

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada era globalisasi ini, karir merupakan tolak ukur penting yang meresahkan masyarakat. Indonesia menjadi negara yang jumlah penduduknya cukup pesat. Namun, hal itu tidak diimbangi dengan lapangan pekerjaan yang ada. Terdapat ketimpangan antara jumlah kesempatan kerja dan lapangan pekerjaan. Hal tersebut terbukti dengan masih tingginya angka pengangguran yang ada di Indonesia. Meningkatnya jumlah angkatan kerja yang tidak sesuai dengan jumlah lapangan pekerjaan menyebabkan persaingan dunia kerja yang semakin ketat. Individu dituntut harus memiliki kemampuan serta keterampilan untuk mendukung mendapatkan kesempatan kerja.<sup>1</sup> Karir merupakan salah satu bagian yang berpengaruh sangat besar pada hidup seseorang. Menurut sebagian orang, karir dianggap sebagai sesuatu yang dapat menghidupkan bahkan bisa saja mematikan.

Ketepatan memilih serta menentukan keputusan karir menjadi hal penting dalam perjalanan hidup seseorang. Oleh karena itu, sukses dalam karir merupakan impian dari semua individu. Namun, tidak sedikit orang yang cemas memikirkan apakah karir yang dipilihnya saat ini dapat menjamin kehidupannya di masa depannya atau tidak. Karena pada dasarnya, banyak individu yang merasa bahwa pekerjaan yang ada saat ini bukanlah *passion* yang mereka miliki. Hal tersebut yang menyebabkan individu berpikir apakah pekerjaannya saat ini dapat menjamin kehidupan di masa depannya atau tidak.

---

<sup>1</sup> Servanda, "Kesiapan Tenaga Kerja Indonesia Dalam Menghadapi Persaingan dengan Tenaga Kerja Asing," *Jurnal Ilmiah Hukum*, Vol. 5, No. 1 (Januari 2011), h. 66.

Kecemasan karir merupakan segala bentuk kecemasan yang berkaitan dengan karir sehingga hal tersebut menyebabkan rasa tidak nyaman yang dirasakan individu mulai dari tentang kegagalan akademis, pengangguran maupun persaingan. Ketika individu merasa cemas dan ragu dengan kemampuan dirinya, maka akan muncul pemikiran seperti “Apakah saya bisa” ataupun “Bagaimana jika saya gagal” merupakan pemikiran yang sering muncul. Hal tersebut yang menghalangi individu untuk mengembangkan potensi terbaiknya.

Kecemasan karir terjadi pada individu yang tidak melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi di Komplek Bukit Pelamunan Permai. Mereka takut karena pendidikan yang tidak cukup tinggi dan kemudian mengalami kekalahan dibandingkan dengan yang berpendidikan tinggi. Dunia kerja yang penuh dengan persaingan membuat beberapa individu ragu untuk menentukan karir atau melanjutkan proses pengembangan diri. Kecemasan inilah yang sering membuat individu tertekan, yang kemudian menyebabkan rasa takut dan pesimis dalam membentuk masa depan mereka. Jika individu sudah kehilangan keinginan untuk mengembangkan potensinya dan lebih memilih untuk tidak melakukan apapun, hal itu jauh lebih membahayakan. Sedangkan, pengalaman karir dan pengembangan diri sangat bermanfaat dalam persaingan kerja yang semakin lama akan semakin ketat.

Kecemasan tersebut merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh individu. Al-Qur'an menyatakan bahwa kecemasan mengganggu ketenangan hati individu. Ketenangan hati digambarkan oleh Allah SWT dalam surah Al-Fath ayat 4. Dalam firmanNya:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ  
إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ۙ

*“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana.”<sup>2</sup>*

Ayat tersebut menjelaskan tentang Allah menganugerahkan nikmat-Nya dengan menanamkan ketenangan dalam hati orang-orang yang beriman, terutama dalam hati para sahabat yang ikut bersama Rasulullah saw. Dengan ketenangan hati itu, para sahabat patuh kepada hukum Allah dan keputusan Rasul-Nya. Dengan ketenangan hati itu juga, Allah menambah iman para sahabat.

