

***SELF COUNSELING* DALAM MENGATASI KECEMASAN
MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR PRODI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H.
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

FAQIAH FALASIFAH
NIM. 3518107

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

***SELF COUNSELING* DALAM MENGATASI KECEMASAN
MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR PRODI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H.
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

FAQIAH FALASIFAH
NIM. 3518107

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : FAQIAH FALASIFAH
NIM : 3518107
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul "**SELF COUNSELING DALAM MENGATASI KECEMASAN MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 1 November 2023

Yang Menyatakan,



FAQIAH FALASIFAH
NIM. 3518107

NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa, M.Pd

Jl.Raya Sumatera Gang 1A No.29 Sapuro Kota Pekalongan

Lamp : 3 (Tiga) Eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Faqiah Falasifah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : **FAQIAH FALASIFAH**

NIM : **3518107**

Judul : **SELF COUNSELING DALAM MENGATASI KECEMASAN
MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI
BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID**

Dengan permohonan agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian harap menjadi perhatian dan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 29 Septembe 2023

Pembimbing,



Nadhifatuz Zulfa, M.Pd

NIP. 198512222015032003



PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **FAQIAH FALASIFAH**

NIM : **3518107**

Judul Skripsi : **SELF COUNSELING DALAM MENGATASI
KECEMASAN MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM UIN K.H. ABDURRAHMAN
WAHID PEKALONGAN**

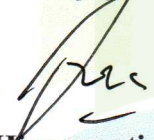
yang telah diujikan pada Hari Rabu, 01 November 2023 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I


Dr. Esti Zadaqisti, M.Si
NIP. 197712172006042002

Penguji II



Izza Himawanti, M.Si
NIP. 198812112019032006

Pekalongan, 01 November 2023

Disahkan Oleh

Dekan




Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI BAHASA ARAB

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	<i>Alif</i>	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	<i>Bā'</i>	B	Be
ت	<i>Tā'</i>	T	Te
ث	<i>Śā'</i>	Ś	es titik di atas
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Hā'</i>	Ḥ	ha titik di bawah
خ	<i>Khā'</i>	Kh	ka dan ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Żal</i>	Ż	zet titik di atas
ر	<i>Rā'</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sīn</i>	S	Es
ش	<i>Syīn</i>	Sy	es dan ye
ص	<i>Şād</i>	Ş	es titik di bawah
ض	<i>Dād</i>	Ḍ	de titik di bawah
ط	<i>Tā'</i>	Ṭ	te titik di bawah
ظ	<i>Zā'</i>	Ẓ	zet titik di bawah
ع	<i>'Ayn</i>	...'	koma terbalik (di atas)
غ	<i>Gayn</i>	G	Ge
ف	<i>Fā'</i>	F	Ef
ق	<i>Qāf</i>	Q	Qi

ك	<i>Kāf</i>	K	Ka
ل	<i>Lām</i>	L	El
م	<i>Mīm</i>	M	Em
ن	<i>Nūn</i>	N	En
و	<i>Waw</i>	W	We
هـ	<i>Hā'</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	...'	Apostrof
ي	<i>Yā</i>	Y	Ye

B. Konsonan rangkap karena *tasydīd* ditulis rangkap:

متعاقدين ditulis *muta'āqqidīn*

عدة ditulis 'iddah

C. *Tā' marbūtah* di akhir kata.

1. Bila dimatikan, ditulis h:

هبة ditulis *hibah*

جزية ditulis *jizyah*

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila dihidupkan karena berangkaian dengan kata lain, ditulis t:

اللهيمة ditulis *ni'matullāh*

زكاة الفطر ditulis *zakātul-fītri*

D. Vokal pendek

__ا__ (fathah) ditulis a contoh ضرب ditulis *daraba*

__إ__ (kasrah) ditulis i contoh فهم ditulis *fahima*

__أ__ (dammah) ditulis u contoh كتب ditulis *kutiba*

E. Vokal panjang:

1. fathah + alif, ditulis ā (garis di atas)

جاهلية ditulis *jāhiliyyah*

2. fathah + alif maqṣūr, ditulis ā (garis di atas)

يسعي ditulis *yas'ā*

3. kasrah + ya mati, ditulis $\bar{ı}$ (garis di atas)

مجيد ditulis *majīd*

4. dammah + wau mati, ditulis \bar{u} (dengan garis di atas)

فروض ditulis *furūd*

F. Vokal rangkap:

1. fathah + yā mati, ditulis ai

بينكم ditulis *bainakum*

2. fathah + wau mati, ditulis au

قول ditulis *qaul*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof.

النتم ditulis *a'antum*

اعدت ditulis *u'iddat*

لئن شكرتم ditulis *la'in syakartum*

H. Kata sandang Alif + Lām

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al-

القران ditulis *al-Qur'ān*

القياس ditulis *al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, ditulis dengan menggandengkan huruf syamsiyyah yang mengikutinya serta menghilangkan huruf l-nya

الشمس ditulis *asy-syams*

السماء ditulis *as-samā'*

I. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan Latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)

J. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض ditulis *zawi al-furūd*

اهل السنة ditulis *ahl as-sunnah*

PERSEMBAHAN

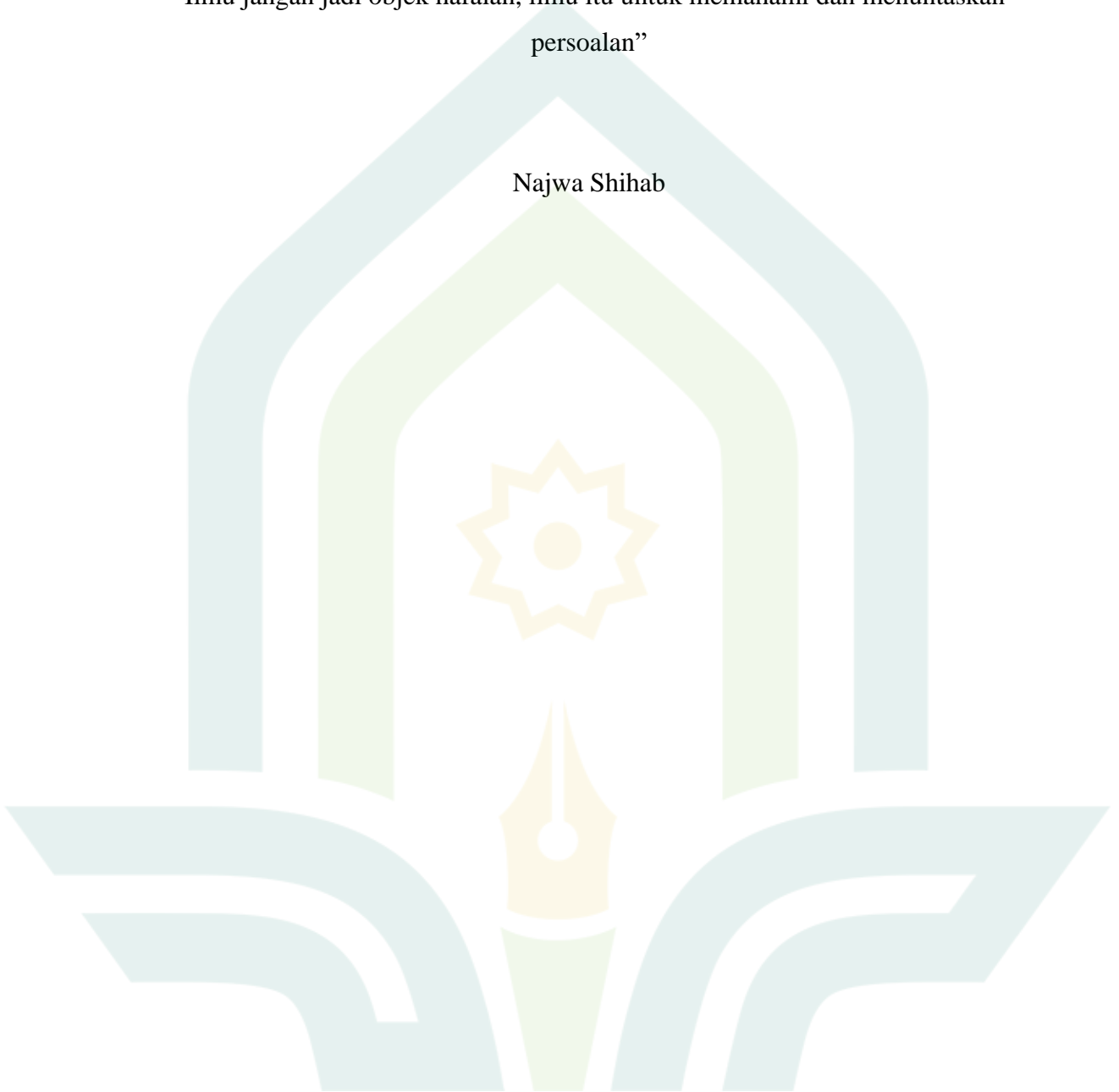
Puja syukur kehadiran Allah SWT, atas segala hidayah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tetap tercurah kepada Nabi Muhammad Shollallahu 'Alaihi Wassalam, keluarga, sahabat, serta pengikut beliau yang istiqomah hingga hari akhir. Sebagai rasa cinta dan kasih, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT, terima kasih atas segala nikmat, rahmat serta hidayah yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Toha Susilo dan Ibu Tugas Wati yang telah membuat segalanya menjadi mungkin sehingga anakmu bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, do'a, dan nasihat baik yang tidak pernah berhenti diberikan kepadaku.
3. Teruntuk diri sendiri yang mampu bekerjasama dengan baik sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku dosen pembimbing yang sudah menuntun saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Teruntuk sahabat terbaik dan yang paling saya sayangi Ayu Mursalin, Kurniawatiningsih, dan Eri Juniati. Terimakasih selalu sedia menjadi perantara dari Allah SWT untuk menolong saya dan terus bertanya kapan saya tanggung jawab dengan menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Teman-teman seperjuangan saya dari semester dua Lulu Azka, Devi Alvionita, Nuur Milenia Rizky Febrianti, Aulia Firdaus, Shofaatun Nisa, Rizka Aulia Ramadhani, Sausan Nabilah, dan Indah Fitriyani (Sos). Terimakasih telah menemani dan mendukung saya agar bisa cepat lulus.

MOTTO

“Ilmu jangan jadi objek hafalan, ilmu itu untuk memahami dan menuntaskan persoalan”

Najwa Shihab



ABSTRAK

Falasifah, F. 2023. *Self Counseling Untuk Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H.Abdurrahman Wahid*. Skripsi S1 Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dosen Pembimbing Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.

Salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana yaitu menyelesaikan skripsi atau karya ilmiah. Banyak dari mahasiswa yang merasakan kecemasan saat menyelesaikan skripsi, begitupun yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Akan tetapi, terdapat 6 responden yang ditemukan oleh peneliti mengalami kecemasan dan berhasil mengatasinya dengan melakukan metode *self counseling*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kecemasan yang dialami oleh responden, mengenai gangguan yang dialami, gejala kecemasaannya, serta penerapan *self counseling* seperti apa yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Metode *self counseling* dapat dilakukan oleh individu secara mandiri dengan tetap menerapkan kaidah-kaidah konseling yang ada.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, menggunakan metode kualitatif dan penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) sebagai pendukung dalam melakukan penelitian. Objek pada penelitian ini yaitu enam orang mahasiswa semester 9 dan 11 prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan teknik deskriptif kualitatif, yang menganalisis kondisi kecemasan serta penerapan *self counseling* untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Hasil penelitian memperoleh kesimpulan bahwa terdapat 2 tingkat kecemasan yang dialami yaitu kecemasan ringan dan sedang. Dalam penerapan *self counseling* yang digunakan meliputi (penyembuhan diri) *self healing*, afirmasi positif dengan *self talk*, dan *self management* untuk mengatur perencanaan agar skripsinya terselesaikan. Kondisi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dapat diatasi dengan metode *self counseling*. Perubahan yang terjadi setelah melakukan penerapan metode *self counseling* dapat kembali menyelesaikan skripsinya sehingga mereka telah melaksanakan wisuda.

