



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

**EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENGURANGI
KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA DALAM
MENYELESAIKAN TUGAS
AKHIR DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUSKA RIAU**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial Starta (S1)

Oleh:

TRI EVA YULIANA
12040223978

**PROGRAM S1
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2025**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

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

Nama : Tri Eva Yuliana

Nim : 12040223978

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa
Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
UIN Suska Riau

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

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

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam

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

Dosen Pembimbing

Rosmita, M.Ag
NIP. 19741113 200501 2 005



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

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

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

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

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

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

Nama : Tri Eva Yuliana
NIM : 12140220413
Judul : Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

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

Hari : Kamis
Tanggal : 10 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.



Prof. Dr. Masduki, M.Ag
NIP. 19710612 199803 1 003

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

Dr. Azni, M.Ag
NIP. 19701010 200701 1 051

Sekretaris/ Penguji II,

Listiawati Susanti, S.Ag., M.A
NIP. 19720712 200003 2 003

Penguji III,

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

Penguji IV,

Rahmad, S.Pd., M.Pd
NIP. 19781212 201101 1 006

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Tri Eva yuliana

NIM : 12040223978

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul **Efektivitas Teknik Self Talk Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Pekanbaru, 21 Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Tri Eva yuliana
NIM. 12040223978



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.

ABSTRAK

Nama : Tri Eva Yuliana
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Efektifitas Teknik *Self Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau.

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi keefektifan konseling dengan menggunakan teknik self talk dalam menurunkan kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan penggunaan analisis kuantitatif. Sampel terdiri dari 10 responden yang dipilih menggunakan metode purposive sampling, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Konseling dengan menggunakan teknik self talk ini diterapkan pada kelompok eksperimen dalam 5 sesi pertemuan. Data dikumpulkan melalui pemberian angket pretest dan posttest kepada kedua kelompok. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen dengan one group pretest-posttest dan pengolahan data dibantu menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) 25.00 for windows. Hasil analisis uji N Gain sebesar 47% yang menjelaskan penerapan teknik self talk dalam mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau termasuk kategori sedang dengan tafsiran kurang efektif. Hasil analisis uji independent sample t test menjelaskan terdapat perbedaan tingkat kecemasan kelas eksperimen dengan kelas kontrol. Hasil nilai rata-rata kelas eksperimen sebesar 44,20 lebih rendah dari kelas kontrol sebesar 85,80, artinya tingkat kecemasan kelas eksperimen dengan pemberian perlakuan self talk lebih rendah dari kelas kontrol.

Kata Kunci : Self Talk, Mahasiswa, Kecemasan, Penyelesaian Tugas Akhir

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

ABSTRACT

Name : Tri Eva Yuliana
Department : Islamic Counseling Guidance
Title : *The Effectiveness Of Self-Talk In Reducing On Students' Academic Anxiety In Completing Final Projects At The Faculty Of Dakwah And Communication, Uin Suska Riau*

This study is conducted to evaluate the effectiveness of counseling using self-talk in reducing in reducing thesis completion anxiety among students of the Islamic Guidance and Counseling program, class of 2020. This research employed an experimental approach with quantitative analysis. The sample consisted of 10 respondents selected through purposive sampling, who are then divided into two groups: an experimental group and a control group. Counseling using self-talk techniques is applied to the experimental group in 5 sessions. Data are collected through pretest and posttest questionnaires administered to both groups. The method used in this study is a quantitative experimental method with a one-group pretest-posttest design, and data processing is assisted using SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 25.00 for Windows. The N Gain test analysis result is 47%, indicating that the application of the self-talk technique in reducing students' anxiety in completing their final projects at the Faculty of Dakwah and Communication, UIN Suska Riau, falls into the moderate category with an interpretation of being less effective. The results of the independent sample t-test analysis showed a difference in anxiety levels between the experimental and control classes. The average score of the experimental class is 44.20, which is lower than that of the control class at 85.80, meaning the anxiety level of the experimental class that received self-talk treatment is lower than that of the control class.

Keywords: Self-Talk, Students, Anxiety, Final Project Completion



KATA PENGANTAR

Assalammualaikum warahmatullahi wabarohkatuh

Alhamdulillah *alabbil'amin*, segala puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang maha pengasih lagi maha penyayang, Dengan segenap curahan rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Efektifitas Teknik *Self Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau”**. Shalawat beriring salam penulis hanturkan kepada junjungan alam yakni baginda nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat dari zaman jahiliah hingga ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan cahaya keimanan .

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis sangat menyadari begitu banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan do'a, dan uluran tangan yang baik langsung ataupun secara tersirat dan kemurahan hati kepada penulis. Terkhusus pada penulisan skripsi ini, penulis sangat ingin mengabadikan ucapan terimakasih bahwa penyusunan skripsi ini tidaklah terlepas dari dukungan, bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Cinta pertama panutanku, Ayahanda Suparno. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Pintu surgaku, ibunda Sri Rahayu. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai di bangku perkuliahan, tapi semangat untuk memotivasi serta do'a yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana .



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

3. Kepada abang dan kakak saya Yosep Adi Purnama S.T dan Intan Anggi Saputri S.P. Terimakasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materi, terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Ibu Prof. DR.HJ. Leni Nofianti MS,SE,M.SI,AK,CA selaku Rektor Universitas Islam Negri Sulthan Syarif Khasim Riau.
5. Bapak Prof. Prof. Dr. Masduki, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau..
6. Bapak Zulamri, S. Ag, MA, selaku Ketua Program Studi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan juga Dosen yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. serta Ibu Rosmita, M. Ag selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
7. Ibu Rosmita, M. Ag. selaku pembimbing skripsi yang telah memberi banyak ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
8. Bapak Drs. H. Suhaimi, M.Ag , selaku Dosen Penasehat Akademik Yang telah membantu, mengarahkan, membimbing, serta memberikan saran kepada penulis dari awal perkuliahan hingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan berbagai pengetahuan, arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1).
10. Yang terhormat semua staf akademik yang telah membantu semua pengurusan surat-menyurat selama masa kuliah.
11. Kepada seluruh keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan do"aa serta dukungan kepada penulis agar penulis semangat dalam menyelesaikan tugas skripsi ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

12. Teruntuk teman seperjuangan penulis Yessy Maharani Putri dan Nurhaliza Putri Fazzarah yang telah tiada henti memberikan dukungan dan semangat kepada penulis serta senantiasa membantu dan menemani penulis baik saat suka maupun duka dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada Teman seperjuangan BKI (C) yang senantiasa memberikan dukungan satu sama lain dan mendorong satu sama lain untuk terus semangat dalam berproses untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
14. Teruntuk seseorang yang tak kala penting kehadirannya, Annur Emyus Pramana. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, memberi semangat untuk hal yang kita lalui.
15. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu terimakasih karena telah senantiasa membantu penulis di saat suka maupun duka serta mendorong penulis untuk terus semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
16. Untuk diri saya Tri Eva Yuliana terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan dan proses yang di jalani, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari perjalanan hidup tetap semangat kamu pasti bisa. Setiap langkah kecil yang kamu ambil saat ini akan membawamu lebih dekat dengan tujuanmu. Jadi, jangan pernah berhenti bergerak maju. Dengan segenap kerendahan hati penulis, hanya kepada Allah swt penulis berdoa semoga semua pihak yang turut membantu dalam segala proses penulisan skripsi ini kiranya amal kebbaikannya diterima Allah baik di dunia maupun di akhirat kelak. Semoga dilimpahkan selalu rahmat yang berlipat ganda dari apa yang telah ia kerjakan. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Pekanbaru, 26 juni 2025

Penulis

Tri Eva Yuliana



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penegasan Istilah	4
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Kajian Terdahulu	8
2.2 Landasan Teori	9
2.3 Konsep Operasional	19
2.4 Kerangka Pikir	19
2.5 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5 Validitas dan Rehabilitas	25
3.6 Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Sejarah Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau	27
4.2 Visi, Misi, Karakteristik dan Tujuan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau	28
4.3 Fasilitas dan Saran Pendidikan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau	30
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian	32
5.2 Pembahasan	41



BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

6.1 Hasil Penelitian	43
6.2 Pembahasan	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi seorang mahasiswa diharapkan mampu dan siap untuk berada. Selain itu, seorang mahasiswa juga diharapkan mampu untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain guna membangun relasi yang lebih luas. Oleh karena itu seorang mahasiswa perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar siap untuk berada dan terlibat langsung di kalangan masyarakat. Antony (2011) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang dapat diperoleh melalui pembicaraan dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang dapat mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya agar tidak putus asa walaupun menemukan kegagalan. (wulandari, 2020)

