

ABSTRAK

Judul Skripsi	:Pengaruh Kontrol diri terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 dalam Proses Bimbingan Skripsi
Nama	: Sherly Sri Novita
Nim	: A1E120048
Dosen Pembimbing I	: Prof. Dr. Akmal Sutja
Dosen Pembimbing II	: Freddi Sarman, M.Pd

Kontrol diri merupakan kemampuan mengendalikan diri sesuai situasi dan lingkungan, kecemasan merupakan rasa takut, khawatir, dan merasa terancam yang luas dan tidak jelas.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya gejala kecemasan yang tampak pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 pada saat Bimbingan Skripsi dengan dosen pembimbing, sehingga menyebabkan terkendalanya mahasiswa dalam menyelesaikan masa studi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghitung besaran tingkat kontrol diri dan tingkat kecemasan serta menghitung besaran pengaruh kontrol diri terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2019 dalam proses Bimbingan skripsi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *expost facto*, yang melibatkan 66 mahasiswa BK 2019 yang belum menyelesaikan masa studinya dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yakni Skala Kontrol Diri dari Averill dan Skala Tingkat Kecemasan dari Gail W Stuart. Data dianalisis menggunakan perhitungan persentase dengan formula C, uji normalitas, uji linearitas, dan uji t-test dengan SPSS V.26.

Hasil penelitian ini didapatkan persentase kontrol diri sebesar 49,89% dan tingkat kecemasan sebesar 43,53%. Dan pengaruh kontrol diri pada tingkat kecemasan sebesar 11,9% dan menunjukkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang menandakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata Kunci : Kontrol diri, Tingkat Kecemasan, Bimbingan Skripsi