

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Tulisan maupun pendapat dari orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang sebenarnya berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Adapun dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh dari isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, maka saya bersedia untuk adanya sanksi yang berupa seperti pencabutan gelar sarjana yang saya terima atau sanksi akademik lain yang sesuai dengan peraturan yang berlaku

Serang, 08 Februari 2023

NURUL AINI
NIM: 171340147

ABSTRAK

Nama: **Nurul Aini**, NIM: **171340147**, judul skripsi **Teknik *Self Talk* dalam Mengatasi *Anxiety Disorder* pada Mahasiswa Tingkat Akhir** (Studi di Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab). Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tahun 2023.

Manusia sering kali merasa khawatir, rasa khawatir itu membuat kita memiliki pikiran, ketakutan dan kecemasan berlebih. Merasa cemas itu wajar akan tetapi jika berlebihan itu tidak baik dan akan mengganggu kegiatan sehari-hari. Hal ini termasuk *anxiety disorder* (gangguan kecemasan) dimana kita merasa cemas dan takut yang mana rasa itu tidak jelas dan tidak bisa dilihat bentuk ataupun wujudnya. Pada umumnya kecemasan dapat menyerang siapa saja termasuk mahasiswa akhir.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana kondisi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir. 2) bagaimana penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir. 3) bagaimana hasil penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui kondisi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir. 2) untuk mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir. 3) untuk mengetahui bagaimana hasil penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Objek penelitian ini adalah 5 mahasiswa yang berada di tingkat akhir perkuliahan.

Hasil dari penelitian ini yaitu 1) kondisi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir yaitu *panic attack* dan ada yang memiliki fobia seperti fobia air (*aquaphobia*), ketinggian (*acrophobia*) dan hewan panjang seperti ular dan cacing, selain itu banyak mahasiswa akhir yang sering *overthinking*. 2) penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir dengan melakukan konseling individual dimana peneliti membantu mahasiswa atau responden untuk mengatakan dan memasukkan kata-kata positif, afirmasi-afirmasi positif ke dalam dirinya dan memberikan tugas berupa *worksheet self talk*. 3) hasil penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir yang dilaksanakan terhadap kelima responden juga memiliki perubahan dalam segi pikiran secara bertahap yaitu lebih merasa tenang, tidak *overthinking*, merasa lebih semangat, merasa yakin pada diri sendiri, bisa berfikir ke arah yang lebih positif dibandingkan dengan berfikir negatif.

Kata kunci: Bimbingan dan konseling, *Self talk*, *Anxiety disorder*, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Name: **NURUL AINI**, NIM: **171340147**, thesis title: **Self Talk Technique in Dealing with Anxiety Disorder in Final Year Student** (Studies at the Dakwah Faculty and the Ushuluddin and Adab Faculties). Islamic guidance and counseling department, Dakwah Faculty at the state Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Year 2023.

Humans often feel worried, and that worry makes us have thoughts, fears, and excess anxiety. Feeling anxious is natural, but if it's excessive it's not good and will interfere with daily activities. This includes anxiety disorder (anxiety disorder) where we feel anxious and afraid, where the feeling is unclear and cannot be seen in shape or form. In general, anxiety can attack anyone, including final students.

Based on the background above, the problem formulation of this research is: 1) what is the condition of anxiety disorder in final year students 2) how is the application of the self talk technique in dealing with anxiety disorder in final year students 3) what are the results of applying the self talk technique in overcoming anxiety disorder for final year students.

This research aims: 1) to find out the condition of anxiety disorder in final year students 2) to overcome anxiety disorder in final year students 3) to find out how the results of applying self talk techniques in dealing with anxiety disorders in final year students.

This study use qualitative methods, and data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. This research was conducted at the Faculty of Dakwah and the Faculty of Ushuluddin and Adab at the state Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten. The object of this research is five students who are in the final year of lectures.

The results of this study are 1) that the condition of anxiety disorder in final year students are panick attacks and phobias, and some have phobia such a water phobia (aquaphobia), height (acrophobia), and long animals such as snakes and worms, besides that many final students often feel overthinking. 2) the application of self talk technique in dealing with anxiety disorders in final year students by conducting individual counseling where researchers help students or respondents to say and put positive, positive affirmations words into themselves and give assignments in the form of worksheets self talk. 3) the results of the application of the self talk technique in dealing with anxiety disorder in final year students wich was carried out on the five respondents also had a gradual change in their minds, namely feeling calmer, not overthinking, feeling more enthusiastic, feeling confident in themselves, and can think a more positive direction than negative thinking.

Keywords: Guidance and counseling, Self talk, Anxiety disorder, Final year students.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lampiran	:	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Munaqasyah	UIN SMH BANTEN
	a.n. Nurul Aini	Di-
	NIM : 171340147	Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Nurul Aini**, NIM: 171340147 yang berjudul **Teknik *Self Talk* Dalam Mengatasi *Anxiety Disorder* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir** (Studi di Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Serang, 23 Februari 2023

Pembimbing I

pembimbing II

Hilda Rosida, S.S. M.Pd.
NIP. 198311212011012011

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP. 197902252006041001

**TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENGATASI *ANXIETY*
DISORDER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**
(Studi di Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab)

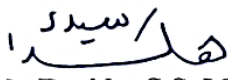
Oleh:

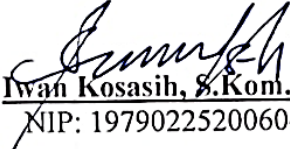
NURUL AINI
NIM: 171340147

Menyetujui,

Pembimbing I


Pembimbing II


Hilda Rosida, S.S. M.Pd
NIP: 198311212011012011


Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP: 197902252006041001

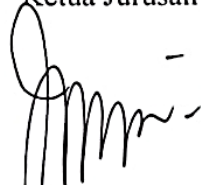
Mengetahui,

Dekan
Fakultas


Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.
NIP: 197206261998031002



Ketua Jurusan


A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.
NIP: 197506042006041001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Nurul Aini, NIM: 171340147, Judul Skripsi: *Teknik Self Talk Dalam Mengatasi Anxiety Disorder Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi di Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab)* telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 8 Juni 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Scrang, 8 Juni 2023

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

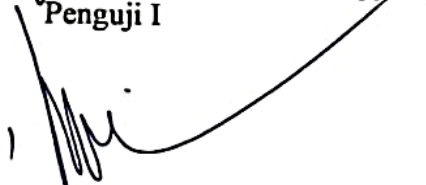


A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.