Usia produktif merupakan usia dimana seseorang memulai menentukan karirnya. Usia produktif dimulai dari usia 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Pada usia ini disebut juga dengan usia dewasa awal. Usia ini merupakan proses penyesuaian dengan kehidupan baru. Biasanya, pada usia ini individu sudah mulai menentukan tentang pekerjaannya. Masa usia produktif diharapkan bisa memainkan peran baru, seperti peran suami/istri, orangtua, dan pencari nafkah.<sup>3</sup> Pada usia produktif ini mulai menentukan dalam kehidupan pribadinya.

Saat memasuki usia produktif, individu akan menghadapi masalah yang akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Masalah yang biasa

---

<sup>2</sup> Sari, Elang Ratna, “Terapi Psikologi ala dr Zaidul Akbar: Inilah Ayat Al-Qur’an yang Berkaitan dengan Anxiety atau Kecemasan” <https://pangandaran.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-104176887/terapi-psikologi-ala-dr-zaidul-akbar-inilah-ayat-al-quran-yang-berkaitan-dengan-anxiety-atau-kecemasan?page=2> diakses pada 17 Januari 2023 pukul 22.11 WIB.

<sup>3</sup> Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2002), h. 246.

dihadapi oleh usia produktif antara lain kekerasan, depresi, konsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang, gangguan makan.<sup>4</sup> Beberapa masalah tersebut yang akhirnya mengakibatkan kecemasan. Menurut data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Serang pada tahun 2020, tercatat sekitar 74.616 jiwa yang termasuk kedalam usia produktif (diatas 15 tahun) di Kecamatan Kramatwatu dan sekitar 18.415 jiwa memasuki usia produktif dimana usia tersebut merupakan usia produktif dalam menentukan karir.<sup>5</sup> Hal ini merupakan awal kehidupan dalam kehidupan usia produktif.

*Self talk* atau yang biasa disebut dengan berdialog dengan diri sendiri seringkali dilakukan oleh individu tanpa disadari. Bahkan tidak sering hal yang diungkapkan berupa kalimat-kalimat negatif. *Self talk* negatif ini muncul dari rasa pesimis dan kecemasan.<sup>6</sup> *Self talk* ada pada diri manusia dari sejak kecil dengan tujuan mendisiplinkan diri untuk mematuhi aturan yang telah diberlakukan dan tidak melakukan kesalahan.

Setelah memasuki fase usia produktif, *self talk* menjadi pendorong diri untuk melakukan hal-hal yang diinginkan. Namun terkadang masih adanya *self talk* negatif yang berusaha untuk menjatuhkan diri sendiri, yang akhirnya membuat seseorang menjadi pesimis yang akan mempengaruhi kinerja dan keputusan-keputusan yang akan dibuat oleh individu di kemudian hari. Dalam Al-Qur'an surah At-Taubah ayat 50-51 dijelaskan bahwa terdapat iman membuat individu bertawakal dan berusaha sekuat tenaga serta tidak ragu dalam mengambil keputusan serta percaya dan

---

<sup>4</sup> Permana, Bayu Galih, "Masalah Kesehatan Mental yang Rentan Dialami Kelompok Dewasa Muda" <https://www.sehatq.com/artikel/benarkah-kelompok-dewasa-muda-rentan-alami-masalah-kesehatan-mental>, diakses pada 19 Januari 2023 pukul 23.27 WIB.

<sup>5</sup> Badan Pusat Statistik Kabupaten Serang. "Jumlah Penduduk Kabupaten Serang Menurut Kelompok Umur (Jiwa)" <https://serangkab.bps.go.id/indicator/12/30/1/jumlah-penduduk-kabupaten-serang-menurut-kelompok-umur.html>, diakses pada 19 Februari 2023 pukul 0.27 WIB.