Kecemasan dalam batas wajar dianggap memiliki dampak positif bagi siswa. Siswa yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi merupakan ancaman bagi siswa di institusi pendidikan, walaupun kecemasan akademik dalam tingkat yang sangat rendah masih diperlukan adanya memotivasi atau adanya dorongan untuk siswa dalam menjalankan proses belajar mengajar. Matto dan Nabi (2012) menyatakan bahwa adanya kecemasan akademik tidak selalu buruk. Tanpa adanya rasa cemas akan membuat siswa kurang termotivasi untuk mengikuti ujian, menulis makalah dan mengerjakan pekerjaan rumah (PR). dampak kecemasan akademik yang tinggi adalah hal yang sangat wajar dan merupakan konsekuensi yang akan menimbulkan adanya suatu masalah yaitu: penundaan tugas-tugas sekolah, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik, gagal mengikuti proses pembelajaran, menarik diri dari teman sekelas, serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan memori . Kecemasan dalam batas wajar akan terdorong untuk belajar menjelang ujian supaya dapat meraih prestasi akademik yang baik.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Tanpa adanya kecemasan, bagaimanapun sebagian besar akan kurang nya motivasi untuk menghadapi ujian, atau mengerjakan pekerjaan rumah harian, terutama pada kelas yang dianggap membosankan (Hooda & Saini, 2017). (putri, 2022)

Kecemasan adalah perasaan yang sangat subjektif dari adanya ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terkait dengan adanya gairah sistem saraf (Spielberger, 1983). Pada konteks pendidikan, kecemasan studi adalah situasi khusus yang merujuk pada kondisi kecemasan yang dialami selama adanya proses studi dan bisa menjadi gangguan kinerja pada akademik. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, jenis kecemasan yang dapat terjadi pada ruang lingkup pendidikan antara lain adalah kecemasan tes, kecemasan statistis, kecemasan sosial, dan lain sebagainya. Jurnal ini bertujuan untuk memberikan suatu gambaran umum mengenai adanya suatu kecemasan mahasiswa dan hubungannya dengan pretasi akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi. Adapun gambaran umum mengenai kecemasan mahasiswa dan hubungannya dengan prestasi akademik bermanfaat untuk menentukan intervensi yang tepat diberikan bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan. (wulandari, 2020). Dari beberapa teknik yang ada maka alat alternatif yang ditawarkan dalam meningkatkan aktivitas belajar yaitu dengan menggunakan teknik self talk. Self talk dipilih karena merupakan bagian dari adanya Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irrasional menjadi rasional sehingga dapat merubah pandangan negatif mengenai perasaan dan keinginan siswa dalam proses belajar. Self talk dapat juga kita manfaatkan untuk membangun diri dan membangun kompetensi baru, dengan cara menggunakannya sebagai mekanisme pertahanan saat menghadapi masalah. Adapun masalah yang ada pada diri kita cenderung memicu negatif, kita dapat mengatasi self talk negatif dengan cara membantahnya, mengajukan bukti bantahan, dan terakhir mengambil tindakan positif. Dengan senantiasa hal



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

tersebut, maka kita bisa memiliki kebiasaan fokus pada hal positif, berbicara positif, dan bertindak positif. Jika kebiasaan tersebut menjadi bagian dari perilaku keseharian kita, maka kita akan tumbuh menjadi pribadi yang positif. (dikdasmatap, 2019).

Self talk merupakan terapi berbicara dengan dirinya sendiri dengan melakukan self talk akan mendorong remaja untuk merubah cara berpikir negatif menjadi positif serta memiliki kesadaran yang tinggi terhadap tingkat stres yang dirasakannya, situasi, serta pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya stres (Self talk terdiri dari 5 sesi yaitu : 1) cari posisi nyaman, 2) teknik rileksasi, 3) fikirkan fikran negative yang menjadi masalah, 4) ubah fikiran negative menjadi positif, 5) ucapkan kalimat – kalimat positif, dan ulangi sampai melekat pada fikiran Manajemen stres adalah kemampuan efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Teknik self talk adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan self talk yang lebih positif. self talk adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri (Erford, 2016). Self talk adalah suatu teknik dalam REBT dengan cara mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan positif yang di sesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu. Karena Self talk merupakan bagian dari REBT, maka cara kerja Self talk tidak berbeda dengan cara kerja REBT.

Tujuan dari adanya manajemen stres adalah untuk memperbaiki apa itu kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik. Manajemen stress terdiri dari 4 sesi diantaranya yaitu: 1) pengenalan stress dan dampaknya, 2) rileksasi *jikaterkena stress*, 3) *berfikir positif menghadapi masalah*, 4) *mengatasi stress dengan spiritual* (Zulfa, 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah terdapatnya suatu perbedaan rata sebelum dan sesudah diberikanya terapi self talk dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

manajemen stress pada kelompok kontrol maupun perlakuan. Dari latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang efektifitas teknik self talk terhadap kecemasan akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir . (putri m. , 2022).

1.2 Penegasan Istilah

1.2.1 Teknik Self Talk

Teknik self-talk merupakan salah satu teknik yang ada dalam REBT atau Rational Emotive Behavior Therapy. Pada terapi konseling ini umumnya sering digunakan oleh konselor. Albert Ellis ialah tokoh yang mengembangkan pendekatan ini sejak tahun 1955. Terapi tersebut terkenal dalam menekankan bagaimana peran pikiran pada tingkah laku manusia. Terapi ini juga memberikan penekanan terhadap masalah-masalah yang bersumber pada pemikiran irasional individu sehingga fokus penanganan yang dilakukan adalah pikiran-pikiran dari individu tersebut. Teknik self talk digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal pada diri subjek dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif. Tahap mendengarkan self talk, tahap menuliskan self talk, tahap mengubah self talk negatif menjadi self talk positif dan tahap menerapkan self talk positif dalam kehidupan merupakan tahapan dalam pelaksanaan self talk. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa self talk negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh demaindoman negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, self talk positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh demain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang.

Menurut William (2011), ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik self talk yaitu:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

B) Tahap menuliskan self talk negatif Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya terhadap dirinya dan dalam kehidupannya agar lebih baik.

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

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

1.2.2 Kecemasan Akademik

Menurut Ottens kecemasan akademik muncul dikarenakan adanya pikiran dan muncul kekhawatiran yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi tugas akademiknya. Bandura mengatakan kecemasan akademik muncul pada diri seorang individu dikarenakan tidak adanya rasa percaya dan yakin pada diri sendiri untuk bisa mengatasi tugas-tugas tersebut. Kecemasan akademik adalah suatu perasaan cemas dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

rasa tidak tenang, hal tersebut dapat mengganggu dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas akademik. Adapun menurut Milawati & Sutoyo (2022) kecemasan akademik ialah kekhawatiran yang membuat siswa ataupun mahasiswa sulit dalam berkonsentrasi pada tugas akademik yang diberikan seperti menulis, mendengarkan, berbicara maupun memperhatikan. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gangguan dari dalam diri individu tersebut dikarenakan tidak adanya rasa percaya diri dan rasa khawatir yang berlebihan. (konseling j. , 2023).

1.2.3 Mahasiswa

Mahasiswa dapat di definisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi dari permasalahan yang difokuskan pada mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi yang melakukan perilaku kecemasan akademik mahasiswa

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah teknik *self Talk* efektif terhadap kecemasan akademik mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik self talk terhadap



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

kecemasan akademik dalam menyelesaikan tugas akhir di fakultas Dakwah dan komunikasi uin suska riau.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah;

1. Manfaat Teoritis

- a. Lembaga pendidikan, diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan dengan efektifitas teknik self talk terhadap kecemasan akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di fakultas dakwah dan komunikasi uin suska riau.
- b. Mahasiswa, diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang efektifitas teknik self talk terhadap kecemasan akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di fakultas dakwah dan komunikasi uin suska riau.
- c. Peneliti, memberikan pengetahuan baru serta menambah wawasan mengenai efektifitas teknik self talk terhadap kecemasan akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di fakultas dakwah dan komunikasi uin suska riau

2. Manfaat Praktis

- a. Lembaga pendidikan, diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran bahwa teknik self talk bisa di jadikan sebagai salah satu contoh jenis layanan untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa 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 efektifitas teknik self talk terhadap kecemasan akademik mahasiswa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

2.1.1 Penelitian yang dilakukan oleh Matto dan Nabi pada (2012) yang berjudul “Ektivitas konseling rebt pendekatan teknik *self-talk* untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN A Denpasar”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, dengan tujuan mengungkapkan efektivitas teknik *self talk* dalam mengurangi perilaku kecemasan akademik melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa X SMAN A Denpasar. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian penulis yakni sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Sedangkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penulis menggunakan konseling individual dengan teknik *self talk* sedangkan penelitin ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self talk*. (rizky, 2023).

