

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten adalah benar-benar karya tulis ilmiah yang sepenuhnya ditulis oleh peneliti.

Adapun semua bentuk tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat pada tulisan ini telah saya sampaikan keterangan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini adalah hasil plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain dengan tidak memperhatikan etika penulisan karya ilmiah, saya siap bersedia menerima sanksi akademik apapun sesuai aturan yang berlaku.

Serang, Juli 2023



Qooriatul Husniyah

NIM. 191520099

ABSTRAK

Nama: **Qooriatul Husniyah**, NIM: 191520099, Judul Skripsi: **Layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Menggunakan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Kecemasan Karir Pada Usia Produktif** (Studi Kasus di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kel. Pelamunan, Kec. Kramatwatu). Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Tahun 2023 M/1445 H.

Usia produktif merupakan usia dimana seseorang memulai menentukan karirnya. Kecemasan karir saat individu berada di usia produktif tentunya akan mempengaruhi karir di masa depannya. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Menggunakan Teknik *Self Talk* berperan sebagai upaya dalam membantu usia produktif untuk mengatasi kecemasan karir pada dirinya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana penerapan pelaksanaan konseling REBT menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan karir pada usia produktif awal di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu? 2) Bagaimana hasil konseling REBT menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan karir pada usia produktif di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu? Tujuan dari penelitian ini yaitu: 1) Untuk mengetahui penerapan pelaksanaan konseling REBT menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan karir pada usia produktif di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu. 2) Untuk mengetahui hasil konseling REBT menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan karir pada usia produktif di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu. Metodologi penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif. Objek penelitian ialah usia produktif yang berusia 21-24 tahun dengan jumlah klien sebanyak tiga orang yaitu AMD, MH dan SNN yang dipilih melalui proses asesmen. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Pertama, penerapan konseling REBT menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan karir pada usia produktif di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu yaitu AMD, MH dan SNN. Dilakukan melalui empat kali pertemuan konseling. Kedua, hasil pelaksanaan konseling terhadap klien AMD, MH dan SNN ialah mulai percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, mulai tidak berprasangka negatif terhadap dirinya sendiri dan mulai yakin bahwa pekerjaannya saat ini dapat menjamin kehidupannya dimasa depan.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Self Talk*, Kecemasan Karir, Usia Produktif.

ABSTRACT

Name: **Qooriatul Husniyah**, NIM: 191520099, Thesis Title: **Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling Services Using Self-Talk Techniques to Overcome Career Anxiety in Early Adulthood** (Study at the Bukit Pelamunan Permai Complex, Pelamunan Village, Kramatwatu District). In the Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten. Year 2023 M/1444 H.

Early adulthood is the age at which a person begins to determine his career. Career anxiety when an individual is in early adulthood will certainly affect his future career. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling with Self-Talk Technique plays a role as an effort to help early adults to overcome career anxiety in themselves. The problem formulations in this study are: 1) How is the implementation of REBT counseling with self-talk techniques to overcome career anxiety in early adulthood at the Bukit Pelamunan Permai Complex, Pelamunan Village, Kramatwatu District? 2) How to the results of REBT counseling with self-talk techniques to overcome career anxiety in early adulthood at the Bukit Pelamunan Permai Complex, Pelamunan Village, Kramatwatu District? The objective of this study are: 1) To find out the implementation of REBT counseling with self-talk techniques to overcome career anxiety in early adulthood at the Bukit Pelamunan Permai Complex, Pelamunan Village, Kramatwatu District. 2) To find out the results of REBT counseling with self-talk techniques to overcome career anxiety in early adulthood at the Bukit Pelamunan Permai Complex, Pelamunan Village, Kramatwatu District. The research methodology used by researchers is qualitative research. The object of research is early adulthood ages 21-24 years with a total of three clients namely AMD, MH and SNN selected through an assessment process. Data collection techniques are carried out by conducting observations, interviews, and documentation. Based on the results of the research that has been carried out, the following conclusions can be obtained: First, the application of REBT counseling with self-talk techniques to overcome career anxiety in early adulthood at the Bukit Pelamunan Permai Complex, Pelamunan Village, Kramatwatu District namely AMD, MH and SNN. Done through four times counselling meetings. Second, the results of implementing counselling for AMD, MH and SNN clients are starting to be confident in their abilities, starting to not be negatively prejudiced about themselves and starting to believe that their current job can guarantee their life in future.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Self-Talk, Career Anxiety, Early Adulthood



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n. Qooriatul Husniyah	Di-
	NIM. 191520099	Serang

Assalamualaikum wr.wb

Dipermaklumkan dengan hormat bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Qooriatul Husniyah, NIM: 191520099 dengan judul Skripsi "**Layanan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Menggunakan Teknik Self Talk untuk Mengatasi Kecemasan Karir Pada Usia Produktif**" telah layak 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, 11 Juli 2023

Pembimbing I

Drs. Muzayan, M.Si.

NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II

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

NIP. 19790225 200604 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

**LAYANAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(REBT) MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN KARIR PADA USIA PRODUKTIF**

(Studi Kasus di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kel. Pelamunan, Kec.
Kramatwatu)

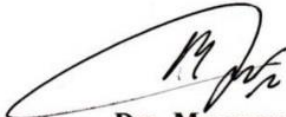
Oleh:

Ooriatul Husniah

191520099

Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. Muzavan, M.Si.

NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



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

NIP. 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan



Dr. H. Endang Musaddad, M.A.

NIP. 19720626 199803 1 003

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



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

NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Qooriatul Husniyah, NIM: 191520099, Judul skripsi "**Layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Menggunakan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Kecemasan Karir Pada Usia Produktif**" (Studi Kasus di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kel. Pelamunan, Kec. Kramatwatu), telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 25 Juli 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.

Serang, 25 Juli 2023

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota


Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum

NIP. 19770813 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota


Sumintak, M.Si

NIP. 19930929 202012 1 005

Anggota,

Penguji I


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

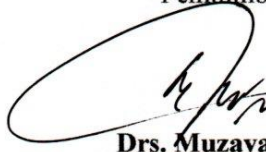
NIP. 19650911 199303 1 003

Penguji II


Umayah, S.Psi., M.M.Pd.

NIP. 19710710 200003 2 008

Pembimbing I


Drs. Muzayan, M.Si.

NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II


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

NIP. 19790225 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya. Bapak Asep Shofiyullah dan Ibu Haryani. Terima kasih atas pengorbanan, motivasi, nasihat, semangat do'a setiap saat. Terima kasih selalu mendukung segala pilihan dan keputusan yang saya lakukan serta selalu berusaha sekuat tenaga melakukan apapun untuk membahagiakan saya. Semoga Allah selalu menjaga dimanapun kalian berada.

MOTTO

*“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama
kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan”*

(HR. Tirmidzi, No. 2516)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Qooriatul Husniyah, lahir di Cilegon, 08 Desember 2000. Penulis saat ini tinggal di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kel. Pelamunan, Kec. Kramatwatu. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, lahir dari pasangan Bapak Asep Shofiyullah dan Ibu Haryani.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Karya Mandiri II lulus pada tahun 2007. Penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Kramatwatu lulus pada tahun 2013. Lalu penulis melanjutkan pendidikan di SMP Islam Pariskian Kota Serang lulus pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Kramatwatu lulus pada tahun 2019. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada tahun 2020, kemudian menjadi sekretaris umum Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada tahun 2021, menjadi ketua komisi B (*controlling*) Senat Mahasiswa Fakultas Dakwah pada tahun 2022 dan menjadi anggota *Community of Counselor*.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu terpanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat serta salam panjatkan kepada Rasulullah SAW, kepada keluarga dan para sahabatnya semoga kita diberikan syafaat sampai hari kiamat.

Alhamdulillah melalui pertolongan Allah SWT dan dengan segenap usaha kerja keras serta kesungguhan, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Menggunakan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Kecemasan Karir Pada Usia Produktif”** studi kasus di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kel. Pelamunan, Kec. Kramatwatu.

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

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A. selaku Kepala Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Drs. Muzayan, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I yang telah senantiasa memberikan banyak arahan, bimbingan serta ilmunya kepada penulis, semoga ilmu beliau selalu diberikan kemuliaan oleh Allah SWT.
5. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah senantiasa memberikan banyak arahan, bimbingan serta ilmunya

kepada penulis, semoga ilmu beliau selalu diberikan kemuliaan oleh Allah SWT.

6. Bapak dan Ibu seluruh staff akademik Fakultas Dakwah yang selalu memberikan pelayanan pendidikan terbaiknya kepada penulis.
7. Kedua adik penulis, Hanuun ‘Aziizah dan Aqilah Salwaa Althafunnisa. Terima kasih atas semangat, do’a dan cinta yang selalu diberikan.
8. Para rekan pejuang skripsi penulis, Diaz M. Noory, Mita Ferawati, S.Sos. dan Arif Hidayatullah, S.Sos. yang telah banyak membantu dan membersamai dari awal proposal sampai akhir.
9. Sahabat penulis, Maulida Husna, Tiara Dias Andari, dan Anggel Veronika Siahaan yang selalu menemani dikala susah maupun senang. Terima kasih sudah selalu siap sedia menjadi ruang untuk menemani dalam segala situasi.
10. Kepada Galang Ilham Pramudya, A.Md. terima kasih atas dukungan, semangat, serta menjadi tempat berkeluh kesah dan selalu ada dalam suka maupun duka selama penyusunan skripsi ini.
11. Kepada diri saya sendiri, terima kasih karena sudah mampu melewati masa sulit dan tetap memilih bertahan disaat ada pilihan untuk mundur.
12. Seluruh pihak yang memberikan bantuan kepada penulis namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan, semangat dan do’a baik yang diberikan kepada penulis selama ini.

Penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna dalam ilmu pengetahuan. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk penulisan selanjutnya yang lebih baik.

Serang, Juli 2023

Qooriatul Husniyah

NIM. 191520099

DAFTAR ISI

PERNYATAAN 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
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	9
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	14
B. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32

B. Setting Penelitian	33
C. Instrumen Penelitian.....	34
D. Sumber Data.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	37
G. Teknik Keabsahan Data.....	38
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	61
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
 DAFTAR PUSTAKA.....	 86
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	31
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	33
Tabel 4.1 Jumlah Kepala Keluarga Komplek Bukit Pelamunan Permai	41
Tabel 4.2 Struktur Organisasi Komplek Bukit Pelamunan Permai.....	43
Tabel 4.3 Gambaran Umum Profil Klien	49
Tabel 4.4 Kecemasan Karir Klien Sebelum Melaksanakan Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	50
Tabel 4.5 Gejala Kecemasan Karir yang Dialami Klien	57
Tabel 4.6 Tahap Pelaksanaan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	58
Tabel 4.7 Kecemasan Karir Klien Sesudah Melaksanakan Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Menggunakan Teknik <i>Self Talk</i>	80
Tabel 4.8 Perbedaan Gejala Kecemasan Karir yang Dialami Klien Sebelum dan Sesudah Proses Konseling.....	81