Kata Kunci: *Self Counseling*, Kecemasan, Tugas Akhir

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, atas semua keberkahan serta rahmatnya yang telah dilimpahkan kepada kami. Sholawat dan salam senantiasa turunkan untuk baginda Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menjadi panutan bagi kami semua. Dan semoga kami mendapatkan pertolongan-Nya di akhirat kelak, amiin.

Selanjutnya penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang membantu kelancaran penulisan skripsi dengan judul “*Self Counseling* dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”, baik berupa dukungan moril, ataupun materil. Penulis yakin jika tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan tersebut, kiranya sulit rasanya bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu mohon izinkan penulis untuk menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor UIN Pekalongan.
2. Prof. Dr. Sam'ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
3. Dr. Maskur, M.Ag, selaku pimpinan atau Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Nadhifatus Zulfa, M.Pd, selaku Sekertaris Proodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah menuntun, membimbing, serta menyampaikan materi skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Imam Kanafi, M.Ag selaku dosen pembimbing Akademik.
6. Seluruh dosen dan staf TU serta karyawan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama belajar di kampus UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Beberapa teman BPI yang telah sedia untuk terbuka menjadi narasumber dalam penyusunan skripsi ini.

8. Teman-teman BPI dan sahabat-sahabatku.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti tulis satu persatu.

Semoga amal baik dan jasa yang diberikan kepada Penulis mendapat balasan serta pahala kebaikan oleh Allah SWT. Penulis mengakui dan menyadari sepenuhnya bahwasannya karya skripsi ini belum sepenuhnya sempurna. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik, dan saran yang konstruktif agar ada peningkatan pada penulis yang akan datang.

Selanjutnya dengan segala kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan. Disertai harapan semoga kehadirannya membawa manfaat dalam memperkaya wacana Intelektual dalam dunia Islam.

Pekalongan, 29 September 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka.....	5
F. Metode Penelitian	11
G. Sistematika Penulisan	17

**BAB II SELF COUNSELING DAN KECEMASAN MENYELESAIKAN
SKRIPSI**

A. <i>Self Counseling</i>	18
B. Kecemasan Menyelesaikan Skripsi.....	22

**BAB III PRODI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM, KECEMASAN
MENYELESAIKAN SKRIPSI, DAN SELF COUNSELING PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**

A. Gambaran Umum Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam.....	28
B. Kecemasan Menyelesaikan Skripsi.....	31
C. <i>Self Counseling</i> dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Skripsi	36

**BAB IV ANALISIS KECEMASAN DALA MENYELESAIKAN
SKRIPSI**

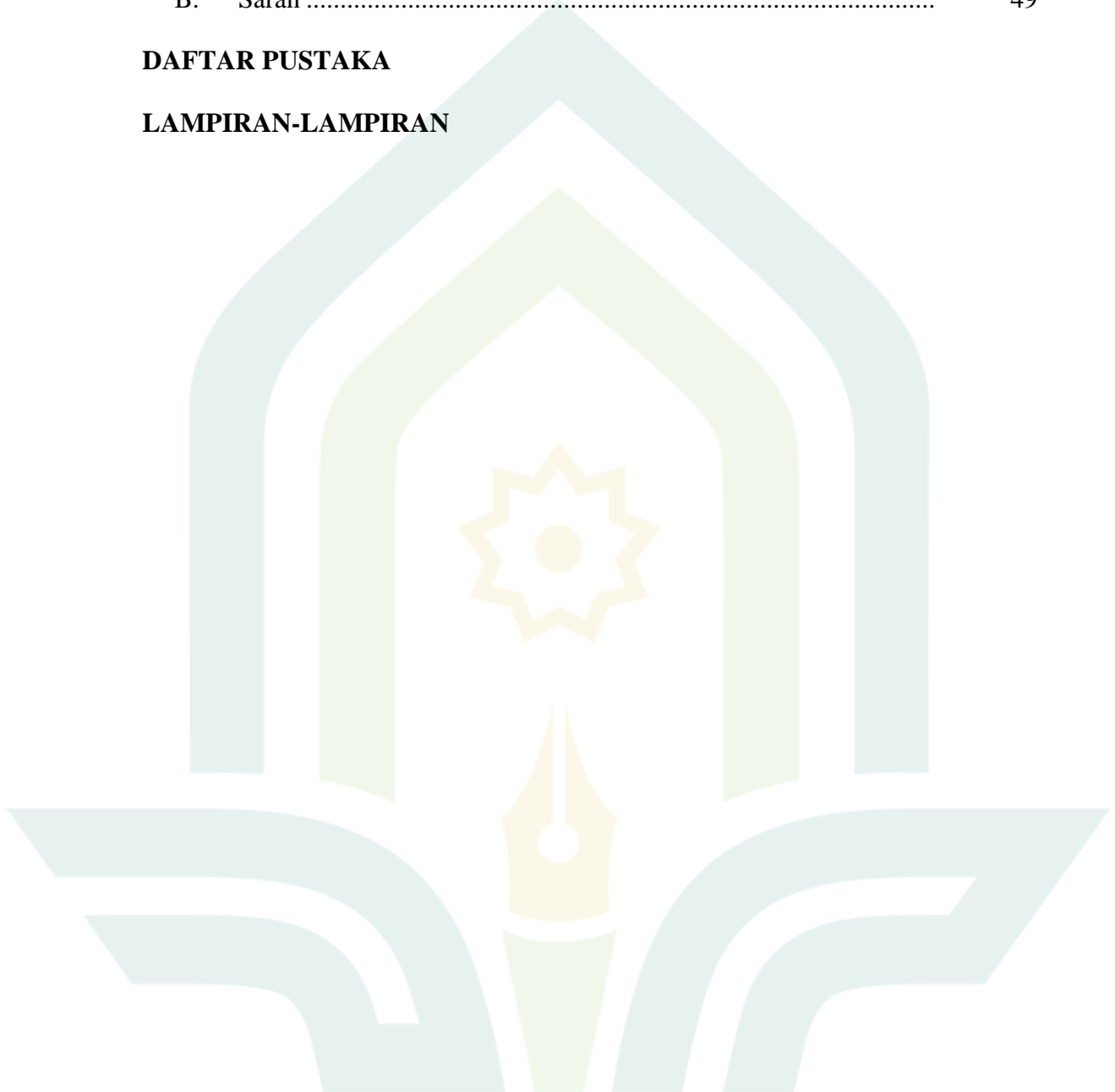
A. Analisis Kecemasan Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.....	40
B. Analisis Kecemasan Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.....	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	48
B. Saran	49