2. 1.2 Penelitian yang dilakukan oleh Azizah Cahya Fajri pada tahun 2023 di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjudul “Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo”. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan konseling individual dengan teknik *self talk*. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian pendulis yakni sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Sedangkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penulis menggunakan Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental desain. (cahya, 2023).

2.1.3 Penelitian yang dilakukan oleh Felisca Novitria pada tahun 2022 jurusan psikologi, fakultas ilmu pendidikan, UNESA yang berjudul “perbedaan kecemasaan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

ditinjau dari jenis kelamin” skripsi ini yaitu bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan akademik di tinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif merupakan studi perbandingan menggunakan metode penelitian kuantitatif komparatif (novitria, 2022).

2.2.1 Landasan Teori

2.2.1 Teori Efektivitas Self Talk

a. Pengertian Efektivitas Teknik Self Talk

Self-talk diarahkan pada diri sebagai multi dimensi yang dapat dirasakan dalam bentuk buka/tutup atau positif/negatif yang berfungsi sebagai intruksi/motivasi untuk diri sendiri. Stamou, Theodorakis, Kokaridas, Perkos, dan Kessanopou menyatakan bahwa self-talk adalah teknik kognitif yang melibatkan aktivasi proses intelektual untuk mengubah pola pikir.¹ Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Dilembaga pendidikan yaitu dalam kegiatan belajar keberlangsungan dan proses belajar

tidak hanya dipengaruhi oleh faktor luar diri atau faktor intelektual saja melainkan faktor non intelektual juga sangat berperan penting dalam menentukan hasil belajar salah satunya kemampuan siswa untuk memotivasi diri sendiri Sedangkan menurut hellen konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang dapat memungkinkan peserta didik atau konseling yang mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan masalah pribadi yang akan diceritakan. Motivasi terbagi dua, yaitu Pertama motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar

diri seperti mendapatkan nilai dan materi, Kedua motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri seperti tantangan diri, kepuasan diri, dan kebahagiaan.³ Ketika seseorang bertindak atas motif intrinsik mereka terlibat secara



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

intelektual lebih dalam dan mereka lebih tangguh dalam menghadapi kemunduran dan pada kenyataannya mereka melihat

kesulitan sebagai tantangan bahkan peluang untuk memberikan/membangun keterampilan. Menurut Daniel Goleman kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% diisi oleh kekuatan-kekuatan lain, salah satunya kecerdasan emosional seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri.

Metode positive self talk dalam bimbingan dan konseling dapat digunakan dan diharapkan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan siswa. Metode ini mengubah persepsi negatif atau negatif self talk menjadi positive self talk yaitu keyakinan rasional yang didapat dari ucapan-ucapan positif. Motivasi belajar paling utama harus berasal dari dalam diri, maka diri sendiri memegang peranan penting dalam menumbuhkan self motivation tersebut. Self talk yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan kalimat-kalimat yang positif, maka dapat disebut dengan positive self talk.

Menurut Jhon William Self Talk adalah salah satu bentuk komunikasi manusia, ketika manusia tidak berkomunikasi dengan orang lain, maka setidaknya ia sedang berkomunikasi dengan dirinya sendiri dalam bentuk kata, cipta, maupun rasa. Diri kita juga perlu diajak bicara, dengan mengajak diri berbicara maka kita memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. Menurut para ahli, kebiasaan berbicara dengan diri sendiri sudah ada sejak kita belajar bicara dan merupakan bagian dari proses belajar anak. Dan bicara dengan diri sendiri tidak hanya dalam bentuk dialog dengan suara karena semua yang terlintas dalam otak kita sebenarnya merupakan cara kita berbicara dengan diri sendiri.

Self Talk adalah kunci penting dalam memelihara sifat positif dan proaktif dalam kehidupan. Apapun yang dipikirkan dan diucapkan kepada diri sendiri merupakan alat penting yang dapat digunakan dalam meningkatkan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

motivasi dan melanjutkan aktivitas walaupun dalam keadaan buruk. Jadi self talk dapat digunakan ketika siswa sedang tidak dalam kondisi yang baik dan menyenangkan. Berangkat dari hal tersebut, jurnal ini akan mencoba memaparkan betapa pentingnya konseling self talk pada siswa di sekolah.

Self talk secara bahasa berasal dari bahasa Inggris, Self adalah diri, sendiri, dirinya sendiri, dapat mengatur diri sendiri. Dan talk berarti percakapan, pembicaraan, perbincangan, ceramah, omongan, kabar angin, desas-desus, berbicara dan teguran. Self talk adalah proses berbicara, bercakap, berdialog, melakukan teguran kepada diri sendiri. Self talk adalah istilah yang pertama kali diungkapkan oleh Joel Chue, penulis buku *Unlocking Your Potentials*. Menurutny di awal hari, sebelum kita memulai

kegiatan atau aktivitas, kita perlu berkata pada diri kita bahwa hari ini kita akan berfikir positif, bertindak positif, berkata positif, dan meraih hal-hal yang positif. Dalam sehari-hari sebenarnya, self talk sudah dilakukan oleh semua orang, namun banyak orang yang tidak sadar bahwa mereka telah melakukan self talk. Berbicara dengan diri sendiri dilakukan pada semua orang dari anak kecil hingga dewasa. Kegiatan ini memang tidak begitu dipedulikan orang, karena memang suatu hal yang wajar

Self Talk adalah berbicara positif kepada diri sendiri yang dapat memberikan motivasi dan kekuatan untuk melakukan aktivitas tertentu. Davis mengungkapkan bahwa self talk ada dua yaitu self talk negatif dan positif. Motivasi yang tinggi membuat siswa berupaya sekuat-kuatnya dengan menempuh berbagai strategi yang positif untuk mencapai keberhasilan dalam belajar. Tanpa disadari self talk memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain dalam memahami diri sendiri dalam mengevaluasi (renungan), terhadap kebiasaan (habits), berpikir positif (positive thinking) bertindak positif dan mengambil keputusan. Siswa yang mempunyai motivasi belajar akan bertindak semaksimal mungkin dalam mencapai keberhasilan belajar yang disertai dengan perasaan yang positif. Tetapi realitas



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

yang terjadi didominasi oleh motivasi intrinsik siswa tersebut, sehingga mereka kurang peduli dengan hal-hal yang berkaitan dengan belajar.

Self Talk ada dua macam, yaitu self talk positif dan self talk negatif. Self Talk juga dibagi menjadi self talk tentang diri sendiri dan self talk tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah contoh self talk dimaksud.

- a. Self Talk positif tentang diri sendiri: saya bisa bila saya berusaha, saya adalah orang yang penuh semangat.
- b. Self Talk positif tentang orang lain: teman-teman saya membantu saya untuk mendapatkan nilai yang bagus.
- c. Self Talk negatif tentang diri sendiri: setiap kali saya berusaha, saya selalu gagal.
- d. Self Talk negatif tentang orang lain: setiap kali saya berusaha teman-teman saya selalu menertawakan.

Tujuan Teknik Self Talk

Tujuan teknik self-talk adalah untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental, kepercayaan diri, dan kinerja secara keseluruhan. Dengan kata lain, self-talk yang positif dapat membantu seseorang untuk lebih optimis, termotivasi, dan lebih mampu mengatasi tantangan dalam hidup.

1. **Meningkatkan harga diri:** Dengan menggunakan self-talk positif, seseorang dapat membangun kepercayaan diri dan rasa positif terhadap diri sendiri.
2. **Mengelola stres dan kecemasan:** Self-talk positif dapat membantu menenangkan diri dan mengurangi gejala stres dan kecemasan.
3. **Mencapai tujuan:** Dengan memotivasi diri sendiri melalui self-talk positif, seseorang dapat lebih fokus pada tujuan dan bekerja lebih keras untuk mencapainya.
4. **Mengatasi rasa sakit:** Self-talk positif dapat membantu seseorang untuk mengatasi rasa sakit fisik maupun emosional.
5. **Mengendalikan emosi:** Dengan menyadari dan mengubah pola pikir negatif, seseorang dapat belajar mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik.



