setiap orang berbeda-beda. Anxietas dikenal dengan istilah perasaan cemas, bingung, was-was, bimbang, dan sebagainya. Istilah tersebut lebih merujuk pada kondisi normal, sedangkan gangguan kecemasan merujuk pada kondisi patologik (Fachrozie et al., 2021).

Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir, mengeluhkan bahwa sesuatu buruk akan segera terjadi. Banyak hal harus dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan. Sumber kekhawatiran bersifat normal, bahkan adaptif, untuk cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan adalah respon tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman (Firmansyah, 2021).

Para pakar psikologi menganjurkan konsep kecemasan (*anxiety*), segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organismen dapat menimbulkan kecemasan, konflik dan bentuk frustasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan suatu diluar kemampuan, juga menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkatan yang bebeda- beda. Sering kali kecemasan itu mengembang, samar-samar dan bersifat umum, tidak terjelma sebagai suatu bentuk yang khas (Heni Rodhotul Khusuna, 2016).

**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 mengikuti 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.

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 (Fachrozie et al., 2021).

Kecemasan sering dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Mahasiswa takut jika judul skripsi tidak disetujui oleh dosen pembimbing, putus asa saat harus mengganti judul berkali-kali, tidak paham sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur 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 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 kurangnya manajemen waktu yang baik dari mahasiswa itu sendiri (Herdiani, 2013).

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 (Situmorang, 2018).

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, 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.

#### 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 mengikuti 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.

Berdasarkan hasil penelitian Herdiani (2013), memaparkan bahwa terhambatnya penggerjaan tugas akhir dapat menimbulkan cemas pada mahasiswa. Kecemasan yang dialami membuat mereka merasa tertekan dan kesulitan menghadapi masalah-masalah dalam proses penggerjaan tugas akhir. Ciri-ciri yang tampak dari kecemasan mahasiswa adalah timbulnya perasaan tidak menyenangkan kemudian secara sadar mahasiswa merasakan ketegangan dan ketakutan serta meningkatnya saraf otonom ketika memikirkan tugas akhir sehingga mahasiswa memilih untuk enggan mengerjakan tugas akhir.

#### b. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Purwanto Tingkat kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam lima jenis, yaitu antisipasi, ringan, sedang, berat, dan panik.

##### 1. Antisipasi

Antisipasi pada cemas atau tidak adanya rasa cemas adalah bila klien tidak merasakan tanda-tanda kecemasan secara fisiologis maupun psikologis, memiliki sumber penyebab serta efektif untuk menyelesaikan konflik internal dirinya yang menimbulkan rasa cemas tersebut.

##### 2. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan adalah kecemasan yang berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, yang menjadikan seseorang waspada dan meningkatkan rasa percaya diri, namun gejala yang terjadi pada tingkat ini dapat menjadi motivasi belajar dan menghambat pertumbuhan dan perkembangan seperti rasa percaya diri, peningkatan kognisi, peningkatan kesadaran, kemampuan belajar, peningkatan motivasi, dan perilaku dalam menanggapi situasi.

##### 3. Kecemasan Sedang

Gejala yang terjadi pada tingkat ini, meskipun seseorang mengalami perhatian selektif, karena dalam situasi ini seseorang fokus pada masalah penting dan mengesampingkan masalah lain, sehingga dapat dilakukan sesuatu untuk meningkatkan kelelahan seperti denyut jantung, pernapasan, peningkatan ketegangan otot, bicara cepat dan keras, persepsi terbatas, kemampuan belajar tetapi kurang optimal, penurunan konsentrasi, perhatian Selektif dan peka terhadap rangsangan yang tidak meningkatkan rasa takut Berkonsentrasi, mudah tersinggung, tidak sabar, pelupa, marah dan menangis.

**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 mengikuti 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. Kecemasan Berat**

Keadaan ini menurunkan persepsi seseorang atau individu terhadap kemungkinan berkonsentrasi pada sesuatu yang detail, sehingga tidak mungkin memikirkan hal lain. Segala tindakan diindikasikan untuk meredakan ketegangan, dan individu diberikan sejumlah tindakan agar dapat memusatkan perhatiannya pada gejala yang terjadi pada tingkat ini, yaitu keluhan pusing, mual, susah tidur, dan buang air kecil berlebihan. Karena jantung berdebar sebelumnya, kesadaran yang terbatas, ketidakmampuan belajar secara efektif, dan keinginan yang lebih besar untuk fokus pada diri sendiri dan menghilangkan kecemasan, merasa tidak berdaya, bingung, dan disorientasi.

**5. Kecemasan Panik**

kutan, dan syok karena kehilangan kendali. Orang yang panik tidak dapat melakukan apa pun meskipun menyuruhnya. Kepanikan disebabkan oleh kebingungan kepribadian dan peningkatan aktivitas motorik, hilangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, distorsi persepsi dan pemikiran rasional. Tingkat kecemasan seperti ini tidak mempunyai tempat dalam kehidupan. Jika hal ini terus berlanjut tanpa henti dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kelelahan bahkan kematian (Ernawati, 2022).

**c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Kecemasan dipengaruhi oleh banyak hal. Menurut Lewin dalam (Siswanto, 2007), kecemasan yang dialami seseorang disebabkan adanya konflik dari dalam diri individu dan adanya ketidaksesuaian antara keinginan terhadap sesuatu yang ingin diraih dengan kenyataan yang dihadapi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu;

**1. Keyakinan Diri**

Individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya.

**2. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun mated yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

**3. *Modeling***

Kecemasan dapat disebabkan karena ada proses modeling. Modeling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan

#### 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 mengikuti 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 dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun proposal skripsi yang dialami mahasiswa berasal yaitu faktor dari dalam didalam maupun faktor dari luar mahasiswa. Faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa yaitu keyakinan diri atau kepercayaan diri dan faktor yang berasal dari luar diri individu yaitu dukungan sosial, modeling dan lingkungan (Kristanto et al., 2014).

#### d. Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggongangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dantidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang.

Kholil Lur Rochman mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

1. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
2. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
3. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).
4. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
5. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.(Rochman et al., 2010)

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

1. Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.

**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 laporan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti 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. 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, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi (Nevid et al., 2005).

**e. 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:

1. Fobia Spesifik Yaitu suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap obyek 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 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*) *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) 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 (Fauziah & Widuri, 2007).

**f. Karakteristik Kecemasan**

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

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

**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 mengikuti 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.

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 fikir 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.

### 2) Perhatian yang tidak tepat (*misdirecxted 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 faktor 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, sura bising, atau suara jam yang mengganggu focus dan konsentrasi mereka.

### 3) Gangguan Fisiologis (*psysiological distress*)

Adanya reaksi dalam tubuh yang ditandai dengan adanya ketegangan otot, detak jantung menjadi cepat, gemetar pada tangan.

**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 mengujikan 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.

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 menyatakan 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.