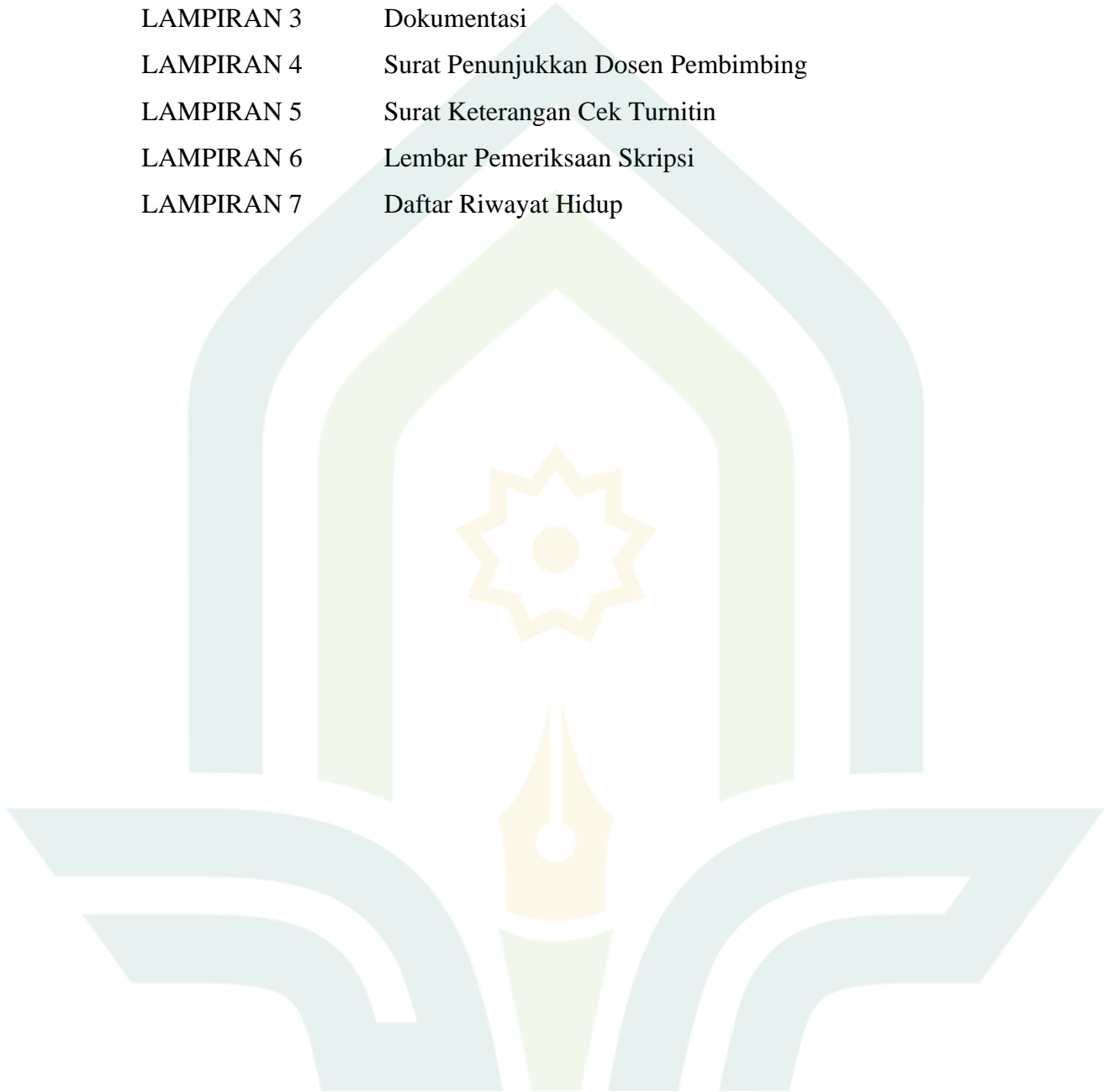
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Pedoman Wawancara
LAMPIRAN 2	Transkrip Wawancara
LAMPIRAN 3	Dokumentasi
LAMPIRAN 4	Surat Penunjukkan Dosen Pembimbing
LAMPIRAN 5	Surat Keterangan Cek Turnitin
LAMPIRAN 6	Lembar Pemeriksaan Skripsi
LAMPIRAN 7	Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan perasaan yang dialami oleh individu dalam merespons suatu keadaan tidak menyenangkan yang terjadi dihidupnya. Kecemasan juga dapat dialami meskipun objeknya tidak jelas dan tidak dapat dikenali.¹ Mahasiswa yang berada diakhir semester banyak mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi, kecemasan yang dialami berupa seperti perasaan gugup, takut dan khawatir, perasaan kesal, pesimis, maupun perasaan lain yang juga berdampak pada biologisnya seperti kehilangan nafsu makan, pusing, nafas yang tidak teratur, tidak bisa tidur, denyut nadi yang semakin cepat, dan lainnya.

Seperti yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam semester 9 dan 11. Banyak dari mereka yang mengalami kecemasan ketika menyelesaikan skripsi akan tetapi hanya terdapat 6 Mahasiswa yang bersedia untuk dijadikan narasumber. Kecemasan yang dialami berupa kehilangan kepercayaan diri, nafsu makan berkurang, sulit untuk konsentrasi, mudah tersinggung, bahkan menjadi gugup dan khawatir. Hasil wawancara tersebut diperoleh bahwa mahasiswa mengalami kecemasan yang berasal dari faktor

¹ Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan* (Yogyakarta : AndiOffset, 2016), hlm.88.

internal dan faktor eksternal seperti ditekan orang tua agar cepat selesai studinya, dosen pembimbing yang kurang perhatian, dan ketakutan lain yang dihasilkan dari pikiran individu.

Kecemasan perlu ditindak lanjuti dengan segera sebab perasaan cemas muncul karena adanya konflik batin dari individu yang diciptakan oleh pikiran sendiri terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dimasa mendatang. Setiap individu memiliki kemampuan untuk melakukan penyelesaian masalahnya sendiri, oleh sebab itu kecemasan seharusnya dapat diatasi dengan baik oleh diri sendiri maupun ahli.