6. **Meningkatkan kinerja:** Dalam konteks olahraga atau pekerjaan, self-talk positif dapat meningkatkan fokus, motivasi, dan kinerja secara keseluruhan

2.2.2 Teknik Self Talk

a. Pengertian Self Talk

Teknik self talk merupakan sebuah teknik yang dapat di aplikasikan pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum sehingga siswa dapat mengubah pola pikirnya yang negatif tentang situasi berbicara di depan umum, memperoleh keterampilan pada situasi kecemasan serta menjadi upaya untuk pencegahan terhadap kambuhnya kecemasan tersebut. Self talk memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap diri kita. Karena, tanpa kita sadari self talk yang positif akan memberi sugesti dan memprogram ulang alam bawah sadar kita dan mempengaruhi tindakan yang akan menjadi kebiasaan, lama kelamaan menyatu dengan karakter kita. Kelebihan dari self-talk ialah dapat menenangkan keadaan hati seseorang yang sedang kelelahan, maka dapat meningkatkan kualitas performa, optimisme, dan hasrat diri. Teknik Self Talk merupakan bagian dari pendekatan REBT (Rational Emotif Behaviour Therapy) yaitu salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak individu mengubah mengembangkan keadaan dirinya (Erford, 2016). Teknik self talk adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positif dan bersifat memberikan penguatan untuk beraktivitas yang dilakukan dengan suara keras maupun secara pelan (normal), berulang-ulang, dan dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

waktu tertentu. Hal tersebut dilakukan untuk memberikan penguatan, motivasi dan fokus dalam melakukan usaha mencapai sesuatu tujuan. Tujuan pemberian teknik self talk adalah mengubah negative self talk yang ada pada individu menjadi positive self talk. Self talk diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif. Menurut Saligman & Reichenberg (Erford, 2016) mendeskripsikan teknik self talk sebagai sebuah pep talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik self talk adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan self talk yang lebih positif. self talk adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri (Erford, 2016). Dalam kegiatan ini konselor sebagai pemimpin kelompok yang memberikan penjelasan tentang tujuan diadakannya konseling kelompok yaitu menggunakan teknik self talk untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, Konselor menumbuhkan saling mempercayai dan saling menerima antara anggota kelompok dan konselor menjelaskan mengenai tahapan teknik self talk. Hal tersebut dilakukan untuk memberikan penguatan, motivasi dan fokus dalam melakukan usaha mencapai sesuatu tujuan. Tujuan pemberian teknik self talk adalah mengubah negative self talk yang ada pada individu menjadi positive self talk.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Self Talk

Self Talk dipengaruhi oleh beberapa factor secara garis besar self talk di pengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal, Terbentuknya rasa percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari suatu pergaulan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

kelompok, pergaulan kelompok memberikan dampak yang positif juga dampak negative.

2. Faktor eksternal, Adalah faktor yang dapat mempengaruhi self-talk, salah satu diantaranya adalah tingkat kesulitan tugas. Selain itu faktor eksternal dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memperbaiki konsentrasi secara langsung terkait dengan pikiran-pikiran kegagalan dan self-talk. (hidayat, 2020)

c. Jenis-jenis Self Talk

Self Talk ada dua macam, yaitu self talk positif dan self talk negatif.

1. Self Talk positif yaitu tentang diri sendiri: saya bisa ketika saya berusaha, saya adalah orang yang penuh semangat.
2. Self Talk positif yaitu tentang orang lain: teman-teman membantu saya untuk mendapatkan nilai yang bagus.
3. -Self Talk negatif yaitu tentang diri sendiri: setiap kali saya berusaha, saya selalu gagal.
4. Self Talk negatif yaitu tentang orang lain: setiap kali saya berusaha teman-teman saya selalu menertawakan (tambunan, 2019)

d. Manfaat Self Talk

Tanpa disadari setiap individu butuh bicara dengan dirinya sendiri (self Talk). Karena mengajak bicara dengan diri sendiri (self Talk). memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. Tanpa disadari terkadang berjumpa dengan orang lain yang sedang berbicara dengan diri sendiri. Kadang kita merasa malu, minder, bahkan tak jarang berpikir bahwa orang lain menganggap kita gila. Tapi jangan takut, hobi ini bukan hanya milik Anda saja. Self talk atau monolog terjadi pada semua orang, dari anak kecil hingga dewasa.

Jika terbiasa berbicara dengan diri sendiri (self talk) maka akan memberikan banyak manfaat, diantaranya:

1. Penalaran emosi
2. Alat bantu mengambil keputusan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

© Hak cipta milik U

Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Ri

3. Mengetahui dan menerima diri sendiri
4. Berinteraksi dengan orang lain
5. Mempengaruhi orang lain dengan sehat
6. Mengembangkan diri (nisak, 2020).

e. Tahapan Tahapan Pengendalian Self Talk

Adapun tahapan tahapan pengendalian self talk

1.Tahapan pertama

Menunjukkan kepada seseorang bahwa permasalahan yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasional yang ada pada dirinya. Tahap ini menunjukkan kepada seseorang untuk mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan ketidaksesuaian dengan keadaan sebenarnya atau bisa dikatakan bahwa pada tahap ini dapat menunjukkan kepada seseorang untuk belajar memisahkan keyakinankeyakinan rasional dan keyakinan irasional. Lebih tepatnya dapat menyadarkan seseorang bahwa pemikirannya salah.

2.Tahapan kedua

Tahapan ini akan membawa seseorang kepada kesadaran bahwa dirinya hanya mempertahankan gangguan gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara irasional dan dengan mengulangngulang dengan kalimat atau perkataan yang mengalahkan diri.

3.Tahapan Ketiga

Disini akan diajarkan bagaimana seseorang dapat memperbaiki pikiran-pikiran dan meninggalkan gagasangagasan irasional yang dimilikinya. Maksudnya adalah agar seseorang dapat merubah pikiran dan pernyataan negatifnya menjadi pikiran dan pernyataan yang positif.

4.Tahapan Kempat

Tahapan ini akan membuat seseorang untuk mengembangkan filosofi kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Dengan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

menggunakan cara menolak pikiran-pikiran irasional dan pernyataan-pernyataan negatif untuk masuk kepada dirinya.

f. Langkah langkah strategi self talk

Self-talk merupakan teknik yang diusung oleh berbagai pendekatan. Ada teknik self-talk yang berdasarkan pada pendekatan behavioral, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), dan pendekatan konseling kognitif. Self-talk merupakan teknik konseling yang berlandaskan pada gagasan pemrosesan kognitif yang digunakan dalam banyak pendekatan konseling. Hal penting yang perlu kita sadari juga adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak ditentukan oleh self talk. Bahkan perintah dari orang lain hanya akan kita laksanakan setelah dipertimbangkan menggunakan self talk. Self talk dapat kita manfaatkan untuk membangun diri dan membangun kompetensi baru, dengan menggunakannya sebagai mekanisme pertahanan saat menghadapi masalah. Dalam keseharian Self talk menguasai sebagian besar pembicaraan yang terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar Self talk terjadi, bahkan pada saat seseorang berbincang dengan orang lain. Kita berhenti melakukan Self talk hanya saat kita tertidur, pikiran kosong, atau jatuh pingsan. Hal penting yang perlu kita sadari adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak ditentukan oleh Self talk. Selain itu, Self Talk memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap diri kita. Karena, tanpa kita sadari Self Talk yang positif akan memberi sugesti dan memprogram ulang alam bawah sadar kita dan mempengaruhi tindakan yang akan menjadi kebiasaan, lama-lama menyatu dengan karakter/sifat dan setelah menyatu akan menjadi realita dalam kehidupan yang akan membuat kita percaya bahwa keyakinan kita memang benar. Bahkan perintah dari orang lain hanya akan kita laksanakan setelah dipertimbangkan menggunakan Self talk. Strategi self talk positif melibatkan pikiran negatif menjadi positif, sehingga dapat meningkatkan Metode countering merupakan metode utama



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.

dalam penggunaan teknik self-talk. Langkah-langkah dalam metode countering akan dipaparkan sebagai berikut.