**2.3 Konsep Operasional**

Pada penelitian ini, pengaruh yang diteliti kemampuan intervensi atau teknik *self control* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi. Pengaruh teknik ini diukur dengan mengevaluasi seberapa berpengaruh teknik tersebut dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021. Secara operasional, pengaruh teknik *self control* diukur dengan mengevaluasi variabel bebas (teknik *self control*) terhadap variabel terikat (kecemasan penyelesaian skripsi).

Tabel 2.1 Konsep Operasional

Variabel	Indikator	Sub indikator
Konseling Individual dengan Teknik <i>Self control</i>	Monitoring diri	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Melihat dan memperhatikan dan interaksi dengan lingkungan</li><li>2) Mengukur tingkat produktif</li></ol>

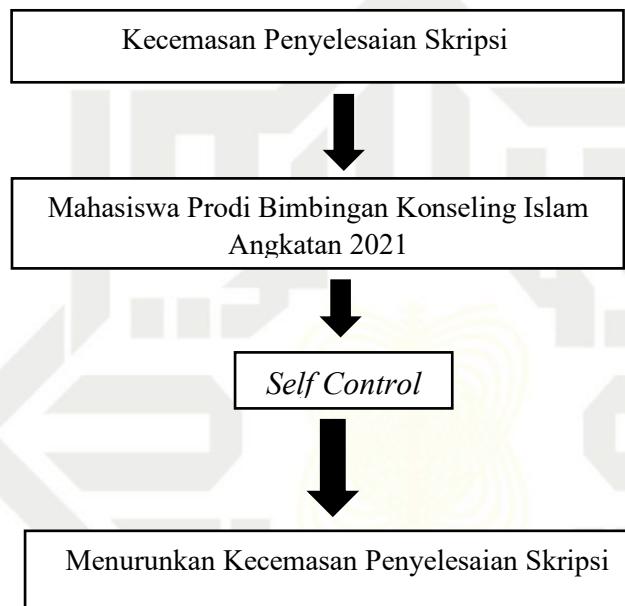
<p><b>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</b></p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.</li> <li>Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</li> </ol>	<p>Pengukuran diri</p> <p><i>Stimulus control</i></p> <p>Evaluasi</p>	<p>1) Membuat reward 2) Membuat <i>punishment</i></p> <p>1) Membuat <i>schedule</i> harian</p> <p>1) Membahas perubahan perilaku</p>
	<p>Pola kecemasan yang mengakibatkan aktifitas mental</p>	<p>1) Rasa cemas 2) Dialog sendiri dengan secara tidak sehat 3) Keyakinan dan pemahaman yang salah</p>
	<p>Perhatian yang tidak tepat</p>	<p>1) Gangguan internal seperti melamun, kekhawatiran yang menurunkan konsentrasi 2) Gangguan eksternal seperti perilaku orang lain, suara bising (keributan)</p>
	<p>Gangguan Fisiologis</p>	<p>1) Tegang otot 2) Detak jantung cepat 3) Tangan gemetar 4) Gangguan emosional</p>
	<p>Perilaku yang tidak sesuai</p>	<p>1) Kecemasan yang berlebihan</p>

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 mengujikan 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.

## 2.4 Kerangka Pemikiran

Kerangka pikir adalah struktur konseptual yang menghubungkan variabel-variabel penelitian dalam sebuah studi. Berikut adalah kerangka pikir yang dapat digunakan dalam penelitian ini:

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran



## 2.5 Hipotesis

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

1. Hipotesis alternatif (Ha) : Konseling individual dengan teknik *Self Control* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021.
2. Hipotesis Nihil (Ho) : Konseling individual dengan teknik *Self Control* tidak berpengaruh dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021.

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 mengujikan 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 III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimental. Penelitian eksperimental bertujuan untuk menunjukkan hubungan antar variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statististik (Sugiyono, 2019). Eksperimental dilakukan untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan oleh peneliti memiliki dampak (Arikunto, 2019).

Penelitian ini menggunakan pola *pretest-posttest two group*. Kelompok pada penelitian ini terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode sistematis untuk menciptakan hubungan antara fenomena sebab-akibat (*Causal-Effect Relationship*).

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
E	0 <sub>1</sub>	X	0 <sub>2</sub>
K	0 <sub>1</sub>		0 <sub>2</sub>

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen  
K : Kelompok kontrol  
0<sub>1</sub> : Nilai *pretest* (sebelum diberikan *treatment*)  
X : Konseling individual dengan teknik *self control*  
0<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 *pre-test* adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam dalam penyelesaian skripsi sebelum dilaksanakan *treatment*. Pemberian *pre-test* dalam berupa angket yang berisi tentang indikator kecemasan penyelesaian skripsi.

2 Perlakuan (*treatment*)

Perlakuan yang diberikan adalah konseling individual dengan teknik *self control* yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang telah ditentukan sebelumnya.

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 mengujikan 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.

### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

#### a. Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi yang tepat untuk melakukan penelitian terutama karena ingin melihat fenomena atau keadaan yang terjadi pada objek yang diteliti. Dalam hal ini, lokasi penelitian akan dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau.

#### b. Waktu Penelitian

**Tabel 3.2 Waktu Penelitian**

No	Kegiatan	Tahun 2024-2025					
		Sept	Okt	Nov	Apr	Mei	Jun
1	<b>Pembuatan proposal</b>	✓	✓				
2	<b>Seminar Proposal</b>			✓			
3	<b>Pelaksaan Penelitian</b>				✓	✓	
4	<b>Hasil Penelitian</b>						✓

### 3.3 Populasi dan sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian atau individu yang memiliki karakteristik tertentu yang hendak diteliti. Populasi dalam penelitian berjumlah 94 orang yang merupakan keseluruhan mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021.

#### 3.3.2 Sampel

Sampel penelitian adalah sekelompok orang yang kurang dari jumlah populasi dan memiliki sedikitnya satu karakteristik yang sama. Pengambilan sampel dilakukan karena keterbatasan dalam meneliti populasi yang besar. Ketika populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh, penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut untuk memahami kondisi umum dari populasi tersebut.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling purposif (*purposive sampling*). Dengan teknik ini, sampel dipilih berdasarkan seleksi atas dasar kriteria yang telah ditentukan dan orang-orang dalam populasi yang tidak sesuai dengan kriteria tersebut tidak dijadikan sebagai sampel (Kriyantono, 2006). Dalam konteks penelitian ini, mengingat keterbatasan waktu yang ada, karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen

**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 mengujikan 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.

sederhana, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa, terdiri atas 5 orang kelompok kontrol dan 5 orang kelompok eksperimen (Hill, 1998).

Pengambilan sampel dengan Teknik *purposive sampling* menggunakan beberapa kriteria sampel yang dibutuhkan, yaitu sebagai berikut.

1. Merupakan mahasiswa aktif prodi Bimbingan Konseling Islam.
2. Mengalami kecemasan dalam penyelesaian skripsi.
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket. Angket digunakan untuk mengajukan sejumlah pertanyaan atau pernyataan kepada responden dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Penggunaan angket sebagai instrumen penelitian ini dipilih karena peneliti telah mengidentifikasi variabel yang akan diukur dan memiliki pemahaman yang jelas tentang harapan jawaban dari responden.