Self counseling adalah suatu metode untuk memberikan bantuan dengan tujuan menolong diri sendiri agar dapat mengenali dirinya lebih dalam sehingga mampu menyembuhkan, memberdayakan, serta menerapi diri sendiri ketika sedang merasa tidak baik-baik saja. *Self counseling* dapat menjadi alternatif karena dapat dilakukan secara mandiri oleh individu dengan tetap memenuhi kaidah-kaidah konseling yang ada. Tujuan dari *self counseling* ini agar individu mampu mengarahkan diri sendiri, maju, mengembangkan potensi, serta menjadi individu yang positif.²

Dari permasalahan yang ada, mereka melakukan konseling mandiri dengan teknik *self counseling* untuk mengatasi kecemasannya menggunakan berbagai terapi seperti mengatur diri mereka dengan cara menulis *bucket list*, memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri (*self talk*), mengontrol diri atau

² Juster Donal Sinarga, *Self Counseling "Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke"* (Bandung : Graha Ilmu, 2020), hlm. 25.

rileksasi dan *self healing* atau menyembuhkan luka batinnya.³

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti berkeinginan untuk memperdalam pembahasn ini, sehingga peneliti mengangkat judul **“*SELF COUNSELING* DALAM MENGATASI KECEMASAN MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN.”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?
2. Bagaimana *self counseling* dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam.
2. Untuk menganalisis *self counseling* dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam.

³ AF, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 18 September 2022.

D.Kegunaan Penelitian

Penelitian ini mempunyai manfaat yang ingin dicapai seperti:

1. Manfaat teoritis

Penelitian *self counseling* dalam mengatasi kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam ini diharapkan mampu memberikan pemahaman dengan cara mempraktekan secara langsung. Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam mampu menerapkan metode pendekatan konseling yang pernah dipelajari dan mengambil salah satu pendekatan untuk diaplikasikan ke dirinya sendiri. Sehingga diharapkan ketika mereka telah menyelesaikan studi belajarnya, ilmu yang telah diperoleh dapat diamankan baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Serta untuk memenuhi tugas penelitian akhir sebagai syarat memperoleh gelar sarjana.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan agar pembaca mampu mengetahui, mengantisipasi, serta menerapkan *self counseling* ini jika berada diposisi yang sama. Pentingnya metode *self counseling* untuk membantu mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi, serta penelitian ini akan menjadi arsip skripsi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

Untuk mengetahui suatu karya ilmiah ini, tentu saja peneliti membutuhkan banyak referensi yang membahas tentang *self counseling* dan kecemasan. Dengan begitu, peneliti menguraikannya sebagai berikut:

a. *Self Counseling*

Self Counseling merupakan metode untuk membantu, menolong, serta mendorong diri sendiri yang dilakukan dengan cara latihan praktis sehingga individu dapat menyembuhkan dirinya sendiri serta memberdayakan dirinya menjadi pribadi yang lebih baik, memiliki potensi diri, serta dapat lebih bahagia.⁴ Dari uraian tersebut, maka *self counseling* juga dapat dijabarkan sebagai teknik untuk menolong diri sendiri dengan cara terapi yang dilakukan oleh individu dengan tujuan penyembuhan diri ketika sedang bermasalah.

Teknik *self counseling* yang dimaksud peneliti disini yaitu mengenai konseling mandiri atau terapi diri yang dilakukan oleh individu dengan tetap menggunakan kaidah konseling yang ada. Sebab, setiap individu memiliki sebuah kemampuan untuk dapat mengatasi masalahnya sendiri dengan baik. Dalam mengenal teknik *self counseling* mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dapat menerapkan latihan sederhana yang meliputi:

- 1) Belajar untuk mengenal, menerima, dan memahami diri sendiri

⁴ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling "Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke"* (Bandung : Graha Ilmu, 2020), hlm. 25.

sehingga dapat menemukan masalah yang harus dihadapi

- 2) Menetapkan tujuan positif
- 3) Belajar menerapkan perilaku yang positif agar dapat meraih tujuan positif yang tidak terlihat
- 4) *Exceptions*, dapat mengontrol diri terhadap pengalaman yang kurang baik
- 5) *Disruptions*, menemukan serta mewujudkan ide kreatif
- 6) Membangun koneksi yang dapat menemukan perubahan
- 7) *Self healing*, penyembuhan luka batin
- 8) *Self talk*, memberikan afirmasi positif terhadap diri sendiri

2. Kecemasan

Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan dengan pikirannya yang irasional yang dapat mendorong timbulnya gangguan emosi serta perilaku seperti halnya kecemasan. Perasaan tidak menyenangkan yang timbul dari dalam diri individu meliputi rasa gelisah, khawatir, tidak nyaman, cemas, bingung, was-was, serta ketakutan terhadap sesuatu yang belum terjadi merupakan definisi dari sebuah kecemasan. Kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir merupakan kondisi yang dialami oleh mahasiswa pada tingkat akhir yang membuat tidak nyaman dan penuh kekhawatiran. Beberapa gangguan psikologis yang masih tergolong dalam kecemasan juga dialami oleh mahasiswa pada tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, seperti gangguan stress, panik, takut, depresi, bingung, frustrasi.

Gangguan kecemasan yang dialami oleh seseorang biasanya meliputi perasaan takut yang berlangsung terus-menerus serta tidak dapat dikendalikan, perasaan bahwa sesuatu buruk akan terjadi, dan rasa ketakutan yang kuat tanpa ada kaitannya dengan fisik seperti minum terlalu banyak kopi atau obat-obatan lain. Ciri dari gejala gangguan tersebut meliputi insomnia, sulit untuk berkonsentrasi, perasaan tegang yang berlebihan, serta sulit untuk beristirahat.⁵

Menurut Taylor kecemasan memiliki 3 aspek yang dapat mempengaruhi individu, yaitu:

- a) Aspek fisiologis,
- b) Aspek Intelektual
- c) Aspek kognitif

Seseorang yang mengalami kecemasan disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, tergantung pada kondisi individu. Hal lain yang mengakibatkan timbulnya kecemasan dari Mahasiswa tingkat akhir yaitu mulai banyak sesuatu baru yang muncul entah dari pertemanan, keluarga, pasangan, ekonomi, maupun hal lain yang tidak pernah terduga sebelumnya.