1. Mengidentifikasi dan mengeksplorasi self-talk negatif. Pada tahap pertama ini konselor diharapkan dapat meningkatkan efektivitas konseling.
2. Memeriksa tujuan dan fungsi dari self-talk negatif konseli. Biasanya terdapat tiga atau empat tema yang muncul ketika konselor dan konseli memeriksa kembali kartu indeks yang telah dibuat.
3. Mengembangkan counters. Setelah konseli menyadari alasannya menggunakan self-talk negatif, konselor dapat membantu konseli untuk mengembangkan counters. Counters merupakan istilah yang digunakan McMullins pada tahun 1998 untuk menggambarkan proses menghasilkan pernyataan diri yang tidak kompatibel dengan pemikiran kritis. Dalam menentukan ayat al-Qur'an yang mengandung positive self-talk, perlu adanya ciri khusus dalam menemukannya. Pada penelitian ini, penulis berpendapat bahwa dalam menentukan ayat al-Qur'an yang

mengandung positive self-talk perlu adanya salah satu struktur positive self-talk di dalamnya. Adapun salah satu ayat al-Qur'an yang terdapat struktur positive self-talk di dalamnya yaitu pada surah al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan. Meninjau kembali counters yang dibuat konseli dan kemudian mempraktikkannya. (nisak, 2020).



2.3. Konsep Operasional

Dalam penelitian ini, efektivitas yang diteliti adalah kemampuan intervensi atau teknik *self talk* terhadap kecemasan akademik mahasiswa. Efektivitas teknik ini diukur dengan mengevaluasi seberapa baik teknik tersebut terhadap kecemasan akademik mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi. Secara operasional, efektivitas teknik *self Talk* dengan mengevaluasi variabel bebas (teknik *self Talk*) terhadap variabel terikat (kecemasan akademik).

Tabel.1

Konsep Operasional

Variabel	Indikator
Efektivitas Teknik <i>Self Talk</i>	Monitoring diri
	Penguatan diri
	<i>Stimulus self talk</i>
	Evaluasi
Kecemasan Akademik	<i>Meningkatkan kepercayaan diri</i>
	<i>Meningkatkan daya emosional</i>

2.4. Kerangka Pemikiran

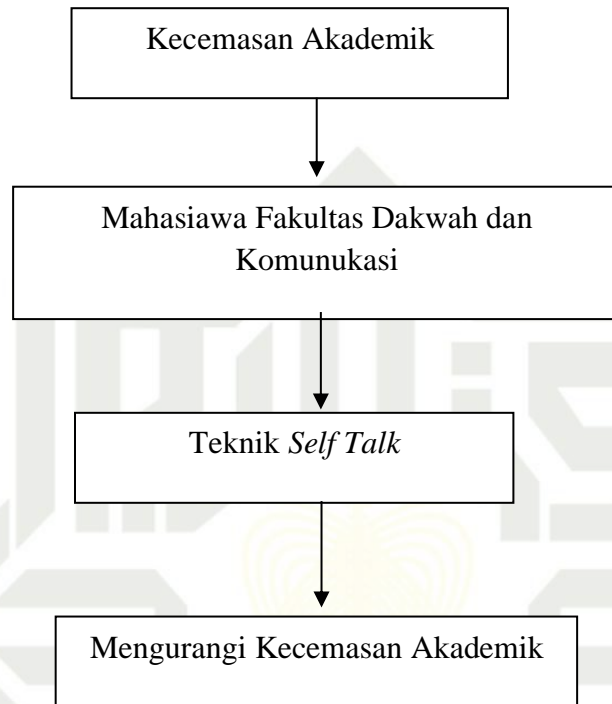
Kerangka berpikir, menurut Husaini dan Purnomo untuk memberikan penjelasan singkat tentang gejala yang menjadi subjek masalah kita. Tinjauan pustaka dan temuan penelitian yang relevan untuk membentuk kerangka berpikir. Kerangka konseptual adalah istilah lain untuk kerangka pikir biasa. Kerangka pikir dapat didefinisikan sebagai penjelasan atau penjelasan tentang kerangka konsep yang telah ditemukan untuk memecahkan masalah. Kerangka pikir juga dapat digunakan untuk memberikan penjelasan sementara tentang gejala yang menjadi masalah. Kerangka pemikiran terdiri dari penjelasan (sugiyono, 2017).



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Tabel 2 Kerangka Pemikiran



2.5. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara dari problem yang terjadi, sehingga harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian secara ilmiah. (Arikuno Suharsimi, 2019). Berikut hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): Teknik *Self Talk* efektif dalam mengurangi perilaku kecemasan akademik mahasiswa.
2. Hipotesis Nihil (H_o): Teknik *Self Talk* tidak efektif dalam mengurangi perilaku kecemasan akademik pada mahasiswa.



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

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif ekperimental. Penelitian ekperimental adalah penelitian yang bertujuan untuk menentukan hubungan sebab akibat antara dua fenomena. Peneliti ingin melihat bahwa variabel bebas dapat menyebabkan perubahan pada variabel terikat. (ratmingsih, 2010) Eksperimen selalu dilakukan untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan oleh peneliti berdampak. (arikunto, 2019).

Penelitian ini menggunakan pola pretest-posttest grup. Kelompok eksperimen dan kontrol digunakan sebagai kelompok eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode sistematis untuk menciptakan hubungan antara fenomena sebab-akibat (*Causal-Effect Relationship*).

Tabel 2 Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
E	0 ₁	X	0 ₂
K	0 ₁		0 ₂

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen
 K : Kelompok kontrol
 0₁ : Nilai pretest (sebelum diberikan treatment)
 X : Penerapan teknik *self Talk*
 0₂ : Nilai posttest (setelah diberikan treatment)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

1. Memberikan pre-test

Tujuan dari pemberian pre-test adalah untuk mengetahui bagaimana perilaku kecemasan akademik mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi sebelum diterapkan *self talk*. Pemberian pre-test dalam berupa angket yang berisi tentang indikator perilaku kecemasan akademik.

2. Perlakuan (treatment)

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

3. Memberikan post-test

Pemberian post-test setelah diberikan perlakuan. Tujuan post-test yaitu untuk mengetahui sejauh mana penerapan *self talk* efektif untuk mengurangi perilaku kecemasan akademik.

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 di objek yang akan diteliti. Dalam hal ini, lokasi penelitian akan dilakukan di fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau.

b. Waktu Penelitian

Tabel 3 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Tahun 2023-2024					
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1	Pembuatan proposal						
2	Seminar Proposal						



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

3	Pelaksanaan Penelitian						
4	Hasil Penelitian						

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan kemudian membuat kesimpulan. (sugiyono, 2017). Populasi pada penelitian ini berjumlah 3905 orang mahasiswa yang merupakan seluruh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

3.3.2. Sampel

Sampel penelitian adalah sekelompok orang yang kurang dari jumlah populasi dan memiliki sedikit 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 (sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling purposif (purposive sampling)*. Dengan teknik ini sampel diambil berdasarkan seleksi atas dasar kriteria yang telah ditentukan periset, dan orang-orang dalam populasi yang tidak sesuai dengan kriteria tersebut tidak dijadikan sebagai sampel. (kriyanto, 2007) Karena populasi melebihi 100 orang dan penelitian ini adalah penelitian eksperimen sederhana maka peneliti memutuskan sampel yang akan diambil berjumlah 20 orang. Menurut Bernard, *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara menghakimi sampel dengan sengaja sesuai dengan kualitas yang dibutuhkan Berdasarkan definisinya, tujuan utama dari penggunaan *purposive sampling* adalah untuk mencari sampel yang sesuai dengan kriteria yang telah



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

ditentukan secara khusus oleh peneliti. Selain itu, tujuan dari purposive sampling adalah untuk menjelaskan suatu permasalahan secara jelas karena sampel yang mewakili memiliki nilai representatif. Sehingga tujuan utama penelitian dapat terpenuhi. Purposive sampling ini merupakan teknik sampling yang cocok digunakan untuk penelitian kualitatif, sebab peneliti kemungkinan besar sudah tahu kualitas dari informan atau responden sehingga penelitian pun juga akan semakin valid. Kriteria yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan sampel diantaranya:

1. Mahasiswa aktif fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau
2. Memiliki tingkat kecemasan yang tinggi

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini akan menggunakan metode pengumpulan data angket. Angket adalah metode pengumpulan data yang memberikan sejumlah pernyataan kepada responden untuk mereka jawab. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Skala Likert untuk mengumpulkan data dari responden. Skala ini mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang adanya peristiwa atau gejala sosial. Skala ini berinteraksi 1-5 yang mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

Untuk kalimat-kalimat positif, masing-masing kategori jawaban skor sebagai berikut:

Tabel 4 Kategori Skala Likert

Pilihan Jawaban	Nilai
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Kurang Setuju (KS)	3



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STJ)	1

3.5. Validasi dan Rehabilitas

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 terhitung lebih besar dari tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid, jika sebaliknya terhitung lebih kecil dari tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.

1. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji realibilitas 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. (burigin, 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 Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini uji *N Gain*.

Uji *N Gain* adalah teknik analisis data yang digunakan untuk mengevaluasi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

seberapa efektif suatu pendekatan atau terapi dalam penelitian. Teknik ini digunakan untuk menghitung perbedaan nilai pre- dan post-test dan membandingkannya dengan nilai maksimal yang dapat dicapai. Hasil dari perhitungan itu disebut dengan *N Gain Score*, yang menunjukkan seberapa efektif terapi atau metode setelah digunakan (Asri Fauzi, 2010). Menurut Meltzer, rumus untuk faktor *g* (*N-Gain*) adalah:

$$g = \frac{\text{Skor posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pretest}}$$

Tabel 5 Perolehan Skor

Batas Kategori	
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Tabel 6 Tafsiran Efektivitas *N Gain Score*

Presentase (%)	Tafsiran
40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
75	Efektif

Untuk mengelolanya peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.0
for windows



BAB IV

GAMBARAN OBJEK PENELITIAN

4.1. Sejarah Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atau UIN Suska Riau, merupakan perguruan tinggi Islam negeri yang terletak di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. UIN Suska Riau didirikan sebagai Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sultan Syarif Qasim pada tahun 1970. Kemudian, melalui Peraturan Presiden Nomor 2 Tahun 2005, statusnya berubah menjadi universitas Islam negeri dan resmi dikenal sebagai UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Nama UIN Suska Riau diambil dari tokoh pahlawan nasional asal Riau, Sultan Syarif Kasim II, yang dikenal sebagai tokoh berpengaruh dalam perkembangan pendidikan Islam di Nusantara. Penamaan ini menjadi simbol semangat perjuangan dan komitmen UIN Suska dalam mengembangkan pendidikan Islam yang berwawasan global. IAIN Susqa ini pada mulanya berasal dari beberapa Fakultas dari Perguruan Tinggi Agama Islam Swasta yang kemudian dinegerikan, yaitu Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Riau di Pekanbaru, Fakultas Syariah Universitas Islam Riau di Tembilahan, dan Fakultas Ushuluddin Mesjid Agung An-Nur Pekanbaru.

Dengan persetujuan Pemerintah Daerah, maka Institut Agama Islam Negeri Pekanbaru ini diberi nama dengan Sulthan Syarif Qasim, yaitu nama Sulthan Kerajaan Siak Sri Indrapura ke-12 atau terakhir, yang juga nama pejuang nasional asal Riau. Pengambilan nama ini mengingat jasa-jasa dan pengabdian beliau terhadap negeri, termasuk di bidang pendidikan. IAIN Susqa Pekanbaru ini mengambil tempat kuliah pada mulanya di bekas sekolah Cina di Jl. Cempaka, sekarang bernama Jl. Teratai, kemudian dipindahkan ke masjid Agung An-Nur. Lalu pada tahun 1973, barulah IAIN Susqa menempati kampus Jl. Pelajar (Jl. K.H. Ahmad Dahlan sekarang). Bangunan pertama seluas 840 m² yang terletak di atas tanah berukuran 3,65 Ha dibiayai sepenuhnya oleh Pemerintah Daerah dan diresmikan penggunaannya oleh Gubernur



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.

Kepala Daerah Tingkat I Riau, Arifin Achmad, pada tanggal 19 Juni 1973.

Pengembangan UIN Suska tidak hanya dilakukan pada bidang akademik semata, seperti melalui pembukaan fakultas-fakultas dan program program studi baru, tapi juga diarahkan pada pengembangan di bidang fisik, sarana, dan prasarana. Dewasa ini UIN Suska telah mempunyai lahan kampus seluas 84,15 Ha yang terdiri atas 3,65 Ha di Jl. K.H. Ahmad Dahlan dan 80,50 Ha di Km. 15 Jl. Soebrantas Simpangbaru Panam Pekanbaru. Lahan kampus di Km 15 Jl. H.R. Soebrantas tersebut dibebaskan pada tahun 1981/1982 mulanya seluas 60 Ha dan diperluas pada tahun 2003-2006 menjadi 80,50 Ha. Pada tahun 1995/1996 pembangunan fisik di lahan ini telah dimulai dan telah berhasil membangun gedung seluas 5.760 m² untuk 70 lokal ruang kuliah.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Agama RI Nomor 8 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Suska Riau dan Peraturan Menteri Agama RI Nomor 56 Tahun 2006 tentang Perubahan atas PMA RI No. 8 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Suska Riau, maka UIN Suska Riau memiliki 8 fakultas, yaitu: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum, Fakultas Ushuluddin, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, dan Fakultas Pertanian dan Peternakan

4.2. Visi, Misi, Karakteristik dan Tujuan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Visi

Visi UIN Suska Riau adalah terwujudnya Universitas Islam Negeri sebagai lembaga pendidikan tinggi pilihan utama pada tingkat dunia yang mengembangkan ajaran Islam, ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau seni secara integral pada tahun 2023.

Misi

- Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran untuk melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas secara akademik dan profesional serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- b. Menyelenggarakan penelitian dan pengkajian untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni dengan menggunakan paradigma Islami
- c. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan teknologi dan/atau seni dengan menggunakan paradigma Islami
- d. Menyelenggarakan tatapamong perguruan tinggi yang otonom, akuntabel, dan transparan yang menjamin peningkatan kualitas berkelanjutan.

Karakteristik

- a. Pengembangan paradigma ilmu yang memberi penekanan pada rasa iman dan tauhid (*belief affection*).
- b. Pengembangan berbagai cabang ilmu pengetahuan dengan pendekatan religius sehingga nilai-nilai Islam menjadi roh bagi setiap cabang ilmu pengetahuan dengan penerapan prinsip Islam dalam Disiplin Ilmu (IDI) sebagai upaya riil mewujudkan integrasi ilmu dengan Islam.
- c. Penyelenggaraan beberapa disiplin ilmu untuk mencapai standar kompetensi ilmu-ilmu keislaman yang memperkuat domain akidah, ibadah, muamalah dan akhlak.
- d. Pembinaan dan pengembangan lingkungan yang madani sesuai dengan nilai-nilai Islam melalui program Ma"had „Al-jami“ah.
- e. Perwujudan keunggulan akademik dan profesionalisme yang didasarkan pada moral keagamaan dalam kehidupan kampus.
- f. Pengembangan studi Regional Islam Asia Tenggara dan Tamaddun Melayu sebagai pusat keunggulan (*center of excellence*).

Tujuan

- a. Menghasilkan lulusan yang berakhlak mulia dan menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan serta keunggulan akademik dan/atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan, menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni yang bernafaskan Islam



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

- b. Mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu agama Islam, ilmu pengetahuan, teknologi, dan/ atau seni serta mengupayakan penggunaannya untuk meningkatkan martabat dan taraf kehidupan masyarakat serta memperkaya kebudayaan nasional;
- c. Menghasilkan karya ilmiah dan karya kreatif yang unggul berkelas dunia
- d. Menghasilkan kinerja institusi yang efektif untuk menjamin pertumbuhan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang berkelanjutan.

4.3. Fasilitas dan Saran Pendidikan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Saat ini UIN Suska telah memiliki bangunan gedung seluas 33.080 m² yang terdiri atas 7.320 m² di kampus I, Jl. K.H. Ahmad Dahlan yang disebut juga dengan kampus “Tuanku Tambusai”, dan 974.934 m² di kampus II di Jl. H.R. Soebrantas km. 15 no. 155 Simpang Baru Tampan yang disebut juga dengan kampus “Raja Ali Haji”. Bangunan tersebut dibiayai melalui Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara. Sedangkan pembangunan fisik di Kampus “Raja Ali Haji” gencar dilakukan, baik melalui Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN), Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) Provinsi dan Kabupaten/Kota, perusahaan swasta, dana IDB maupun bantuan berbagai pihak lainnya, yang terdiri dari:

1. Gedung perkuliahan
2. Gedung perkantoran
3. Gedung Pusat Kegiatan Mahasiswa
4. Asrama Mahasiswa (Ma’had Al-Jami’ah)
5. Gedung Laboratorium
6. Islamic Centre (Pusat Kajian Islam).
7. Gedung Pusat Kegiatan Penguatan Karakteristik ke Islaman Mahasiswa

Tahun Akademik 2008-2009, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, khususnya seluruh Fakultas dan Rektorat telah pindah ke kampus II Raja Ali Haji (kampus UIN Panam), sedangkan kampus I Tuanku Tambusai (kampus UIN Sukajadi) khusus untuk Program

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

Pascasarjana dan beberapa pelayanan akademik lainnya, seperti belajar dan mengajar di Pusat Pengembangan Pelayanan Bahasa (P3B).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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



BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Teknik self talk memiliki pengaruh positif dan efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi tingkat kecemasan akademik dalam menyelesaikan tugas akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Hasil analisis uji N Gain sebesar 47% yang menjelaskan penerapanan teknik *self talk* dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau termasuk kategori sedang dengan tafsiran kurang efektif, mengindikasikan bahwa meskipun ada sedikit penurunan kecemasan, efeknya belum cukup signifikan untuk dianggap sangat berhasil menunjukkan bahwa self talk memberikan kontribusi positif, namun belum menjadi solusi utama atau sangat kuat dalam mengatasi kecemasan akademik mahasiswa.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa diharapkan mulai mengenali dan memahami emosi yang muncul selama proses penyelesaian tugas akhir, serta secara aktif menerapkan teknik *self talk* positif sebagai strategi pengelolaan kecemasan secara mandiri.
2. Bagi universitas dapat mengembangkan program pelatihan atau workshop *self talk* secara berkala bagi mahasiswa tingkat akhir guna membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara mental dan emosional.