Angket penelitian ini disusun dan digunakan untuk mengetahui kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa. Angket tersebut disebarluaskan kepada mahasiswa atau sampel bersifat tertutup, artinya mahasiswa memilih jawaban yang disediakan yang dianggap paling sesuai dengan pribadinya dan tidak diberi kesempatan untuk menyusun kalimat jawaban sendiri (Damayanti, 2024). Angket atau kuesioner ini akan dibagikan kepada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021 di UIN Suska Riau. Bentuk kuesioner yang diberikan berbentuk skala *likert*. Setiap pernyataan akan diberi bobot penilaian, sebagai berikut :

**Tabel 3.3 Bobot Penilaian**

Pilihan Jawaban	Nilai
Sangan Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Kurang Setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STJ)	1

**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 mengujikan 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.

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

$J_k$  : Jumlah kelas interval

Dikemukakan oleh Eko, kategori dari interval ditentukan sebagai berikut:

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

- a. Skor tertinggi :  $5 \times 15 = 75$
- b. Skor terendah :  $1 \times 15 = 15$
- c. Range : Skor tertinggi-Skor terendah

Jumlah kategori

$$: 75-15/3 = 20 \text{ (Jarak Interval)}$$

**Tabel 3.4 Kategori Interval**

Rentang Interval	Kategori
56-75	Tinggi
36-55	Sedang
15-35	Rendah

**2. Angket Teknik *Self Control* (Variabel X)**

- a. Skor tertinggi :  $5 \times 15 = 75$
- b. Skor terendah :  $1 \times 15 = 15$
- c. Range : Skor tertinggi – Skor terendah

Jumlah kategori

$$: 75-15/3 = 20 \text{ (Jarak Interval)}$$

**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 mengujikan 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 3.5 Kategori Interval**

Rentang Interval	Kategori
56-75	Tinggi
36-55	Sedang
15-35	Rendah

**3.5 Validitas dan Reabilitas****3.5.1 Uji Validitas Instrumen**

Validitas didefinisikan sebagai tingkat akurasi suatu skala atau tes dalam melakukan fungsi pengukurannya. Apabila menghasilkan data yang secara akurat, pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi menggambarkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran. Untuk mengukur validitas instrumen pada penelitian ini dapat dilihat menggunakan tabel korelasi product moment. Jika rhitung lebih besar dari rtabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid, jika sebaliknya rhitung lebih kecil dari rtabel maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid. Pada taraf signifikansi dengan nilai probabilitas 5% ( $\alpha = 0,05$ ).

**3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen**

Uji reliabilitas artinya memiliki sifat dapat dipercaya. Dengan kata lain, jika alat ukur digunakan berulang kali oleh peneliti yang sama atau oleh peneliti lain, dan pengukurannya relatif konsisten maka alat ukur tersebut memiliki reliabilitas (Bungin, 2010).

Untuk menentukan kehandalan atau reliabilitas setiap item, 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.

Keterangan:

Jika nilai alpha  $\geq 0,60$  maka instrumen dinyatakan reliabel.

Jika nilai alpha  $\leq 0,60$  maka instrumen dinyatakan tidak reliabel.

**3.6 Teknik Analisa Data****1. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal, sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Dalam pengujian hipotesis, maka data hasil penelitian harus diuji terlebih dahulu

**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 mengujikan 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.

dengan uji persyaratan analisis. Pada penelitian ini, penulis menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk* dikarenakan sampel berjumlah kecil/kurang dari 50 (Sudirman dkk, 2023).

Berikut dasar pengambilan keputusan uji normalitas :

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

**2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Paired Sample T Test*. Pengolahan data didalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 25.0 for windows. Uji *paired sample t test* ini digunakan untuk menguji perbedaan nilai pretest dan posttest yang merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan. Maka dari itu dapat dibandingkan rata-rata variabel sebelum diberikannya perlakuan atau treatmen. Berikut dasar pengambilan keputusan uji paired sample T test :

- 1) Jika nilai signifikansi memiliki probabilitas  $> 0,05$ , maka tidak ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat karena hipotesisnya ditolak.
- 2) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan hipotesisnya 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 mengikuti 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), yang 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 Tarbiyah, 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 direncakan sejak lama. Usaha-usaha yang lebih intesif 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 penjajakan 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

**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 mengikuti 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.

(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 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 Ushuluddin, tetapi secara de facto kelahiran itu baru terealisir 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 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.

**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 mengujikan 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. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

**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 sistem 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 di bidangnya serta menguasai dan mampu menerapkan tugas di bidang terapi.

**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 mengujikan 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.

#### **4.5 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.
  - b. Kualitas Sarjana Prodi BKI mampu bekerja atau menciptakan lapangan pekerjaan sesuai dengan pendidikan atau melanjutkan studi ketingkat yang lebih tinggi.
2. Kualitas dosen Prodi BKI memiliki latar pendidikan yang sesuai dengan ilmu konseling. 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.

**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 mengikuti 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.

Prodi BKI memiliki strategi dalam jangka pendek, menengah dan panjang sebagai berikut:

1. Strategi jangka pendek (2013-2014)

1. Bidang Pendidikan

1. Melakukan pembelajaran sesuai dengan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia yang diaplikasikan dalam RPS dan SAP.
2. Melaksanakan pembelajaran berbasis teknologi yang unggul untuk dosen dan mahasiswanya.
3. Membuka peluang dosen dan mahasiswanya.

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 dipublish 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.

**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 mengujikan 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.

- 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 dan mahasiswa dalam pengabdian kepada masyarakat dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan.
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. Mengupgrade pembelajaran berbasis teknologi untuk dosen dan mahasiswa.
    3. Meningkatkan kompetensi dosen untuk melanjutkan postdoctoral sampai menuju guru besar.
  - b. Bidang Penelitian
    1. Mengoptimalkan karya ilmiah dosen Prodi BKI yang dipublish pada jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional yang terindex Scopus.
    2. Memiliki jurnal prodi yang terakreditasi nasional.
    3. Menghasilkan penelitian mahasiswa yang dipublish tingkat lokal maupun nasional.
  - c. Bidang Pengabdian
    1. Menfembangkan jaringan untuk meningkatkan desa binaan sebagai kontribusi keilmuan pada 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 mengikuti 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**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *self control* berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021 di UIN Suska Riau. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* yaitu konseling individual dengan teknik *self control*, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tidak terjadi perubahan signifikan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-Test*, nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan teknik *self control*. Oleh karena itu, konseling individual dengan teknik *self control* dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola dan menurunkan kecemasan dalam proses penyelesaian skripsi, sehingga diharapkan mahasiswa mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik dan optimal.