<sup>6</sup> Erfors, Bradley T, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 223.

berserah diri kepada takdir Allah SWT. Karena orang yang beriman akan bertawakal dan juga berusaha sekuat tenaga. Dalam firmannya:

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ ۝ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ٥١

*“Jika engkau (Nabi Muhammad) mendapatkan kebaikan (maka) itu menyakitkan mereka. Akan tetapi, jika engkau ditimpa bencana, mereka berkata, “Sungguh, sejak semula kami telah berhati-hati (dengan tidak pergi berperang)” dan mereka berpaling dengan (perasaan) gembira. Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kamu melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.”<sup>7</sup>*

Hal tersebut diperkuat dengan Hadist Nabi yang menjelaskan tentang cara kita mengidentifikasi mana yang jujur dan mana yang dusta. Kejujuran akan membuat perasaan kita menjadi lebih baik sedangkan kedustaan cenderung akan membuat perasaan kita menjadi penuh dalam keraguan. Oleh karena itu juga Nabi menyuruh kita meninggalkan sesuatu yang meragukan kita. Yang tertera dalam hadist:

دَعْ مَا يَرِيْبُكَ إِلَىٰ مَا لَا يَرِيْبُكَ

*”Tinggalkanlah yang meragukanmu, lalu ambillah yang tidak meragukanmu.” (HR. Tirmidzi)<sup>8</sup>*

<sup>7</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Direktorat Jendral Masyarakat Islam, 2011), h. 195.

<sup>8</sup> Malik, Imam, *Al-Mudawwanah Al-Kubra jilid 1*, (Beirut-Lebanon: Darul Kutub Al-Ilmiyah, 1994), h. 542.

Hadist Riwayat Tirmidzi di atas merupakan penggalan dari hadist panjang tentang qunut dalam shalat witir.

Komplek Bukit Pelamunan Permai merupakan salah satu wilayah yang rata-rata memiliki anak berusia produktif. Berbagai macam jenis pekerjaan dan pencaharian orangtua yang dilakukan untuk mencukupi kehidupan masing-masing keluarganya. Sebagian warga bekerja sebagai karyawan swasta pabrik di Kota Cilegon dan sebagian lainnya bekerja di berbagai sektor perekonomian. Beberapa orangtua yang memiliki penghasilan cukup hanya bisa untuk menghidupi perekonomian keluarga. Hal itu menyebabkan beberapa individu tidak bisa melanjutkan pendidikan ke jenjang Perguruan Tinggi. Dengan demikian, beberapa individu memilih bekerja setelah lulus Sekolah Menengah Atas untuk membantu menghidupi perekonomian keluarga.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka yang digunakan dalam mengatasi kecemasan karir pada usia produktif adalah menggunakan teknik *self talk*. Teknik ini dipilih karena merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional. Hal ini memiliki kemampuan untuk mengubah pandangan individu dari yang negatif mengenai emosi dan keinginan individu untuk mencapai tujuannya. Hal lain yang perlu disadari yaitu *self talk* juga menentukan sikap dan tindakan. *Self talk* dapat dimanfaatkan untuk membangun diri menjadi lebih baik dalam segala aspek. Teknik *self talk* juga dapat dilakukan sendiri oleh klien dimanapun klien berada tanpa membutuhkan alat bantu apapun. Klien dengan mudah dapat memilih kalimat sendiri yang bersifat positif juga disukai sebagai cara untuk meningkatkan rasa percaya dirinya sesuai dengan perasaan cemas yang dialaminya.

Berdasarkan hasil observasi di Komplek Bukit Pelamunan Permai, penulis menemukan masalah pada usia produktif rata-rata masih keliru dalam menentukan karir di masa depannya. Maka dari itu, perlu dilakukan konseling terhadap kecemasan karir. Dalam pelaksanaan program bimbingan karir melalui layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui teknik *Self Talk* diharapkan menjadi solusi dan mampu membantu dalam pengembangan karir pada diri mereka. Sesuai dengan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk mengkaji mengenai **“Layanan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Kecemasan Karir Pada Usia Produktif”** (Studi Kasus di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis mengambil beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan karir pada usia produktif di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu?
2. Bagaimana hasil konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan karir pada usia produktif di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* (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 *rational emotive behavior therapy* (REBT) menggunakan teknik *self talk* untuk mengatasi kecemasan karir pada usia produktif di Komplek Bukit Pelamunan Permai, Kelurahan Pelamunan, Kecamatan Kramatwatu.