3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

DAFTAR PUSTAKA

ANALITIKA ‘ ‘ *Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Anxiety and Academic Achievement in College Students* ” : Jurnal Magister Psikologi UMA, 12 (1) (2020).

Asri Fauzi, Aisa Nikmah Rahmatih, and Linda Feni Haryati, “*Analisis Efektivitas Model Pembelajaran*

Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.

Andi Nur Azizah Ramlan *IPenerapan Teknik Self Talk dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara DiDepan Kelas Pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba*.

Azizah Cahya Fajrin. *Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo* Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 1633-1643.

Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), 143-44.

DIKDAS MATAPPA ‘ ‘ *IMPLEMENTASI TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1 PANGKEP* ” Vol, 2. No, 1. April 2019 p-ISSN: 2620-5246 dan e-ISSN: 2620-6307.

Febi Andriyanto and Mochamad Cholik, “*Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Permesinan Frais Kelas XI Di SMK Negeri 13 Surabaya*”, *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, vol. 11, no. 3 (2022), pp. 1–7.

Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal : 84

Jurnal Psikoedukasi dan Konseling, Vol 7, No 1, Juli 2023, Hal 40-48. *Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Siswa*.

N Kadek Rista Ary Putri. *Efektivitas Konseling Rebt Pendekatan Teknik Self-talk Untuk*

Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN “1” Denpasar Vol. 8, No. 2, 2022, pp. 215-223.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

NI Made Ratminingsih, “*Penelitian Eksperimental Dalam Pembelajaran Bahasa Kedua*”, *Prasi*, vol. 6, no. 11 (2010), pp. 31–40.

Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005) hal : 52

Putri, N.K.R.A., et al. ‘*Efektivitas Konseling Rebt Pendekatan Teknik Self-talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan*’ Putri, N.K.R.A., et al. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)* Vol. 8, No. 2, 2022, pp. 215-223 216 Journal homepage: Vol. 8, No. 2, 2022, pp.

KHAIRUN NISAK. *PENGARUH TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI DALAM MENGHAFAK AL-QUR’AN SISWA KELAS XI DI MAS JEUMALA AMAL PIDIE JAYA.*

KHAIRUN NISAK. *PENGARUH TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI DALAM MENGHAFAK AL-QUR’AN SISWA KELAS XI DI MAS JEUMALA AMAL PIDIE JAYA.*

Marizki Putri*, Yasherly Bachri ‘*’EFEKTIFITAS PENERAPAN TERAPI SELF TALK DAN MANAJEMEN STRES TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA*’ : Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 10 No 1 Hal 23 - 28, Februari 2022, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN2338-2090 FIKKes

Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah.

Ratna Wulandari “*TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA*” *Jurnal J-BKPI*, Volume 02 No.02 Tahun 2022.

Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi* (Jakarta: Kencana, 2006).

Syafrianto Tambunan “*Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)*” Volume 1 Nomor 1, Juni 2019.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.*

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2019).

Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung,CV Alfabeta, 2007)hal :18

Yusup Hidayat” *REVIU SELF-TALK:KONSEP, DIMENSI, DAN PERSPEKTIF TEORI*



LAMPIRAN 1 (KUESIONER)

PROFIL RESPONDEN

1. Nama :
2. Program Studi : a. Bimbingan Konseling b. Ilmu Komunikasi
c. Pengembangan Masyarakat islam d. Manajemen Dakwah
3. Jenis Kelamin : Laki/Perempuan
4. Semester : a. 6
b. 8
c. 10
d. 12

PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon menjawab secara jujur untuk mewakili pendapat Anda.
2. Jawaban terdiri dari :
Sangat Setuju (SS) : 5
Setuju (S) : 4
Ragu-ragu (RR) : 3
Tidak Setuju (TS) : 2
Sangat Tidak Setuju (STS) : 1
3. Jawaban tidak ada yang benar atau salah.
4. Jawablah semua pernyataan yang ada di dalam kuesioner ini.
5. Berilah tanda √ pada jawaban yang Anda pilih. Bila anda ingin mengganti jawaban yang sudah dipilih, maka berilah tanda = pada jawaban sebelumnya dan berilah tanda √ atau X pada jawaban yang baru.

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	TS
1	Saya merasa tertekan ketika memikirkan tugas akhir.					

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- 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.

4	Saya merasa tidak percaya diri dengan kemampuan saya menyelesaikan tugas akhir.					
5	Saya mengalami kesulitan tidur karena memikirkan skripsi.					
6	Saya merasa panik jika ada tenggat waktu terkait skripsi.					
7	Saya merasa frustrasi saat mengalami hambatan dalam skripsi.					
8	Saya merasa kewalahan dengan beban tugas akhir.					
9	Saya sering menunda mengerjakan skripsi karena takut gagal.					
10	Saya merasa takut saat harus berdiskusi dengan dosen pembimbing					
11	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akhir tepat waktu.					
12	Saya sering berbicara positif kepada diri sendiri saat merasa cemas.					
13	Saya berkata “saya bisa” untuk memotivasi diri dalam mengerjakan skripsi.					
14	Saya menggunakan kalimat-kalimat positif untuk mengurangi stres akademik.					
15	Saya menyemangati diri sendiri ketika merasa ingin menyerah.					
16	Saya menyadari bahwa berbicara positif kepada diri sendiri membantu saya tetap fokus.					
17	Saya memiliki kebiasaan berbicara secara internal saat menghadapi kesulitan skripsi.					
18	Saya merasa lebih baik setelah melakukan self-talk.					
19	Saya menggunakan self-talk untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif.					
20	Saya merasa tenang setelah melakukan self-talk saat panik.					
21	Saya menyusun kalimat-kalimat motivasi untuk diri sendiri sebelum mulai menulis.					
22	Teknik self-talk membantu saya mengurangi kecemasan akademik					
23	Saya merasa lebih percaya diri setelah melakukan self-talk.					
24	Self-talk membuat saya lebih optimis menyelesaikan tugas akhir.					



Hak Cipta Ditanggung 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.

23	Saya dapat mengelola emosi lebih baik dengan bantuan self-talk.					
24	Self-talk membantu saya untuk lebih fokus dalam bekerja.					
25	Saya merasa lebih tenang menghadapi dosen pembimbing setelah melakukan self-talk.					
26	Saya menyelesaikan lebih banyak bagian skripsi setelah menggunakan self-talk.					
27	Saya merasa lebih positif terhadap proses penyusunan tugas akhir karena self-talk.					
28	Self-talk mengurangi perasaan takut gagal dalam menyelesaikan skripsi					
29	Saya yakin self-talk adalah teknik yang efektif untuk mengatasi kecemasan akademik.					