NIP: 197506042006041001

Penguji I

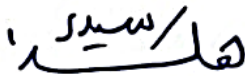
Anggota,



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.

NIP: 196509111993031003

Pembimbing I



Hilda Rosida, S.S. M.P.d.

NIP: 198311212011012011

Sekretaris Merangkap Anggota



Imalatul Khairat, M.Pd.

NIP: 199004202019032018

Penguji II



Maya Aufa, S.Th.L., M.Si.

NIDN: 2013068302

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.

NIP: 197902252006041001

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku

Ku panjatkan puji dan syukur-ku kepada-Mu, Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu.

Kupersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua ku tercinta, Bapak Moch. Jupri (Alm) dan Ibu Yayan Haryana (Almh) yang selalu menyayangiku, membimbing, menyemengati dan menjadi sandaranku, yang kini telah berada di pangkuan Allah SWT. Keluargaku dan teman-teman seperjuangan yang selalu membimbing, membantu dan menyemangatiku hingga saat ini. Terima kasih atas dukungan dan doa-doa baik yang selalu mengalir untukku. Untuk diriku sendiri, terimakasih telah bertahan dan berjuang sejauh ini, kamu hebat.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Qs. Al-Insyirah ayat 5-6)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nurul Aini, lahir di Pandeglang, 21 Juli 1999. Saat ini penulis tinggal di Ds. Pasanggrahan, Kecamatan Munjul, Pandeglang, Banten. Penulis merupakan anak ke dua dari pasangan Bapak Moch. Jupri (Alm) dan Ibu Yayan Haryana (Almh).

Penulis memiliki hobi melukis dan *photography*, karena melukis dan *photography* adalah sebuah hobi yang menyenangkan dan juga menenangkan. Penulis adalah seorang penyuka Kpop, *anime*, hal-hal yang berbau misteri, dan *astronomy* atau ilmu yang berhubungan dengan benda langit atau bisa disebut juga dengan *astrophile* dan penulis juga senang belajar bahasa asing.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah TK PGRI lulus tahun 2005, SDN Pasanggrahan lulus pada tahun 2011, kemudian penulis melanjutkan sekolah di SMPN 1 Munjul lulus pada tahun 2014, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMAN 7 Pandeglang, dan lulus pada tahun 2017. Di tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan mengambil prodi Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan konseling Islam.

Dengan pertolongan Allah SWT, dengan penuh rasa syukur dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Teknik *Self Talk* dalam Mengatasi *Anxiety Disorder* pada Mahasiswa Tingkat Akhir** (Studi di Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab).

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karenanya penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, yang telah mengelola dan mengembangkan kampus UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten tercinta ini kearah yang lebih maju.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag., M.A sebagai Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten,
3. Bapak A.M Farurrozi, S.Psi., M.A Sebagai ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam, yang memberikan dorongan dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.
4. Ibu Hilda Rosida, S.S. M.Pd., sebagai pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd., sebagai dosen pembimbing II yang juga telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar, mendidik, membimbing penulis selama kuliah
7. Keluarga, yang telah memberikan nasihat dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terutama untuk alm. kedua orang tua yang telah mendidik dan menyayangi penulis hingga akhir hayatnya.
8. Teman-teman seperjuangan, terutama anak-anak BKI D dan seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terimakasih banyak atas semuanya.

Serang, 08 Februari 2023

Penulis

Nurul Aini

DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teoritis.....	9
1. <i>Self Talk</i>	9
a. Pengertian <i>Self Talk</i>	9
b. Struktur <i>Self Talk</i>	11
c. Manfaat <i>Self Talk</i>	12
d. Bentuk-bentuk <i>Self Talk</i>	14
e. <i>Worksheet</i> Latihan <i>Self Talk</i>	19

f. Variasi Teknik <i>Self Talk</i>	20
2. <i>Anxiety Disorder</i>	21
a. Pengertian <i>Anxiety Disorder</i>	21
b. Pola Respon Cemas (<i>Anxiety Respon Pattern</i>)	23
c. Gangguan <i>Anxiety</i>	24
d. Jenis-jenis Gangguan <i>Anxiety Disorder</i>	26
e. <i>Anxiety Disorder</i> Menurut Perspektif Islam	30
f. Faktor-faktor <i>anxiety Disorder</i>	32
g. Ciri-ciri <i>Anxiety Disorder</i>	33
h. Efek Jangka Panjang Akibat Kecemasan	34
3. Mahasiswa Tingkat Akhir	35
a. Pengertian Mahasiswa.....	35
b. Tingkatan Mahasiswa	35
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	36
C. Kerangka Berfikir	38
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Metodologi Penelitian	41
B. Setting Penelitian	42
C. Sumber Data.....	43
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Teknik Analisis Data.....	48
F. Teknik Keabsahan Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Gambaran Umum Responden	51
B. Penerapan Teknik <i>Self Talk</i> Dalam Mengatasi <i>Anxiety Disorder</i> Untuk Mahasiswa Tingkat Akhir	55
C. Proses Konseling Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	56

BAB V PENUTUP	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96