#### **6.2 Saran**

1. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai suatu pertimbangan dalam penerapan *self control* dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa, dengan tetap memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan *self control* untuk memperoleh hasil yang maksimal.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tentang pengaruh *self control* pada masalah yang berbeda, hal ini bertujuan untuk memperluas pemahaman tentang potensi *self control* dalam mengatasi berbagai jenis permasalahan.
3. Kepada pembaca, diharapkan dapat menerapkan nilai-nilai positif dari penelitian yang telah peneliti kembangkan dan peneliti selanjutnya dapat dijadikan referensi dan memperkaya ilmu pengetahuan penelitian 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 mengujikan 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

- AD, Y., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Ajeng Ummy Fadhila. (2023). *Self Control Pada Remaja Pelaku Seks Pra Nikah Di Desa Gundik Ponorogo*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Anidar, J., Firosad, A. M., & Mardison, S. (2024). *Konseling Indivisual*. 1–23.
- Arikunto, S. (2019). *Teknik Pengumpulan Data*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Bungin, B. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. : Prenada Media Group.
- Damayanti, A. (2024). *Pengaruh Terapi Dzikir Pada Konseling Spiritual Dalam Mereduksi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Uin Suska Riau Angkatan 2020*. Uin Suska Riau.
- Ernawati, Z. (2022). *Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Yasin Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Awal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Iain Salatiga Tahun 2022*.
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6495>
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Ferdiansa, G., & Karneli, Y. (2021). Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 847–853. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.427>
- Firmansyah, R. (2021). Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi dan solusinya perspektif bimbingan dan konseling Islami. *Walisongo Institutional Repository*, 16–34. <http://journal.walisongo.ac.id/>
- Gibrani, A. K. (2024). Pengaruh Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa di Universitas Islam Jakarta). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April).
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*, yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

**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 mengikuti 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.

- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi*, 3(2), 131–145.
- Heni Rodhotul Khusuna. (2016). *Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Herdiani, W. S. (2013). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Calyptra*, 1(1), 1–19.
- Hill, R. (1998). What sample size is “enough” in internet survey research. *Interpersonal Computing and Technology: An electronic journal for the 21st century*, 6(3–4), 1–12.
- Kristanto, P. H., Pm., S., & Setyorini, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Proposal Skripsi. *Satya Widya*, 30(1), 43. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i1.p43-48>
- Kriyantono, R. (2006). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Kencana.
- Kurniawati, N., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Implementasi asas keterbukaan dalam pelaksanaan konseling individu pada siswa SMA. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 258. <https://doi.org/10.29210/1202322654>
- Mansyur, & Casmini. (2022). Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam. *At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 1–15.
- Masnurrima, H., & Sestuningsih, R. M. (2017). Teknik self control untuk mengatasi obesitas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 1–8.
- Musliana, D. (2020). Efektivitas Teknik Self Control dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Negatif Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru. *Skripsi*.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. *Jakarta: Erlangga*, 96–101.
- Nurhayati, N., Khairunnisa, K., Nurmaya, A., & Indah, S. (2022). Efektivitas Teknik Self-Control Strategies Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 35–47.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Purnama, P. (2022). Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif siswa di SMK Negeri 3 Sinjai Kabupaten Sinjai. *Eprints Repository Software*, 1(1), 1–9.

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 mengujikan 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.

- Rahyono, F. X. (2010). Mikihiro Moriyama and Manneke Budiman (eds), *Geliat bahasa selaras zaman; Perubahan bahasa-bahasa di Indonesia pasca-Orde Baru*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia, 2010, xx+ 423 pp., illustrations. ISBN 978-4-86337-052-4. Price: IDR 38,700 (soft cover). *Wacana, Journal of the Humanities of Indonesia*, 12(2), 10.
- Rochman, Y., Kashyap, M., Robinson, G. W., Sakamoto, K., Gomez-Rodriguez, J., Wagner, K.-U., & Leonard, W. J. (2010). Thymic stromal lymphopoietin-mediated STAT5 phosphorylation via kinases JAK1 and JAK2 reveals a key difference from IL-7-induced signaling. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(45), 19455–19460.
- Siti Fauziah, Reza Khoirunnisa, Nurrina Zulfa, Fanny Rahmasari, & Serli Oktavia. (2024). Sholat Tahajud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225>
- Situmorang, D. D. B. (2018). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31–42.
- Sudirman; Lembang, Suri Toding; kondolayuk, Marilyn Lasarus; Andinny, Yuan; Vonnisy; Marlinda, Ni Luh Putu Mery; Kartini, Ketut Sepdyana; Juniawan, I Putu Pasek Meretana Eka; Sukmawati, Rika; Purwanti, Popi; Rosa, Novrita Mulya; Seruni; Indrawati, Farah; D. P. (2023). STATISTIKA PENDIDIKAN. In book.
- Sugiyono. (2019). *Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.* Alfabeta.
- Sutanto, F. A. (2010). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, hlm 3.
- Tohiroh, T., Gutji, N., & Sekonda, F. A. (2022). Efektivitas Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa SMP N 17 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13348–13357.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Wahyu, A. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Medan Area. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, 22.

- 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 meugikan 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 mengikuti 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**
**LAMPIRAN**
**Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Teknik *Self Control***

Pertemuan	Topik Pertemuan	Kegiatan	Tujuan	Rentang Waktu
1	<i>Treatment</i>	Pengenalan kecemasan penyelesaian skripsi serta pengisian angket <i>pretest</i>	Peneliti mengetahui tingkat kecemasan yang sedang dialami oleh responden	20 menit
2	<i>Treatment</i>	Pengenalan <i>self control</i> dan mendengarkan permasalahan kecemasan yang dihadapi	Responden dapat menceritakan dan mengeksplorasi faktor penyebab kecemasan yang timbul saat mengerjakan skripsi	30 menit
3	<i>Treatment</i>	Tahap mengatur <i>time schedule</i>	Responden dapat mengatur dan melaksanakan <i>time schedule</i> yang telah didiskusikan	30 menit
4	<i>Treatment</i>	Tahap menentukan <i>punishment</i> dan <i>reward</i>	Responden dapat membuat perencanaan untuk mengubah perilakunya	30 menit
5	<i>Treatment</i>	Tahap evaluasi dan mengisi angket <i>posttest</i>	Responden dapat memahami tentang <i>self control</i>	30 menit

© Hak Cipta milik 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 mengikuti 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 2 Pelaksanaan Kegiatan

No	Tanggal	Kegiatan	Jumlah Responden	Keterangan
1	6/5/2025	Pertemuan pertama dan pengisian angket <i>pretest</i>	5	Terlaksana
2	14/5/2025	Pertemuan kedua	5	Terlaksana
3	19/5/2025	Pertemuan ketiga	5	Terlaksana
4	26/5/2025	Pertemuan keempat	5	Terlaksana
5	2/6/2025	Pertemuan kelima dan pengisian angket <i>posttest</i>	5	Terlaksana

© **Hak Cipta** **Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau**
**Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)**

<b>NO</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Cara Pelaksanaan</b>
1	Salam	Konseli dapat fokus memulai kegiatan	Peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar Konseli.
2	Do'a	Konseli senantiasa meminta pertolongan kepada Allah	Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk berdo'a
3	Perkenalan diri	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan konseli	Peneliti dan konseli saling memperkenalkan diri masing-masing
4	Menentukan durasi waktu kegiatan	Konseli dapat menetapkan durasi waktu yang digunakan	Peneliti dan konseli berdiskusi menetapkan kapan waktu yang digunakan untuk 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.
	Kerahasiaan	Konseli mampu menjaga kerahasiaan saat kegiatan dilakukan	Peneliti melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya
	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
	Menjelaskan mekanisme kegiatan	Konseli mengetahui tahap-tahap pelaksanaan kegiatan	Peneliti menjelaskan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan mulai dari sesi awal sampai akhir

**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 mengujikan 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.

	<p>- <i>Treatment 1</i>            (Tahap mendengarkan kecemasan yang di alami responden)</p> <p>- Mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan muncul saat mengerjakan skripsi</p>	<p>Konseli mengidentifikasi situasi dan kecemasan yang dialaminya</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memberikan rangsangan pikiran kepada konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya</li> <li>2. Peneliti menjelaskan hubungan antara pikiran dan kecemasan mempengaruhi keadaan emosional</li> <li>3. Peneliti meminta konseli menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat kecemasan itu muncul</li> </ol>
7	<p>- <i>Treatment 2</i>            (Pengenalan <i>self control</i> dan mendengarkan permasalahan kecemasan yang dihadapi)</p> <p>- Memperkenalkan teknik <i>self control</i>            - Mendengarkan kembali masalah kecemasan yang dihadapi</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 <i>self control</i></li> <li>2. Peneliti mengajak konseli untuk menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat kecemasannya muncul saat mengerjakan skripsi</li> </ol>
	<p>- <i>Treatment 3</i>            Tahap mengatur <i>time schedul</i></p> <p>- Menjelaskan kembali <i>self control</i></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 kembali secara singkat tentang <i>self control</i></li> <li>2. Konseli diminta untuk mencatat</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, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  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 mengujikan 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**
**Studi Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengarahkan konseli untuk memantau diri (<i>self monitoring</i>)</li> <li>-Konseli diminta untuk membuat <i>time schedule</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>perilaku yang jadi masalah</li> <li>3. Konseli diminta untuk membuat <i>time schedule</i> dan mendiskusikan sama peneliti</li> <li>4. Peneliti meminta konseli untuk menjalankan <i>time schedule</i> yang telah didiskusikan dan disetujui bersama</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Treatment 4</i></li> <li>Menentukan <i>punismen</i> dan <i>reward</i></li> <li>-Mendiskusikan mengenai <i>punismen</i> dan <i>self reward</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti menjelaskan mengenai <i>punismen</i> dan <i>self reward</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan mengenai <i>punishment</i> dan <i>self reward</i></li> <li>2. Berdiskusikan mengenai <i>punishment</i> dan <i>self reward</i></li> <li>3. Peneliti mengarahkan konseli untuk berjanji pada dirinya sendiri</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Treatment 5</i></li> <li>Evaluasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi semua kegiatan yang telah dilaksanakan</li> </ul>	<ul 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 menjelaskan betapa pentingnya kontrol diri</li> </ul>



© **Hak cipta milik 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 mengujikan 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. Peneliti menyampaikan kepada konseli bahwa tahap ini merupakan tahap akhir dari kegiatan
4. Sebelum kegiatan berakhir peneliti meminta konseli untuk mengisi *posttest*
6. Peneliti mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih kepada konseli atas partisipasinya dan antusiasnya dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir pertemuan

**State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**  
**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 mengikuti 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

KUNCI  
Soal  
Riau

#### I. *Self Control*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	TS	KS	S	SS
1	Saya melakukan setiap kegiatan dengan pertimbangan					
2	Saya harus menjadi pribadi yang terorganisir dan disiplin					
3	Saya dapat menahan diri ketika teman-teman saya mengajak bermain					
4	Saya mengetahui apa yang harus saya prioritaskan					

#### Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

### KUESIONER PENELITIAN

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

No Hp/WA : \_\_\_\_\_

#### 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

**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 mengikuti 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	Saya memberikan reward kepada diri saya apabila mengerjakan sesuatu sesuai dengan target					
6	Saya memberikan hukuman kepada diri saya apabila mendapat hasil diluar target yang telah saya tentukan					
7	Jika saya belajar dengan sungguh-sungguh, saya pasti bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu					
8	Saya mempunyai jadwal kegiatan beserta sasaran dan batas waktu penggerjaan					
9	Saya mencatat apa yang di bilang dosen saat bimbingan skripsi					
10	Walaupun kegiatan saya padat skripsi saya tidak terbengkalai					
11	Saya mengatur diri saya dengan keras agar bisa segera menyelesaikan skripsi					
12	Saya selalu mengevaluasi semua kegiatan yang sudah saya lakukan					
13	Saya merasa kecewa ketika skripsi saya tidak selesai					

**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 mengikuti 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.

**II. Kecemasan dalam Penyelesaian Skripsi**

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	TS	KS	S	SS
1	Saya sering merasa gelisah dan sulit untuk diam dalam mengerjakan skripsi					
2	Saya sering berbicara sendiri saat mengerjakan skripsi					
3	Saya khawatir skripsi yang saya buat tidak sesuai dengan kemauan saya					
4	Saya khawatir jika skripsi saya tidak selesai tepat waktu					
5	Saya sering merasa kehilangan semangat dalam menyelesaikan skripsi					
6	Saya mengalami kesulitan tidur sehingga menurunkan konsentrasi					

**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 mengikuti 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

7	Saya sulit berkonsentrasi ketika menyusun skripsi di tempat ramai					
8	Saya merasa tertekan ketika melihat teman saya sudah pada selesai menyelesaikan skripsi					
9	Saya sering mengalami tegang otot ketika stress					
10	Saya mengalami detak jantung yang cepat dalam situasi cemas					
11	Ketika saya merasa cemas terhadap skripsi, badan dan tangan saya akan bergemetar					
12	Emosi saya sering berubah dalam penyelesaian skripsi					
13	Saya merasakan cemas berlebihan ketika memulai mengerjakan skripsi					
14	Saya sering membandingkan progres skripsi saya dengan punya orang lain					
15	Saya sering memikirkan hal-hal yang tidak penting selama 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 mengutip 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. Uji Validitas dan Uji Realibitas**
**a. Uji Validitas Variabel *Self Control***

											Correlations											
											P1					P1					P1	
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P0	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P1	P1	TOT	L
P1	Pearson Correlation	1	.37	.11	.26	.49	.06	.23	.29	.42	.42	.19	.33	.10	.04	.06	.06	.520**				
			5*	5	6	8**	7	0	1	2*	2*	5	6	4	6	6	2					
P2	Pearson Correlation		.03	.53	.14	.00	.71	.20	.10	.01	.01	.28	.06	.56	.80	.73	.002					
			4	2	1	4	6	6	6	6	6	6	0	9	5	6						
P3	Pearson Correlation		.37	1	.18	.18	.33	.22	.16	.55	.33	.38	.54	.34	.50	.19	.28	.688**				
			5*		1	2	9	6	9	4**	9	3*	0**	6	9**	9	9					
P4	Pearson Correlation		.11	.18	1	.27	.23	.09	-	.06	.17	.14	.14	.36	.22	.27	.17	.375*				
			5	1		2	8	2	.08	5	8	6	7	7*	0	4	5					

