

**PENGARUH INTENSITAS MENGIKUTI OLAH RASA TERHADAP  
KONTROL DIRI MAHASISWA ANGGOTA TEATER KAMPUS IAIN  
WALISONGO SEMARANG  
(ANALISIS TEKNIK BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**



**SKRIPSI**

**Diajukan guna memenuhi tugas dan melengkapi syarat  
guna memperoleh gelar Program Sarjana (S.I)**

**Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)**

**Safitri Yulikhah  
101111037**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2014**

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (lima) eksemplar  
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
IAIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Safitri Yulikhah

Nim : 101111037

Fak/Jur : Dakwah dan Komunikasi/BPI

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Mengikuti Olah Rasa Terhadap Kontrol Diri  
Mahasiswa Anggota Teater Kampus IAIN Walisongo Semarang  
(Analisis Teknik Bimbingan Konseling Islam)

Dengan ini, kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

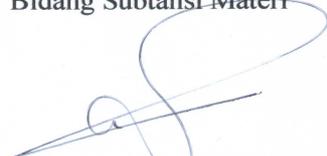
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

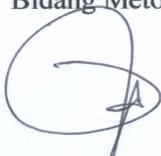
Semarang, 02 Juni 2014

Pembimbing,

Bidang Metodologi dan Tata Tulis

Bidang Subtansi Materi

  
Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si  
NIP. 19703427 199693 1 001

  
Safrodir, M.Ag  
NIP. 19751203 200312 1 002

**SKRIPSI**

**PENGARUH INTENSITAS MENGIKUTI OLAH RASA TERHADAP KONTROL DIRI  
MAHASISWA ANGGOTA TEATER KAMPUS IAIN WALISONGO SEMARANG  
(ANALISIS TEKNIK BIMBINGAN KONSELING ISLAM)**

Disusun Oleh:

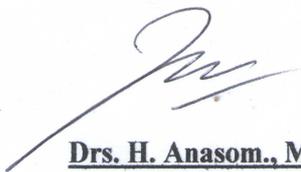
**Safitri Yulikhah**

**101111037**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 09 Juni 2014  
dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua Dewan Penguji



**Drs. H. Anasom., M.Hum**  
NIP: 19661225 199403 1 004

Sekretaris Dewan Penguji



**Dr. Baidi Bukhori., S.Ag., M.Si**  
NIP: 19730427 199693 1 001

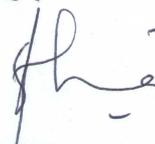


Penguji I



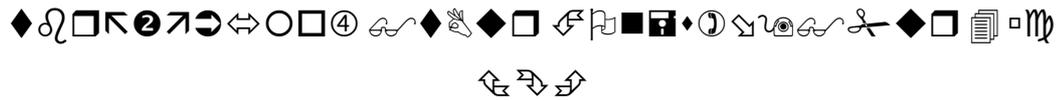
**Dra. Hj. Maryatul Qibtyah, M. Pd**  
NIP: 19680113 199403 2 001

Penguji II



**Hj. Siti Hikmah., S.Pd., M.Si**  
NIP: 19750205 200604 2 003

## MOTTO



“Nun, demi kalam dan apa yang mereka tuliskan”  
(QS. Al-Qolam: 1)

“Menulis adalah bekerja untuk keabadian”  
(Pramoedya Ananta Toer)

## PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulis skripsi ini teruntuk mereka yang selalu ada di sisiku dan menerimaku:

- ❖ Yang sangat kucintai Ibunda Rominah dan Ayahanda Taryono yang selalu mencurahkan kasih sayang, perhatian yang tiada pernah henti, serta doa restu yang selalu ananda harapkan dalam segala hal. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya untuk ibu dan ayah tercinta. Semoga skripsi ini dapat menjadi pelipur lara dan penebus semua kesedihan yang tercipta selama ananda menuntut ilmu.
- ❖ Kakak tersayang, Suryani Oki Rizki yang senantiasa memberikan motivasi dan senyum kebahagiaan serta dukungan. Semoga karya adikmu ini dapat menjadi obat kerinduan dan pengganti peran ananda sebagai adik yang belum dapat kulaksanakan.
- ❖ Adikku tersayang, Riki Juana yang terpaksa dinomorduakan karena kebutuhan kuliahku cenderung menjadi prioritas. Semoga Karya kecil dari kakakmu ini bisa memotivasimu agar menjadi lebih baik lagi dalam menuntut ilmu.
- ❖ Teman-teman LPM MISSI yang telah membawa suasana keakraban baru di kota asing ini, kalian adalah bagian indah dalam masa-masa perantauan ini. LPM MISSI yang telah mengajarku tentang perasaan dihargai, dimiliki, juga kekecewaan. Semua rasa itu bersatu dan menjadi memori indah dalam hidupku. Teruskanlah perjuangan kalian menjadi Jurnalis sejati, Salam MISSI *Hollic!*
- ❖ Yang terkasih Ahmad Syaerozi Prasetya, yang telah sabar menghadapi sikap kekanakanku dan sabar menasihatiku selama pengerjaan skripsi ini. Semoga karya ini bisa menjadi penebus janjiku akan kisah-kisah yang belum kutuntaskan.

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 12 Mei 2014

**Safitri Yulikhah**  
**NIM: 101111037**

## **Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh dari intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota teater kampus di IAIN Walisongo Semarang yang terdiri dari 219 orang mahasiswa. Berdasarkan teknik *simple random sampling* diperoleh sampel sebesar 55 orang mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala psikologi yang terdiri dari skala intensitas mengikuti olah rasa dan skala kontrol diri. Selain skala, dalam penelitian ini juga digunakan metode wawancara dan dokumentasi sebagai pelengkap. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah regresi sederhana dengan bantuan program SPSS versi 16. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Artinya semakin tinggi intensitas mengikuti olah rasa maka semakin tinggi tingkat kontrol diri begitu pula sebaliknya. Sumbangan variabel intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa sebesar 24.7%. Hal ini menunjukkan bahwa olah rasa juga dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam proses konseling.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah memberikan rahmat dan pertolongan-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat dan Salam selalu tercurah kepada yang terkasih Nabi Muhammad SAW, *uswatun khasanah* bagi umat, keluarganya, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis akan menyampaikan terima kasih kepada:

1. Presiden Republik Indonesia yang mengesahkan program Menteri Pendidikan tentang Beasiswa Bidikmisi, tanpa beasiswa ini penulis tidak akan pernah mengecap pendidikan di bangku kuliah.
2. Bapak Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag, Rektor IAIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Dr. Muhammad Sulthon, M. Ag, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Hj. Mahmudah S.Ag., M.Si., Ketua Jurusan BPI dan Ibu Anila Umriana, M.Pd., Sekretaris Jurusan BPI IAIN Walisongo Semarang.
5. Dosen pembimbing I sekaligus wali studi terbaik, Bapak Dr. Baidi Bukhori, S.Ag, M.Si., dan pembimbing II Bapak Safrodin, M.Ag., yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu dan Ayahku tercinta yang selalu memberikan doa yang luar biasa demi kesuksesan pendidikan putrinya. Kakak dan adikku tersayang yang mendukungku baik dari segi biaya maupun doa-doanya.
7. LPM Missi yang telah menempa saya sehingga saya mengenal dunia tulis menulis dengan baik. Missi adalah rumah kedua bagi saya, terima kasih atas segalanya.

8. Teater-teater IAIN Walisongo Semarang, Teater Wadas, Teater Asa, Teater Beta, Teater Metafisis, dan Teater Mimbar yang telah mengizinkan penulis melakukan riset guna kelancaran proses penulisan Skripsi ini.
9. Teman-temanku tersayang, Qudsi, Tin-tin, Baitin, Ady, Fatimah, Kiky, Ririn, Lulu, Fuad, Idud, Busroh, Bai, anak BPI A 2010 semuanya yang telah menjadi bagian dari kehidupan kuliahku.
10. Segenap civitas Akademik IAIN Walisongo yang memberikan bekal ilmu-ilmunya pada penulis dengan ketulusan, semoga penulis akan menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain.

Tiada kata yang dapat kuucap selain terima kasih dan skripsi ini sebagai wujud rasa terima kasih untuk semua pihak yang berjasa dalam pembuatan skripsi ini. *Jazakumullah Ahsan al Jaza' Jaza'an Katsira.*

Semarang, 12 Mei 2014

Penulis

**Safitri Yulikhah**  
**NIM: 101111037**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
HALAMAN PERNYATAAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Makalah .....	7
1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
1.4. Tinjauan Pustaka.....	8
1.5. Sistematika Penulisan Skripsi .....	12

## **BAB II LANDASAN TEORITIK**

2.1. Intensitas Mengikuti Olah rasa .....	14
2.1.1. Pengertian Intensitas Mengikuti Olah Rasa.....	14
2.1.2. Aspek Kontrol Diri .....	16
2.1.3. Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri.....	19
2.1.4. Teknik Kontrol Diri .....	21
2.2. Intensitas Mengikuti Olah Rasa .....	24
2.2.1. Pengertian Intensitas Mengikuti Olah Rasa.....	24
2.2.2. Metode Olah Rasa.....	26
2.2.3. Aspek-aspek Intensitas Mengikuti Olah Rasa .....	28
2.3. Bimbingan Konseling Islam .....	30
2.3.1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam .....	30
2.3.2. Landasan Bimbingan Konseling Islam .....	33
2.3.3. Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islam .....	34
2.4. Hubungan antara Intensitas Mengikuti Olah Rasa dengan Kontrol Diri .....	38
2.5. Hipotesis .....	40

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1. Jenis dan Metode Penelitian .....	41
3.2. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian .....	41

3.3. Definisi Konseptual dan Operasional .....	41
3.3.1 Definisi Konseptual .....	41
3.3.2. Definisi Operasional .....	42
3.4. Data dan Sumber Data.....	44
3.5. Populasi dan Sampel.....	45
3.6. Metode Pengumpulan Data .....	45
3.7. Metode Analisis Data .....	52

#### **BAB IV GAMBARAN OBJEK PENELITIAN**

4.1. Gambaran Umum Teater IAIN Walisongo Semarang.....	53
4.1.1. Profil Teater Wadas .....	53
4.1.2. Profil Teater Metafisis .....	57
4.1.4. Profil Teater Asa.....	64
4.1. 3. Profil Teater Beta.....	67
4.1.1. Teater Mimbar .....	70
4.2. Proses Olah Rasa.....	74

#### **BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

5.1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	77
5.2. Deskripsi Data Penelitian.....	78
5.2.1. Data Intensitas Mengikuti Olah Rasa .....	79
5.2.2. Data Kontrol Diri .....	80

5.3. Uji Normalitas.....	82
5.4. Uji Hipotesis .....	84
5.5. Pembahasan.....	86

## **BAB VI PENUTUP**

6.1 Kesimpulan .....	90
6.2 Saran .....	90
6.3. Penutup .....	92

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **BIODATA PENULIS**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Blue Print Skala Intensitas Mengikuti Olah Rasa.....	48
Tabel 3.2. Skala Intesitas Mengikuti Olah Rasa Pasca Uji Coba.....	49
Tabel 3.3. Blue-Print Skala Kontrol diri .....	50
Tabel 3.4. Skala Kontrol Diri Pasca Uji Coba .....	51
Tabel 5.1 Jumlah Populasi Berdasarkan Tingkat Kedudukan Teater .....	74
Tabel 5.2 Jumlah Sampel Dilihat dari Asal Teater .....	75
Tabel 5.3 Hasil Data Skala Intensitas Mengikuti Olah Rasa .....	76
Tabel 5.4 Interval dan Frekuensi Intensitas Mengikuti Olah Rasa .....	78
Tabel 5.5 Kualitas Intensitas Mengikuti Olah rasa .....	79
Tabel 5.6 Hasil Data Skala Kontrol Diri.....	80
Tabel 5.7 Interval dan Frekuensi Kontrol Diri.....	82
Tabel 5.8 Kualitas Kontrol Diri .....	82
Tabel <i>Test of Normality</i> .....	81
Tabel Anova.....	83
Tabel <i>Model Summary</i> .....	84
Tabel <i>Coefficients</i> .....	84

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Skala Intesitas Mengikuti Olah Rasa Sebelum Uji Coba

Lampiran 1b Skala Intesitas Mengikuti Olah Rasa Setelah Uji Coba

Lampiran 2 Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba

Lampiran 2b Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Intesitas mengikuti Olah Rasa

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kontrol Diri

Lampiran 5 Deskripsi Subjek Penelitian

Lampiran 6 Skor Subjek Penelitian

**DAFTAR GAMBAR**

Gb.1. Tahapan Olah Rasa..... 75