Apabila kondisi kecemasan ini terus dibiarkan berdampingan dengan proses penyelesaian skripsi, maka akan menciptakan kondisi yang tidak nyaman dan mengganggu. Akibatnya skripsi justru akan terhenti untuk sementara atau bahkan ditinggalkan, hal ini akan menambah permasalahan mahasiswa karena wisuda menjadi lama dan masa studi terus bertambah.

⁵ Carole Wade & Carol Tavis, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 330.

Kondisi kecemasan yang dialami akan terus berevolusi jika tidak segera diselesaikan, oleh karenanya metode *self counseling* ini diterapkan kepada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

2. Penelitian Relevan

Berdasarkan hasil penelusuran terhadap beberapa karya penelitian sebelumnya, terdapat beberapa karya penelitian yang memiliki tema hampir sama dengan yang peneliti angkat. Akan tetapi tetap memiliki fokus kajian yang berbeda juga memiliki persamaan yakni sebagai berikut:

No	Penulis, Tahun, dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Mahbub Nadziri, 2018 (Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir dengan jurusan yang diprediksi sulit mendapat pekerjaan) ⁶	Persamaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu, sama-sama meneliti tentang kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir	Perbedaannya terletak dibagian kecemasan yang dihadapi dan cara penyelesaian yang digunakan
2.	Iyasni Sari 2018 (Implementasi konseling <i>self</i> dalam memahami masalah penyesuaian diri santri di madarasah aliyah swasta pondok pesantren modern	Terdapat persamaan pada penelitian ini yaitu metode yang digunakan adal konseling	Perbedaan yang ada pada penelitian ini yaitu subjek orangnya, tempat serta konflik

⁶ Nadziri Mahbub, "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Jurusan yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan

	tahfizhil qur'an) ⁷	<i>self</i>	didalam penelitian
3.	Erwina Rafni 2020 (Kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi dan solusinya dalam perspektif bimbingan konseling islam di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi IAIN Padangsidimpuan) ⁸	Persamaan yang terdapat pada penelitian ini terletak pada kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan sebuah tugas akhir studi atau skripsi	Perbedaannya ada pada pemecahan sebuah masalah dalam penelitian serta tentu saja tempat penelitian yang dilakukan
4.	Lailyyatun Nadhifah 2018 (Bimbingan dan konseling islam dengan terapi kognitif behavior dalam mengatasi kecemasan seorang mahasiswa di UIN sunan ampel surabaya) ⁹	Persamaannya terletak pada subjek penelitian serta konflik yang dialami yaitu kecemasan	Memiliki perbedaan pada penyelesaian masalahnya serta tempat penelitian
5.	Nitro 2017 (Wudhu sebagai terapi air untuk mengatasi stress pada mahasiswa tingkat akhir) ¹⁰	Persamaan yang terkandung pada penelitian ini yaitu sama-sama	Perbedaannya terletak pada penerapan metode yang

⁷ Sari Iyasni, "Implementasi Konseling *Self* dalam Memahami Masalah Penyesuaian Diri Santri di Madrasah Aliyah Swasta Pondok Pesantren Modern Tahfizhil Qur'an"

⁸ Rafni Erwina, "Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan"

⁹ Nadhifah Lailyyatun, "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya"

¹⁰ Nitro, "Wudhu Sebagai Terapi Air Untuk Mengatasi Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir"

		meneliti tentang konflik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir	digunakan untuk mengatasi masalah yang ada secara judul
--	--	--	---

Berdasarkan dari beberapa penelitian terdahulu tersebut, tentu akan menjadi bahan referensi dalam penyusunan penelitian skripsi. Namun dengan penuh keyakinan dan rasa kepercayaan diri, penelitian ini mempunyai keunikan yang jelas jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan pada tabel di atas. Bahwa penelitian ini mengandung kajian ilmu dalam konseling yang dikhususkan untuk mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

3. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir termasuk kerangka konseptual dengan rangkaian penjelasan yang terkait dengan pertanyaan mengenai kerangka konsep dalam mengatasi suatu masalah yang mengidentifikasi atau merumuskan. Urutan berpikir logis dapat digunakan sebagai ciri-ciri dalam berpikir ilmiah yang kemudian digunakan untuk penyelesaian masalah dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

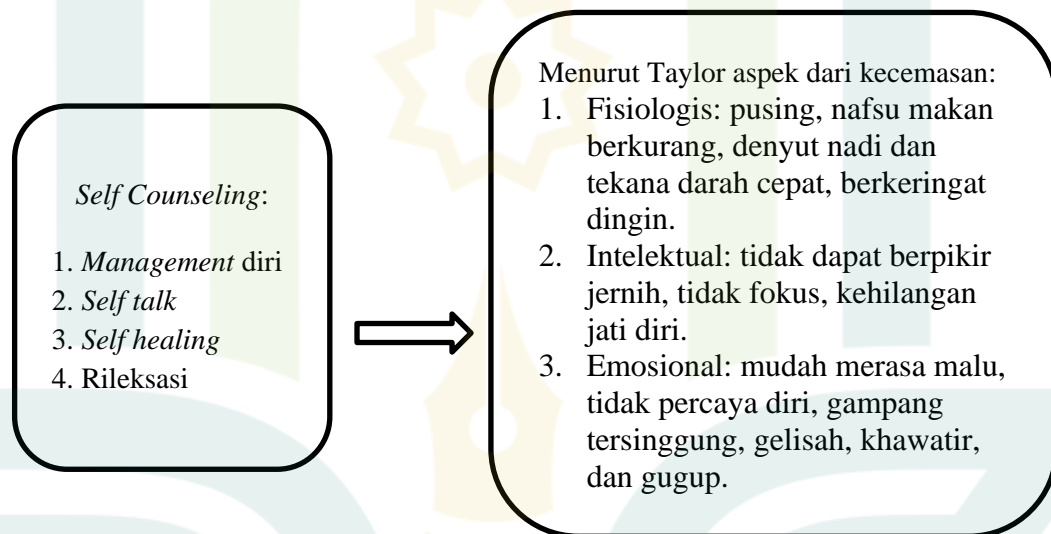
Dari kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam tersebut, mereka mengalami kecemasan yang berkaitan dengan 3 ciri yang dikemukakan oleh Taylor yaitu aspek

fisiologis, aspek intelektual, dan aspek emosional. melakukan *self counseling* atau terapi konseling mandiri dengan tetap menerapkan kaidah-kaidah konseling yang ada. Sehingga mereka dapat mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi dengan baik dan dapat mengontrol kecemasan yang dimiliki.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dibuat kerangka berpikir sebagai berikut:

Bagan 1.1

Kerangka Berpikir



F. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Berdasarkan dari konflik yang ada, jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat kualitatif. Pokok utama dalam pendekatan ini ialah peneliti akan langsung menuju ke lapangan

untuk mengamati tentang suatu peristiwa dengan keadaan ilmiah.¹¹ Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang datanya berupa kata-kata dan perbuatan manusia dengan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data.¹²

2. Sumber data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder:

a) Data Primer

Data primer ini merupakan data yang berbentuk verbal atau kata-kata yang terucap melalui lisan, gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat di percaya. Dalam sumber data penelitian ini memperoleh sumber pertama dimana sebuah data dihasilkan. Data primer telah dianggap sebagai data yang lebih akurat sebab data tersebut didapatkan dengan detail dan terperinci.¹³ Dalam penelitian ini yang digunakan adalah data primer karena data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, serta dokumentasi secara langsung dengan narasumber yaitu 6 mahasiswa semester 9 dan 11 yang mengalami kecemasan.

b) Data Sekunder

Yang dimaksud data sekunder yaitu memperoleh data dari sumber

¹¹ Lexy J. Moeloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2006) hlm. 57.

¹² Prof. Dr. Afrizal M.A., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Depok:PT Raja Grafindo Persada, 2017) hlm. 92.

¹³ Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010), hlm.79.

kedua atau sumber sekunder dari data yang kita butuhkan. Data sekunder biasanya diperoleh dalam bentuk file dokumen atau melalui orang lain.¹⁴ Data sekunder ini dapat membantu memberikan data atau keterangan pelengkap sebagai bahan untuk perbandingan. Peneliti mendapatkan tambahan data melalui berbagai sumber, mulai dari dosen pembimbing, mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, buku-buku, jurna-jurnal, dan penelitian terdahulu sebagai pelengkap data.

3. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data-data dalam penelitian yaitu dengan tiga metode sebagai berikut:

a) Observasi

Observasi yaitu pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian.¹⁵ Observasi harus dilakukan secara sistematis dan terarah agar hasil observasi memungkinkan untuk ditafsirkan secara ilmiah. Teknik ini dilakukan untuk menggali informasi mengenai tingkat serta indikator kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam. Metode *self counseling* atau sebuah konseling mandiri sebagai penolong untuk mengatasi kecemasan tersebut.

b) Wawancara

Wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu yang

¹⁴ Amirullah, *Metode Penelitian Bisnis* (Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif), (Malang : Media Nusa Creative, 2016), hlm. 29.

¹⁵ Drs. Cholid Narbuko, *Metode Penelitian*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2010), hlm.7.

dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interview*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewer*) untuk memberikan jawaban atas pertanyaan yang telah diberikan. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi lebih mendalam tentang sebuah tema yang akan diteliti.¹⁶ Tema yang akan diteliti yaitu “*self counseling* dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi”. Objek penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur yaitu dimana pewawancara memberikan pertanyaan sesuai dengan daftar pertanyaan yang sudah tertulis. Dalam penelitian ini, subjek penelitian 6 mahasiswa tingkat akhir semester 9 dan 11 Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

c) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.¹⁷ Dokumentasi yang bisa dipakai untuk memperoleh data yaitu profil Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam seperti gambaran umum, dokumentasi wawancara dengan mahasiswa yang bersedia menjadi responden, rekapitulasi daftar mahasiswa semester akhir yang masih aktif tahun 2017-2019, dan laporan-laporan lainnya. Metode ini digunakan guna melengkapi data *self counseling*

¹⁶ Dr.R.A.Fadhallah, *Wawancara*, (Jakarta : UNJ Press, 2021), hlm. 2.

¹⁷Nurhadi, *Metode Penelitian Ekonomi Islam*, (Bandung : Media Sains Indonesia, 2021), hlm. 133.

untuk mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam yang belum ditemukan pada saat observasi dan wawancara.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data ini berkarakter deskriptif yaitu analisis berwujud pemaparan atau uraian yang jelas dan terperinci, yang di dalamnya terdapat tafsir dari informasi pihak narasumber yaitu Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Setiap data yang disajikan sebagai deskripsi kata-kata dengan deskripsi situasi yang telah terjadi di lapangan. Data yang terkumpul berupa catatan kecil dari peneliti hasil *interview*, pengamatan dan foto-foto hasil peneliti. Metode analisa data merupakan bagian penting dalam sebuah penelitian ilmiah, karena dapat memecahkan sebuah masalah penelitian dengan cara menganalisis data. Dalam skripsi ini peneliti memerlukan analisa deskriptif kualitatif, oleh karena itu peneliti menggunakan teori analisis Miles dan Huberman dalam teknik analisis data yang terbagi menjadi tiga tahap yaitu:

a) Reduksi data

Merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan hal-hal yang memang prioritas, dicari tema dan polanya adalah definisi dari reduksi data.¹⁸ Reduksi data diperoleh dari lapangan dengan jumlah yang cukup banyak, untuk itu penulis menggunakan pola mencatat dan merekam untuk memperoleh data. Semakin lama peneliti terjun ke

¹⁸ Salim & Syahrur, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Citapustaka Media, 2012), hlm. 147.

lapangan, maka jumlah data yang didapat akan semakin banyak, kompleks dan rumit.

b) Penyajian data

Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Menurut Miles dan Huberman, yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah berupa teks narasi.¹⁹ Data yang disajikan akan memudahkan dan dipahami apa yang terjadi, dan memudahkan kita dalam merumuskan strategi berikutnya sesuai dengan pemahaman tersebut.

c) Kesimpulan (Verifikasi)

Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian kualitatif ini merupakan penemuan baru dan belum pernah ada sebelumnya. Pada tahap penyimpulan awal bersifat sementara, jika tidak ada bukti kuat yang ditemukan untuk mendukung penelitian, maka kesimpulan tersebut tidak kredibel. Namun apabila ada bukti valid dan konsisten, maka kesimpulan yang dikemukakan yaitu kesimpulan yang kredibel.²⁰

Tujuan penelitian kualitatif subyek memahami dunia sekitarnya.²¹

¹⁹ Salim & Syahrur, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Citapustaka Media, 2012), hlm. 149.

²⁰ Salim & Syahrur, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Citapustaka Media, 2012), hlm. 150.

²¹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, cv, 2014) hlm. 85.

F. Sistematika Penulisan

Dalam upaya memperoleh hasil penelitian yang akan dilakukan, tahap penelitian ini akan terbagi menjadi lima bab, yaitu:

Bab I adalah pendahuluan. Dalam bab ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II adalah landasan teori. Dalam bab ini peneliti menjelaskan tentang *self counseling* dan kecemasan menyelesaikan skripsi.

Bab III adalah *self counseling* dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan Gusdur Pekalongan. Membahas gambaran umum Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, kondisi kecemasan, dan penerapan *self counseling* dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Bab IV adalah analisis hasil penelitian. Dalam bab ini peneliti berusaha menganalisis bagaimana kondisi kecemasan menyelesaikan skripsi dan penerapan *self counseling* dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Bab V adalah penutup. Bab ini menguraikan bab akhir dari penulisan skripsi yang berisikan kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil *self counseling* untuk mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kondisi kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam setelah melakukan *self counseling* yaitu mereka mampu untuk mengatur dirinya dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa juga merasakan jauh lebih tenang dibanding sebelumnya, dan mahasiswa tidak lagi merasakan kecemasan sehingga mereka dapat mampu untuk menyelesaikan skripsinya dengan baik. *Self counseling* atau terapi mandiri yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi kecemasan yang dialami berhasil membuat perkembangan bagi individu.

2. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir prodi Bimbingan Penyuluhan Islam mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsinya menggunakan *self counseling*. Mahasiswa menerapkannya melalui terapi meditasi atau *self healing*, memberikan afirmasi positif *self talk*, mengatur diri dan waktunya dengan menerapkan *self management*, dan dengan terapi rileksasi atau menengkan pikiran. Kecemasan menyelesaikan skripsi berhasil diatasi dengan menerapkan metode tersebut, mahasiswa kini mampu untuk

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dimanfaatkan bagi pembaca ataupun pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa semester akhir yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi, *self counseling* dapat dimanfaatkan sebagai media praktis untuk pertolongan diri. Sehingga tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhirnya dapat segera teratasi dan tidak banyak lagi mahasiswa disemester akhir yang belum wisuda.
2. Bagi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini masih banyak sekali kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dapat melakukan penelitian lebih lanjut secara mendalam terkait permasalahan kecemasan berlebih dalam menyelesaikan skripsi, serta dapat mengatasinya sendiri agar tidak ada lagi mahasiswa semester akhir yang menjadikan skripsi sebagai masalah besar dan tanggung jawab antara dia dengan yang lain. Karena masa depan ada pada diri sendiri bukan orang lain dan juga diharapkan dalam penelitian berikutnya bisa lebih baik lagi dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin Samsul Munir. 2015. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Amirullah. 2016. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif)*. Malang : Media Nusa Creative
- Carole. (2007). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Donal Siaga, Juster. (2020). *Self Counseling “Seni Menenangkan Hati, Pikiran, dan Perilaku Menuju Pribadi Oke”*. Bandung: Graha Ilmu.
- Emran Amti dan Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadhallah.R.A. 2021. *Wawancara*. Jakarta : UNJ Press.
- Fatimah Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Femi Olivia dan Lita Ariani S. 2013. *Inner Healing*, Jakarta: Media Komput Indo.
- Ghufro. 2020. *Teori-teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz media.
- Haslina dan Ahmad Yusuf. 2019. “Implementasi Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Aktifitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep”, *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2 no.1
- Hariwijaya, M dan Djaelani, M. (2008). *Teknik Menulis Skripsi dan Thesis*. Jogjakarta : Hanggar Kreator.
- Indriana Khairina Rasna and Siti Rahmi. 2019. “Pengaruh Teknik Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri Tarakan,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/6052>
- Indryastuti W. 2016. *Efektivitas Positive Selftalk Terhadap Motivasi belajar. Bimbingan dan Konseling V* edisi 12.
- Iswari Dita & Nurul Harini. 2005. *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi selftalk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*. *Journal Unair Surabaya*.
- Koswara. *Teori-teori Kepribadian*. Bandung : PT Eresco.
- Mestika, Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor

Indonesia.

Moeloeng Lexy J. 2020. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Narbuko, Choli. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Purhantara, Wahyu. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Nurhadi. 2021. *Metode Penelitian Ekonomi Islam*. Bandung: Media Sains Indonesia.

Purhantara Wahyu. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Puspita Wulandari. 2011. *Sukses Dalam Diri Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka

Romilah. 2006. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Rustanto Agung Edi. 2012. *mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XI dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester melalui Metode Positive Self Talk di SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: skripsi FIP UNY.

Sri Herdiani, Wahyuning. *Pengaruh Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*.

Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.

Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung:Alfabeta

Syahru dan salim. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Faqiah Falasifah
NIM : 3518107
Tempat/ Tanggal Lahir : Pekalongan, 29 September 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Jl. Karya Bakti No.03 Rt.09/06 Kel.
Medono Kec. Pekalongan barat Kota
Pekalongan

IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Toha Susilo
Pekerjaan : Produksi Tahu
Nama Ibu : Tugas Wati
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Karya Bakti No.03 Rt.09/06 Kel.
Medono Kec. Pekalongan barat Kota
Pekalongan

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. MSI 15 Medono Pekalongan : Lulus Tahun 2012
2. Mts S Yapensa Jenggot Pekalongan : Lulus Tahun 2015
3. SMK N 1 Kedungwuni Pekalongan : Lulus Tahun 2018
4. UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan : Lulus Tahun 2023

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan seperlunya.