**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 meugikan 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.

		Syarif Kasim Riau																	
		Syarif Kasim Riau																	
P5	Pearson Correlation	.49	.33	.23	.03	1	.01	.19	.23	.19	.24	.09	.16	.43	-	-	.401*		
		8**	9	8	5		3	2	0	6	8	0	7	7*	.06	.02	3	1	
P6	Pearson Correlation	.06	.22	.09	.34	.01	1	-	.27	.28	.26	-	.25	.05	.21	.21	.21	.423*	
		7	6	2	1	3		.07	3	5	1	.02	4	5	5	5	9		
P7	Pearson Correlation	.23	.16	-	-	.19	-	1	.24	.03	.39	.29	-	.22	.03	.22	.22	.392*	
		0	9	.08	.05	2	.07		5	0	3*	5	.04	9	8	0	6		
P8	Pearson Correlation	.29	.55	.06	.34	.23	.27	.24	1	.35	.70	.59	.52	.20	-	.32	.752**		
		1	4**	5	9	0	3	5		9*	8**	8**	7**	7	.00	0	5		
P9	Pearson Correlation	.42	.33	.17	.24	.19	.28	.03	.35	1	.21	.06	.30	.23	.25	-	.479**		
		2*	9	8	9	6	5	0	9*		8	5	4	1	2	.02	9		
P10	Pearson Correlation	.01	.05	.33	.17	.28	.11	.86	.04		.23	.72	.09	.20	.16	.87	.006		
		6	7	1	0	2	3	8	3		2	6	1	3	5	3			
P11	Pearson Correlation	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	.32	

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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.

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

		Syarif Kasim Riau																	
		C																	
P1 0	Pearson	.42	.38	.14	.27	.24	.26	.39	.70	.21	1	.62	.59	.16	.07	.20	.768**		
	Correlation	2*	3*	6	1	8	1	3*	8**	8		2**	5**	2	0	6			
P1 1	Sig. (2-tailed)	.01	.03	.42	.13	.17	.14	.02	.00	.23		.00	.00	.37	.70	.25	.000		
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32		
P1 2	Pearson	.19	.54	.14	.13	.09	-	.29	.59	.06	.62	1	.69	.37	.29	.24	.698**		
	Correlation	5	0**	7	1	0	.02	5	8**	5	2**		3**	3*	2	7			
P1 3	Sig. (2-tailed)	.28	.00	.42	.47	.62	.91	.10	.00	.72	.00		.00	.03	.10	.17	.000		
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32		
P1 4	Pearson	.33	.34	.36	.41	.16	.25	-	.52	.30	.59	.69	1	.36	.34	.02	.722**		
	Correlation	6	6	7*	9*	7	4	.04	7**	4	5**	3**		3*	2	1			
P1 5	Sig. (2-tailed)	.06	.05	.03	.01	.36	.16	.80	.00	.09	.00	.00		.04	.05	.91	.000		
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32		
P1 6	Pearson	.10	.50	.22	-	.43	.05	.22	.20	.23	.16	.37	.36	1	.20	.39	.512**		
	Correlation	4	9**	0	.01	7*	5	9	7	1	2	3*	3*		3	1*			
P1 7	Sig. (2-tailed)	.56	.00	.22	.94	.01	.76	.20	.25	.20	.37	.03	.04		.26	.02	.003		
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32		
P1 8	Pearson	.04	.19	.27	.29	-	.21	.03	-	.25	.07	.29	.34	.20	1	.02	.379*		
	Correlation	6	9	4	0	.06	5	8	.00	2	0	2	2	3		2			
P1 9	Sig. (2-tailed)	.80	.27	.12	.10	.73	.23	.83	.97	.16	.70	.10	.05	.26		.90	.033		
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32		
P1 10	Pearson	.06	.28	.17	-	-	.21	.22	.32	-	.20	.24	.02	.39	.02	1	.371*		
	Correlation	2	9	5	.03	.02	9	0	0	.02	6	7	1	1*	2				
P1 11	Sig. (2-tailed)	.25	.5	.9	.7	0	7	5	9	5	2	4	6	4		4			
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### b. Rekap Validitas Variabel *Self Control*

Variabel	Item Pertanyaan	R hitung	R tabel = 0,349 $\alpha = 5\%$	Keterangan
<i>Self Control</i>	1	0,520	0,349	VALID
	2	0,688	0,349	VALID
	3	0,375	0,349	VALID
	4	0,460	0,349	VALID
	5	0,401	0,349	VALID
	6	0,423	0,349	VALID
	7	0,392	0,349	VALID
	8	0,752	0,349	VALID
	9	0,475	0,349	VALID
	10	0,768	0,349	VALID
	11	0,698	0,349	VALID
	12	0,722	0,349	VALID
	13	0,512	0,349	VALID
	14	0,379	0,349	VALID
	15	0,371	0,349	VALID

## © Hak

## c Uji Validitas Variabel Kecemasan Penyelesaian Skripsi

Correlations															TOT	AL		
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15			
P1	Pearson Correlation	1	.16	.39	.513	.39	.30	.12	.27	.21	.40	.34	.40	.604	.476	.615	.695**	
			5	5*	**	1*	4	6	3	9	5*	0	2*	**	**	**		
	Sig. (2-tailed)		.36	.02	.003	.02	.09	.49	.13	.22	.02	.05	.02	.000	.006	.000	.000	
P2	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
	Pearson Correlation	.16	1	.50	-	.34	.22	-	.34	.48	-	.15	.14	.258	.163	.255	.426*	
		5		6**	.072	6	5	.13	0	3**	.08	5	1					
P3	Sig. (2-tailed)		.36		.00	.696	.05	.21	.46	.05	.00	.63	.39	.44	.153	.373	.160	.015
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
	Pearson Correlation	.39	.50	1	.446	.05	.03	.01	.37	.36	.23	.14	.07	.249	.426	.229	.506**	
P4		5*	6**		*	0	3	9	4*	6*	8	8	9		*			
	Sig. (2-tailed)		.02	.00		.010	.78	.85	.91	.03	.04	.19	.41	.66	.169	.015	.207	.003
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
P5	Pearson Correlation	.51	-	.44	1	.13	.27	.34	.43	.02	.50	.26	.18	.364	.591	.258	.583**	
		3**	.07	6*		2	5	5	7*	5	7**	2	0	*	**			
	Sig. (2-tailed)		.00	.69	.01		.47	.12	.05	.01	.89	.00	.14	.32	.040	.000	.153	.000
P5	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
	Pearson Correlation	.39	.34	.05	.132	1	.52	.20	.40	.20	.08	.19	.43	.585	.460	.597	.628**	
		1*	6	0		9**	6	7*	7	3	4	7*	**	**	**	**		

## ,yariat Kasim Ria

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

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 meugikan 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.

		Syarif Kasim Riau																		
		C																		
P	6	Sig. (2-tailed)		.02	.05	.78	.472			.00	.25	.02	.25	.65	.28	.01	.000	.008	.000	.000
		N		7	3	5		2	8	1	6	0	7	2						
P6	Pearson	.30	.22	.03	.275	.52	1	.19	.01	-	.01	.05	.04	.272	.129	.309	.357*			
	Correlation	4	5	3		9**		1	8	.14	8	4	3							
	Sig. (2-tailed)	.09	.21	.85	.128	.00		.29	.92	.43	.92	.76	.81	.133	.480	.085	.045			
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
P7	Pearson	.12	-	.01	.345	.20	.19	1	.14	-	.64	.22	.34	.115	.255	.178	.384*			
	Correlation	6	.13	9		6	1		5	.01	2**	2	0							
	Sig. (2-tailed)	.49	.46	.91	.053	.25	.29		.42	.91	.00	.22	.05	.529	.159	.330	.030			
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
P8	Pearson	.27	.34	.37	.437	.40	.01	.14	1	.37	.22	.26	.31	.543	.851	.413	.684**			
	Correlation	3	0	4*	*	7*	8	5		0*	1	1	0	**	**	*				
	Sig. (2-tailed)	.13	.05	.03	.012	.02	.92	.42		.03	.22	.14	.08	.001	.000	.019	.000			
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
P9	Pearson	.21	.48	.36	.025	.20	-	-	.37	1	.31	.42	.53	.309	.219	.376	.530**			
	Correlation	9	3**	6*		7	.14	.01	0*		2	4*	2**				*			
	Sig. (2-tailed)	.22	.00	.04	.892	.25	.43	.91	.03		.08	.01	.00	.086	.228	.034	.002			
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
P10	Pearson	.40	-	.23	.507	.08	.01	.64	.22	.31	1	.64	.56	.258	.310	.290	.593**			
	Correlation	5*	.08	8	**	3	8	2**	1	2		9**	6**							

**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 meugikan 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.

		Correlation Coefficients																
		Variables																
		Variables																
		Sig. (2-tailed)	.02	.63	.19	.003	.65	.92	.00	.22	.08	.00	.00	.153	.084	.107	.000	
		N	2	9	0	0	0	2	0	4	2	0	1					
P1		Pearson Correlation	.34	.15	.14	.262	.19	.05	.22	.26	.42	.64	1	.56	.380	.233	.237	.576**
1		n	0	5	8		4	4	2	1	4*	9**		7**	*			
		Sig. (2-tailed)	.05	.39	.41	.147	.28	.76	.22	.14	.01	.00	.00	.00	.032	.199	.191	.001
		N	7	8	8		7	8	2	9	6	0	1					
P1		Pearson Correlation	.40	.14	.07	.180	.43	.04	.34	.31	.53	.56	.56	1	.496	.355	.560	.670**
2		n	2*	1	9		7*	3	0	0	2**	6**	7**		**	*	**	
		Sig. (2-tailed)	.02	.44	.66	.324	.01	.81	.05	.08	.00	.00	.00	.00	.004	.046	.001	.000
		N	3	3	6		2	4	7	4	2	1	1					
P1		Pearson Correlation	.60	.25	.24	.364	.58	.27	.11	.54	.30	.25	.38	.49	1	.717	.688	.778**
3		n	4**	8	9	*	5**	2	5	3**	9	8	0*	6**		**	**	
		Sig. (2-tailed)	.00	.15	.16	.040	.00	.13	.52	.00	.08	.15	.03	.00	.00	.000	.000	.000
		N	0	3	9		0	3	9	1	6	3	2	4				
P1		Pearson Correlation	.47	.16	.42	.591	.46	.12	.25	.85	.21	.31	.23	.35	.717	1	.554	.766**
4		n	6**	3	6*	**	0**	9	5	1**	9	0	3	5*		**	**	
		Sig. (2-tailed)	.00	.37	.01	.000	.00	.48	.15	.00	.22	.08	.19	.04	.000	.001	.000	
		N	6	3	5		8	0	9	0	8	4	9	6				
P1		Pearson Correlation	.61	.25	.22	.258	.59	.30	.17	.41	.37	.29	.23	.56	.688	.554	1	.742**
5		n	5**	5	9		7**	9	8	3*	6*	0	7	0**	**	**		
		Sig. (2-tailed)	.00	.16	.20	.153	.00	.08	.33	.01	.03	.10	.19	.00	.000	.001	.000	
		N	0	0	7		0	5	0	9	4	7	1	1				

**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 meugikan 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.

©

I

L

N

Z

R

S

T

A

C

O

P

E

R

M

A

S

T

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

T

O

P

E

R

M

A

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

U

R

A

I

S

C

H

O

c) Uji Realibilitas Variabel *Self Control*
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items		N of Items
	Alpha	Items	
.816	.820		15

**Inter-Item Correlation Matrix**

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
P1	1.000	.375	.115	.266	.498	.067	.230	.291	.422	.422	.195	.336	.104	.046	.062
P2	.375	1.000	.181	.182	.339	.226	.169	.554	.339	.383	.540	.346	.509	.199	.289
P3	.115	.181	1.000	.272	.238	.092	-.089	.065	.178	.146	.147	.367	.220	.274	.175
P4	.266	.182	.272	1.000	.035	.341	-.052	.349	.249	.271	.131	.419	-.013	.290	-.030
P5	.498	.339	.238	.035	1.000	.013	.192	.230	.196	.248	.090	.167	.437	-.063	-.021
P6	.067	.226	.092	.341	.013	1.000	-.073	.273	.285	.261	-.020	.254	.055	.215	.219
P7	.230	.169	-.089	-.052	.192	-.073	1.000	.245	.030	.393	.295	-.046	.229	.038	.220
P8	.291	.554	.065	.349	.230	.273	.245	1.000	.359	.708	.598	.527	.207	-.005	.320
P9	.422	.339	.178	.249	.196	.285	.030	.359	1.000	.218	.065	.304	.231	.252	-.029
P10	.422	.383	.146	.271	.248	.261	.393	.708	.218	1.000	.622	.595	.162	.070	.206
P11	.195	.540	.147	.131	.090	-.020	.295	.598	.065	.622	1.000	.693	.373	.292	.247
P12	.336	.346	.367	.419	.167	.254	-.046	.527	.304	.595	.693	1.000	.363	.342	.021
P13	.104	.509	.220	-.013	.437	.055	.229	.207	.231	.162	.373	.363	1.000	.203	.391
P14	.046	.199	.274	.290	-.063	.215	.038	-.005	.252	.070	.292	.342	.203	1.00	.022
P15	.062	.289	.175	-.030	-.021	.219	.220	.320	-.029	.206	.247	.021	.391	.022	1.00

## d. Uji Realibitas Variabel Kecemasan Penyelesaian Skripsi

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items		N of Items
	Alpha	Items	
.871	.870	15	