LAMPIRAN 2 (DATA PENELITIAN)

KELAS EKSPERIMEN PRETES

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	Jumlah	
1	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	89
2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	1	3	2	3	1	2	1	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	84
4	3	4	3	2	4	1	4	2	4	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	84
5	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	78
6	4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	101
7	4	4	3	2	2	2	2	4	4	4	1	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	4	3	79
8	3	3	1	4	2	3	3	4	3	3	3	1	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	78
9	3	3	3	3	4	3	2	4	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	80
10	4	3	3	2	2	4	2	3	2	3	4	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	84

KELAS EKSPERIMEN POSTES

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	Jumlah
1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	54
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
4	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	42
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45

1. Diarangi 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 artikel atau buku dan sebagainya.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta dimiliki oleh UIN Suska Riau

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, penerjemahan atau penyempurnaan terjemahan.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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

2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	46
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	47

KELAS KONTROL

P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	Jumlah
4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	95
4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
3	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	1	3	2	3	1	2	1	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	90
4	4	4	2	2	4	1	4	2	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	4	2	4	2	3	4	84
4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
3	4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	101
4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	4	81
3	4	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	82
3	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	87
4	3	4	2	2	4	2	3	2	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	90



LAMPIRAN 3 (UJI VALIDITAS)

Correlation

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	Jumlah	
P1	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1	.356	.655*	.218	.356	1.000**	.524	1.000**	.655*	.218	.356	.218	.802*	.655*	.655*	.535	.655*	.356	1.000**	1.000**	.327	.218	.356	.327	.356	.327	.218	.356	.327	.691*	
			.312	.040	.545	.312	.000	.120	.000	.040	.545	.312	.545	.005	.040	.040	.111	.040	.312	.000	.000	.356	.545	.312	.356	.312	.356	.545	.312	.356	.027	
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
P2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.356	1	.408	.816**	1.000**	.356	.802*	.356	.408	.408	1.000**	.816**	.583	.816**	.408	.250	.408	.583	.356	.356	.408	.816**	.583	.408	.583	.408	.583	.408	.583	.408	.769**
		.312		.242	.004	.000	.312	.005	.312	.242	.242	.000	.004	.007	.004	.242	.486	.242	.077	.312	.312	.242	.004	.077	.242	.077	.242	.077	.242	.077	.242	.009
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
P3	Pearson Correlation	.655*	.408	1	.600	.408	.655*	.655*	.655*	1.000**	.600	.408	.600	.816**	.600	1.000**	.816**	.600	.408	.655*	.655*	.500	.200	.408	.500	.408	.500	.408	.500	.408	.500	.777**

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, penerjemahan atau untuk tujuan lain yang bersifat akademis.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

[illegible]

	Sig. (2-tailed) N	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N
Islamic Universities			

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, penerjemahan atau keperluan resmi yang lain.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic Univers

Hak

1. Diararang 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 tesis, dan publikasi.

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

[illegible]



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

Hak																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Hak		Sig. (2-tailed) N	.0 05	.0 77	.0 04	.2 42	.0 77	.0 05	.0 05	.0 04	.2 42	.0 77	.2 42		.0 04	.0 04	.0 35	.0 04	.0 77	.0 05	.0 05	.2 42	.2 42	.0 77	.2 42	.0 77	.2 42	.2 42	.0 77	.2 42	.2 42	.0 77	.2 42	.0 02
P14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			.655*	.816**	.600	.600	.816**	.655*	.655*	.600	.200	.816**	.600	.816**	1	.600	.408	.600	.408	.655*	.655*	.500	.600	.408	.500	.408	.500	.600	.408	.500	.600	.408	.597**	
			.040	.004	.067	.067	.004	.040	.040	.067	.580	.004	.067	.004	.067	.242	.067	.242	.040	.040	.141	.067	.242	.141	.242	.141	.242	.141	.067	.242	.141	.242	.141	.006
			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
			.655*	.408	1.000**	.600	.408	.655*	.655*	1.000**	.600	.408	.600	.816**	.600	.816**	.408	.408	.655*	.655*	.500	.200	.408	.500	.408	.500	.408	.500	.200	.408	.500	.408	.577**	
			.040	.242	.000	.067	.242	.040	.040	.000	.067	.242	.067	.004	.067	.004	.067	.242	.040	.040	.141	.580	.242	.141	.242	.141	.242	.141	.580	.242	.141	.242	.141	.008
			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)		.535	.250	.816**	.408	.250	.535	.535	.816**	.816**	.250	.408	.667*	.408	.816**	1	.667*	.535	.535	.612	.408	.667*	.612	.667*	.612	.667*	.612	.667*	.612	.408	.667*	.612	.777**
			.111	.486	.004	.242	.486	.111	.111	.004	.004	.486	.242	.035	.242	.004	.004	.35	.111	.111	.060	.242	.035	.060	.242	.035	.060	.242	.035	.060	.242	.035	.008	

the Islamic Univers

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, penerjemahan atau keperluan resmi yang lain.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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

[illegible]

Hak
P20

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 tesis, dan lain-lain.

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

P20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1.000** 10	.356 10	.655* 10	.218 10	.356 10	1.000** 10	.524 10	1.000** 10	.655* 10	.218 10	.356 10	.218 10	.802* 10	.655* 10	.655* 10	.535 10	.655* 10	.356 10	1.000** 10	1 10	.327 10	.218 10	.356 10	.327 10	.356 10	.327 10	.218 10	.356 10	.327 10	.691* 10
P21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.327 10	.408 10	.500 10	.500 10	.408 10	.327 10	.327 10	.500 10	.500 10	.500 10	.408 10	.500 10	.408 10	.500 10	.612 10	.500 10	.408 10	.327 10	.327 10	1 10	.500 10	.408 10	1.000** 10	.408 10	1.000** 10	.500 10	.408 10	1.000** 10	.670* 10	
P22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.218 10	.816** 10	.200 10	.600 10	.816** 10	.218 10	.655* 10	.218 10	.200 10	.600 10	.816** 10	.600 10	.408 10	.600 10	.200 10	.408 10	.600 10	.816** 10	.218 10	.218 10	.500 10	1 10	.816** 10	.500 10	.816** 10	.500 10	1.000** 10	.816** 10	.500 10	.738* 10
P23	Pearson Correlation	.356 10	.583 10	.408 10	.483 10	.583 10	.356 10	.408 10	.408 10	.816** 10	.583 10	.408 10	.583 10	.408 10	.408 10	.667* 10	.816** 10	1.000** 10	.356 10	.356 10	.408 10	.816** 10	1 10	.408 10	1.000** 10	.408 10	.816** 10	1.000** 10	.408 10	.789** 10	

[illegible]

	Sig. (2-tailed)	N
Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan tesis, dan lain-lain.

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

- 

[illegible]



Pearson
Correlation
Sig. (2-tailed)
N

.691*	.769**	.777**	.699*	.769**	.691*	.861*	.691*	.777**	.719*	.769**	.699*	.849*	.797*	.777**	.777*	.816*	.789**	.691*	.691*	.670*	.738*	.789**	.670*	.738*	.789**	.670*	.691*	1
.027	.009	.008	.024	.009	.027	.001	.027	.008	.019	.009	.024	.002	.006	.008	.008	.004	.007	.027	.027	.034	.015	.007	.034	.015	.007	.034	.034	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Hak

Jumlah

Idang

IN Suska Riau

State Islamic Univers

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



LAMPIRAN 4 (UJI RELIABILITAS)

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.972	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	42.50	110.722	.667	.971
P2	42.60	109.378	.749	.970
P3	42.70	109.122	.757	.970
P4	42.70	110.011	.673	.971
P5	42.60	109.378	.749	.970
P6	42.50	110.722	.667	.971
P7	42.50	108.944	.848	.970
P8	42.50	110.722	.667	.971
P9	42.70	109.122	.757	.970
P10	42.70	109.789	.694	.971
P11	42.60	109.378	.749	.970
P12	42.70	110.011	.673	.971
P13	42.60	108.489	.835	.970
P14	42.70	108.900	.778	.970
P15	42.70	109.122	.757	.970
P16	42.80	109.289	.757	.970
P17	42.70	108.678	.799	.970
P18	42.60	109.156	.770	.970
P19	42.50	110.722	.667	.971
P20	42.50	110.722	.667	.971
P21	43.00	111.778	.648	.971
P22	42.70	109.567	.715	.971
P23	42.60	109.156	.770	.970
P24	43.00	111.778	.648	.971

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- 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.

P25	42.60	109.156	.770	.970
P26	43.00	111.778	.648	.971
P27	42.70	109.567	.715	.971
P28	42.60	109.156	.770	.970
P29	43.00	111.778	.648	.971

LAMPIRAN 5 (UJI NORMALITAS)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelas Kontrol	.205	10	.200 [*]	.946	10	.621
Kelas Eksperimen	.129	10	.200 [*]	.914	10	.309

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

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 6 (UJI INDEPENDEN SAMPLE T TEST)

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	.420	.525	9.153	18	.000	-41.600	4.545	-51.149	-32.051
	Equal variances not assumed			9.153	17.655	.000	-41.600	4.545	-51.162	-32.038



LAMPIRAN 7 (DOKUMENSTASI)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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





©

Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Ri

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU