

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

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

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Sebagian isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 7 Oktober 2025



AMELIA YUNASTASYAH

NIM. 211340043

ABSTRAK

Nama: Amelia Yunastasyah, NIM: 211340043, Judul Skripsi: “Efektivitas **Konseling Teman Sebaya Menggunakan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir**”, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2025 M/1447 H.

Kecemasan akademik merupakan permasalahan yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam proses penyelesaian skripsi yang menuntut kemampuan kognitif, emosional, dan manajemen diri yang optimal. Kondisi kecemasan akademik yang tidak ditangani secara tepat dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, memunculkan pikiran negatif terhadap kemampuan diri, serta berpotensi memperpanjang masa studi. Oleh karena itu konseling teman sebaya dengan teknik *self-talk* diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan konseling teman sebaya dengan teknik *self-talk*, mengetahui penerapan konseling teman sebaya menggunakan teknik *self-talk* terhadap kecemasan akademik, serta mengetahui efektivitas konseling teman sebaya menggunakan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari empat mahasiswa tingkat akhir yang dipilih secara purposive berdasarkan hasil *pretest* kecemasan akademik. Instrumen penelitian berupa angket kecemasan akademik yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Intervensi diberikan dalam tiga sesi konseling teman sebaya dengan fokus pada pelatihan *self-talk* positif untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi dan menggantikan pikiran otomatis negatif yang memicu kecemasan. Hasil analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan akademik sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $t(3) = 19,667$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Rata-rata skor kecemasan akademik responden mengalami penurunan dari kategori tinggi pada *pretest* menjadi kategori rendah pada *posttest*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling teman sebaya menggunakan teknik *self-talk* dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi yang efektif, praktis, dan mudah diterapkan dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi kecemasan akademik selama proses penyelesaian skripsi.

Kata Kunci: Konseling Teman Sebaya, Teknik *Self-Talk*, Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT

Name: Amelia Yunastasyah, Student ID Number: 211340043, Thesis Title: “The Effectiveness of Peer Counseling Using Self-Talk Techniques in Reducing Academic Anxiety Among Final Year Students,” Islamic Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, 2025 AD/1447H.

Academic anxiety is a problem commonly experienced by final-year students, especially during the thesis completion process, which demands optimal cognitive, emotional, and self-management skills. If not handled properly, academic anxiety can interfere with concentration, reduce motivation to study, give rise to negative thoughts about one's abilities, and potentially prolong the length of study. Therefore, peer counseling using the self-talk technique is necessary. This study aims to determine the academic anxiety of final year students before peer counseling with self-talk techniques is provided, to determine the application of peer counseling using self-talk techniques on academic anxiety, and to determine the effectiveness of peer counseling using self-talk techniques in reducing the academic anxiety of final year students. This study used a quantitative approach with an experimental method and a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of four final-year students who were selected purposively based on the results of the academic anxiety pretest. The research instrument was an academic anxiety questionnaire that had undergone validity and reliability testing. The intervention was given in three peer counseling sessions with a focus on positive self-talk training to help students identify and replace negative automatic thoughts that trigger anxiety. Data analysis using a paired sample t-test showed a significant difference between academic anxiety scores before and after the intervention, with a $t(3)$ value of 19.667 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$). The average academic anxiety scores of respondents decreased from the high category in the pretest to the low category in the posttest. Based on these results, it can be concluded that peer counseling using the self-talk technique can be used as an effective, practical, and easy-to-apply intervention alternative in helping final-year students overcome academic anxiety during the thesis completion process.

Keywords: *Peer Counseling, Self-Talk Technique, Academic Anxiety of Final-Year Students*



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**
Jl. Syekh Nawawi Al-Bantani Kp. Andamu'I Kel. Sukawana
Kec. Curug Kota Serang

Nomor	Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp	-	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Amelia Yunastasyah	Di-
	NIM. 211340043	Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Amelia Yunastasyah, NIM: 211340043** dengan judul **"Efektivitas Konseling Teman Sebaya Menggunakan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir"** telah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 26 September 2025

Pembimbing I

Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd

NIP. 197805122003121001

Pembimbing II

Nina Fitriyani, M.Pd

NIP. 199702072022032001

LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH

**EFEKTIVITAS KONSELING TEMAN SEBAYA MENGGUNAKAN TEKNIK
SELF-TALK DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

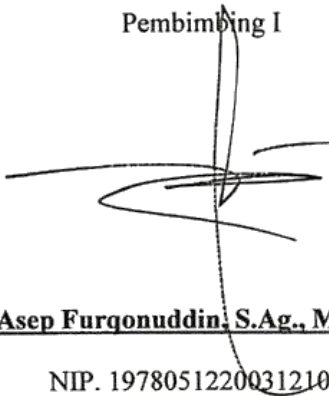
Oleh:

AMELIA YUNASTASYAH

NIM. 211340043

Menyetujui,

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd

NIP. 197805122003121001

Pembimbing II

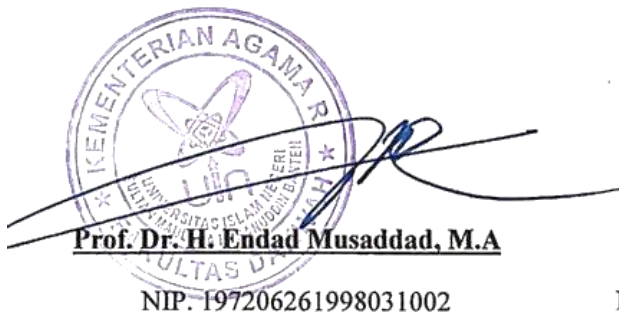


Nina Fitriyani, M.Pd

NIP. 199702072022032001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. H. Endad Musaddad, M.A
NIP. 197206261998031002

Ketua Program Studi

Bimbingan Konseling Islam



Inalatul Khairat, M.Pd

NIP. 199004202019032018

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Amelia Yunastasyah**, NIM: **211340043**, Judul Skripsi: **Efektivitas Konseling Teman Sebaya Menggunakan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Oktober 2025

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,



Nur Asia T., M.Si

NIP.199203162019032017

Sekretaris Merangkap Anggota,



Ina Nurdiana., M.Pd.I

NIP. 198207312009122005

Anggota,

Penguji I



Dr.Hj. Hunainah, M.M

NIP. 196704141993032003

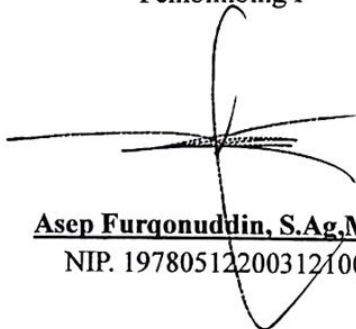
Penguji II



Nur Asia T., M.Si

NIP. 199203162019032017

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag,M.Pd

NIP. 197805122003121001

Pembimbing II



Nina Fitriyani, M.Pd

NIP. 199702072022032001

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku

Kupanjatkan rasa syukur atas segala kekuatan, kesempatan, dan jalan yang Engkau berikan hingga karya ini dapat terselesaikan. Karya ini penulis persembahkan kepada mereka yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup ini dan dalam proses pembuatan skripsi ini sampai selesai.

1. Allah SWT
2. Bapak Madyunah
3. Ibu Sahliyanah
4. Adikku Muhammad Ariq Nabil dan Reyhan Khairan Zain
5. Dosen pembimbing
6. Untuk diriku

Karya ini penulis persembahkan untuk Bapak Madyunah dan Ibu Sahliyanah tercinta, yang selalu mendoakan, mendukung, dan berkorban tanpa pernah lelah, serta memberikan kasih sayang yang tiada ternilai. Terima kasih atas cinta yang tulus, kesabaran yang tiada batas, nasihat, semangat dan keyakinan yang selalu menguatkan disaat hampir menyerah. Untuk adik tersayang, Muhammad Ariq Nabil dan Reyhan Khairan Zain, yang senyum dan candanya selalu menjadi penghibur di saat lelah dan sumber semangat di setiap langkah. Untuk seluruh keluarga besar yang tak henti memberikan doa, dukungan, dan tempat pulang yang penuh kehangatan.

Untuk sahabat-sahabat terbaik, yang setia menemani di saat suka maupun duka, yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna. Semoga karya ini menjadi tanda terima kasih dan cinta yang tulus untuk kalian semua.

MOTTO

“Verily, with hardship comes ease (QS. Al-Insyirah: 6).

*“Success is not determined by how fast one reaches the goal, but by the perseverance
and resilience shown along the way”*

-ameliayunastasyah

RIWAYAT HIDUP

Amelia Yunastasyah lahir di Serang pada tanggal 21 April 2003. Saat ini bertempat tinggal di Lingkungan Linggar Jati, Kelurahan Lebak Denok, Kecamatan Citangkil, Kota Cilegon, Banten. Ia merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Madyunah dan Ibu Sahliyanah

Pendidikan formal yang pernah ditempuh dimulai dari TK Bina Budi II (2009), SDN Delingseng (lulus 2015), SMP Plus Assa'idah (lulus 2018), dan SMA Plus Assa'idah (lulus 2021). Pada tahun yang sama, ia diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian riwayat hidup singkat ini disusun sebagai bagian dari penyelesaian studi pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Teman Sebaya Menggunakan Teknik *Self-Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.”**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Ishom, S.Ag., M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Asep Furqonuddin, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Nina Fitriyani, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Bapak dan Ibu Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi.
8. Rasa hormat dan cinta yang tak terhingga penulis persembahkan untuk Papa dan Mama tercinta atas doa, kasih sayang, serta pengorbanan yang tiada henti. Setiap langkah penulis tidak pernah lepas dari dukungan, nasihat, dan cinta tulus yang menjadi sumber kekuatan hingga akhirnya karya ini dapat terselesaikan.
9. Penulis sangat berterima kasih kepada para responden penelitian yang dengan kerelaan hati telah berbagi cerita, pengalaman, serta waktu berharganya. Keterbukaan dan kejujuran kalian menjadi warna penting yang membuat penelitian ini bisa berjalan dengan baik.
10. Ucapan hangat penulis sampaikan kepada seseorang dengan NIM (211340054) yang senantiasa hadir memberi semangat, mengingatkan untuk tidak menyerah, dan menjadi teman berbagi rasa lelah maupun bahagia. Kehadiranmu menjadi motivasi berharga dalam perjalanan ini.
11. Terima kasih kepada sahabat-sahabat terbaik yang telah menjadi tempat berbagi cerita, canda, dan tawa, serta selalu memberikan dukungan tulus di setiap langkah perjuangan penulis.
12. Untuk diri sendiri, terima kasih telah bertahan di tengah badai lelah, tetap melangkah meski ragu, dan percaya bahwa setiap perjuangan akan menemukan jalannya menuju cahaya.

Serang, 06 Oktober 2025
Penulis

AMELIA YUNASTASYAH
NIM. 211340043

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	10
H. Definisi Operasional.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. Paparan Teori.....	14
1. Konseling Teman Sebaya.....	14
2. Teknik <i>Self-Talk</i>	19
3. Kecemasan Akademik.....	24
4. Urgensi Konseling Teman Sebaya Menggunakan Teknik <i>Self-Talk</i>	37
5. Kerangka Berpikir	39
6. Hubungan Antar Variabel.....	40
7. Hipotesis	40

BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Variabel Penelitian.....	43
C. Populasi Dan Sampel	43
D. Instrumen Penelitian.....	45
E. Prosedur Penelitian.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data	53
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Data	59
2. Uji Statistik Deskriptif.....	64
3. Uji Normalitas	65
4. Uji Paired Sample T-Test	66
B. Pembahasan.....	68
1. Kondisi Kecemasan Akademik Mahasiswa Akhir	69
2. Penerapan Konseling Teman Sebaya	70
3. Efektivitas Konseling Teman Sebaya Menggunakan Teknik <i>Self-Talk</i>	72
BAB V PENUTUP	76
A. KESIMPULAN	76
B. SARAN	77

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir	39
Tabel 2.2 Hubungan Antar Variabel	40
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Akademik.....	45
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas.....	47
Tabel 3.3 Item Pernyataan Sesudah Uji Validitas.....	49
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas	51
Tabel 3.5 Skala Pengukuran Kuesioner.....	53
Tabel 3.6 Interval Skor Kecemasan Akademik	54
Tabel 4.1 Distribusi Kategori Kecemasan Akademik.....	60
Tabel 4.2 Hasil Skor Pretest Kecemasan Akademik Tinggi	61
Tabel 4.3 Hasil Skor Posttest Kecemasan Akademik Tinggi.....	62
Tabel 4.4 Perbandingan Skor Pretest Dan Posttest.....	63
Tabel 4.5 Uji Statistik Deskriptif.....	64
Tabel 4.6 Uji Normalitas Pretest	65
Tabel 4.7 Uji Normalitas Posttest.....	66
Tabel 4.8 Uji Paired Sample T-Test.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Tabel Hasil Analisis Pretest	59
Gambar 4.2 Kategori Kecemasan Akademik	60
Gambar 4.3 Grafik Perbandingan Skor Pretest Dan Posttest Kecemasan Akademik	63