## Inter-Item Correlation Matrix

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
P1	1.000	.165	.395	.513	.391	.304	.126	.273	.219	.405	.340	.402	.604	.476	.615
P2	.165	1.000	.506	-.072	.346	.225	-.133	.340	.483	-.086	.155	.141	.258	.163	.255
P3	.395	.506	1.000	.446	.050	.033	.019	.374	.366	.238	.148	.079	.249	.426	.229
P4	.513	-.072	.446	1.000	.132	.275	.345	.437	.025	.507	.262	.180	.364	.591	.258
P5	.391	.346	.050	.132	1.000	.529	.206	.407	.207	.083	.194	.437	.585	.460	.597
P6	.304	.225	.033	.275	.529	1.000	.191	.018	-.144	.018	.054	.043	.272	.129	.309
P7	.126	-.133	.019	.345	.206	.191	1.000	.145	-.019	.642	.222	.340	.115	.255	.178
P8	.273	.340	.374	.437	.407	.018	.145	1.000	.370	.221	.261	.310	.543	.851	.413
P9	.219	.483	.366	.025	.207	-.144	-.019	.370	1.000	.312	.424	.532	.309	.219	.376
P10	.405	-.086	.238	.507	.083	.018	.642	.221	.312	1.000	.649	.566	.258	.310	.290
P11	.340	.155	.148	.262	.194	.054	.222	.261	.424	.649	1.000	.567	.380	.233	.237
P12	.402	.141	.079	.180	.437	.043	.340	.310	.532	.566	.567	1.000	.496	.355	.560
P13	.604	.258	.249	.364	.585	.272	.115	.543	.309	.258	.380	.496	1.000	.717	.688
P14	.476	.163	.426	.591	.460	.129	.255	.851	.219	.310	.233	.355	.717	1.000	.554
P15	.615	.255	.229	.258	.597	.309	.178	.413	.376	.290	.237	.560	.688	.554	1.00

**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 meugikan 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**
**Lampiran 6. Tabulasi Data**
**a. Tabulasi Data Pretest Self Control**

No	Nama	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	Total
1	A	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	45
2	NA	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	45
3	TR	3	3	3	3	4	2	5	3	4	2	4	3	3	4	4	50
4	MWA	4	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	49
5	P	4	4	2	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	45
6	D	4	4	2	3	4	3	5	2	3	3	5	3	4	4	4	53
7	A	3	4	2	3	5	2	5	1	3	2	5	2	2	2	4	45
8	RRS	4	4	2	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	51
9	M	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	4	4	54
10	F	4	4	3	3	4	2	5	3	4	3	5	3	3	3	5	54

**b. Tabulasi Data Posttest Self Control**

No	Nama	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	Total
1	A	4	3	3	3	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	52
2	NA	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	56
3	TR	4	4	3	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	5	4	62
4	MWA	4	4	4	4	3	5	3	4	4	3	4	4	4	4	5	59
5	P	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	60
6	D	4	4	3	4	4	3	5	2	3	3	5	3	4	4	4	55
7	A	3	4	2	3	5	1	5	1	3	2	5	1	2	2	4	43
8	RRS	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	53
9	M	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	5	3	4	4	4	54
10	F	4	4	3	3	4	2	5	3	4	3	5	2	3	3	5	53

**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 meugikan 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**
**Tabulasi Data *Pretest* Kecemasan Penyelesaian Skripsi**

No	Nama	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Total
1	A	4	4	4	2	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	59
2	NA	3	4	3	3	3	3	5	4	3	4	3	5	3	5	5	56
3	TR	3	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	63
4	MWA	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	5	4	4	4	4	57
5	P	4	4	4	5	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	5	61
6	D	2	2	4	4	4	3	5	3	2	3	2	4	3	3	3	47
7	A	1	4	4	5	5	5	5	5	4	2	2	1	4	4	3	54
8	RRS	3	4	4	5	5	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	57
9	M	5	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4	5	4	5	65
10	F	3	4	4	5	4	4	4	5	3	3	3	3	4	5	4	58

**Tabulasi Data *Posttest* Kecemasan Penyelesaian Skripsi**

No	Nama	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Total
1	A	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	41
2	NA	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	40
3	TR	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	38
4	MWA	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	39
5	P	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	37
6	D	2	2	4	4	4	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	47
7	A	3	4	4	5	5	5	5	5	4	2	2	1	4	4	3	56
8	RRS	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	58
9	M	5	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4	5	4	5	65
10	F	3	4	4	5	4	4	4	5	3	3	4	3	4	5	4	59

© **Lampiran**
**Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas**

		Tests of Normality			Shapiro-Wilk		
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest A (Kontrol)	.191	5	.200*	.979	5	.927
	Posttest A (Kontrol)	.239	5	.200*	.947	5	.715
	Pretest B (Eksperimen)	.213	5	.200*	.939	5	.656
	Posttest B (Eksperimen)	.136	5	.200*	.987	5	.967

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Lampiran 8. Hasil Uji Paired Sample T Test**

Paired Samples Test										
Paired Differences										
Pair	Pretest - Posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper				
1	Pretest - Posttest	21.200	4.087	1.828	16.126	26.274	11.600	4	.000	

## Lampiran 9. 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 mengujikan 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 10. Surat Riset



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  
Telp. (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052  
web: <https://fdk.uin.suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

Pekanbaru, 17 Februari 2025

Nomor : B-760/Un.04/F.IV/PP.00.9/02/2025  
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	:	NURHIDAYAT SYAHPUTRA
N I M	:	12040215682
Semester	:	X (Sepuluh)
Jurusan	:	Bimbingan Konseling Islam
Pekerjaan	:	Mahasiswa Fak. Dakwah dan 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:

**"Pengaruh Self Control dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian  
Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021  
di UIN Suska Riau"**

Adapun Sumber Data Penelitian Adalah :

**"Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 di 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

Scanned by TapScanner

- 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 mengujikan 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.



## BIOGRAFI PENULIS

**Nurhidayat Syahputra**, lahir pada tanggal 1 Mei 2003 di Tanjung Sum Kecamatan Kuala Kampar, Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau. Anak ke-1 dari 2 bersaudara, dari pasangan Bapak Murdiyanto dan Ibu Rumiyatun. Pendidikan formal yang ditempuh penulis mulai dari bersekolah di SDN 002 Tanjung Sum dan lulus pada tahun 2014. Kemudian, penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Kuala Kampar, lulus pada tahun 2017.

Selanjutnya, melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Kuala Kampar, dan lulus pada tahun 2020. Pada tahun 2020, penulis melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di Riau dan diterima sebagai mahasiswa di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau melalui jalur UMPTKIN.

Pada masa perkuliahan, penulis juga telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai bentuk pengabdian pada masyarakat di Desa Banjar Seminai, Kecamatan Dayun, Kabupaten Siak Sri Indrapura, Provinsi Riau. Penulis juga melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Badan Narkotika Nasional Kabupaten Pelalawan. Penulis melakukan penelitian di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan judul “Pengaruh Konseling Individual dengan Teknik *Self Control* dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021 di UIN Suska Riau”.