### D. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini, maka diharapkan dapat memperoleh manfaat-manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap agar penelitian ini memberikan manfaat sebagai salah satu sumber informasi serta dapat menambah ilmu serta wawasan bagi pembaca. Selain itu, peneliti juga berharap agar nantinya dapat menjadi sebuah rujukan baru dalam mengatasi kecemasan karir pada usia produktif.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap agar penelitian yang berjudul Layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Menggunakan Teknik *Self Talk* untuk Mengatasi Kecemasan Karir Pada Usia Produktif dapat bermanfaat bagi khalayak umum yang menghadapi permasalahan yang



serupa dan hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai referensi kasus serupa.

## E. Definisi Operasional

### 1. Konseling

Menurut Prayitno dalam Suhertina, konseling adalah suatu proses memberikan bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seorang konselor kepada individu yang mengalami permasalahan.<sup>9</sup> Konseling merupakan suatu profesi yang hanya dilakukan oleh tenaga profesional. Konselor hanya membantu dalam menyelesaikan masalah dan memberi jalan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

### 2. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan metode perilaku kognitif yang menekankan hubungan antara perasaan maupun tingkah laku. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan ini berfokus mengubah cara berpikir yang irasional menjadi cara berpikir yang rasional. Perilaku rasional dianggap sebagai perilaku yang produktif sedangkan perilaku irasional dianggap tidak produktif. *Rational Emotive Behavior Therapy* juga bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri klien dan membantu klien menerima kenyataan hidup secara rasional.

### 3. *Self Talk*

Menurut Ahmad Yusuf dan Haslinda, *self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. *Self talk* diartikan sebagai penguat dengan cara berbicara pada diri sendiri dengan cara berbicara positif

---

<sup>9</sup> Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014), h. 13.

sebagai motivasi untuk diri sendiri.<sup>10</sup> Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa individu biasa melakukan *self talk* dalam kegiatan sehari-harinya, meskipun terkadang individu tidak menyadari bahwa sedang melakukan hal tersebut. Teknik *self talk* juga dapat mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional dengan cara berbicara pada diri sendiri menggunakan kalimat-kalimat positif.

#### 4. Kecemasan Karir

Menurut Vignoli, kecemasan karir atau perasaan tidak nyaman merupakan suatu perasaan yang dirasakan yang berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan akademis maupun pengangguran yang berkaitan dengan proses perkembangan karir.<sup>11</sup> Kecemasan karir yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu dimana kecemasan karir dapat mempengaruhi karir seseorang di masa yang akan datang karena hal tersebut menghambat perilaku seseorang dalam pengambilan keputusan karir.

#### 5. Usia Produktif

Menurut Santrock dalam Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, usia produktif adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan masa perubahan dari remaja menuju dewasa. Masa ini terjadi di usia 18 - 25 tahun, masa ini ditandai dengan masa eksperimen dan eksplorasi.<sup>12</sup> Pada masa ini banyak individu yang ingin mengambil jalur apa yang mereka pilih. Mulai dari ingin menjadi seperti apa, gaya hidup yang seperti apa,

---

<sup>10</sup> Yusuf, Ahmad & Haslinda, "Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, Vol. 2, No. 1 (April 2019), h. 161.

<sup>11</sup> Mirah, Fenesha Flourencia Effraim & Wahyu Indianti, "Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment to Career Choice dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator", *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 2, No. 1 (April 2018), h. 76.

<sup>12</sup> Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, *Dinamika Karier dan Pernikahan Pada Perkembangan Masa Dewasa*. (Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022), h. 3.

memilih pertemanan seperti apa, maupun pilihan untuk hidup melajang ataupun menikah.

## **F. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Berdasarkan hasil pencarian terhadap penelitian terdahulu, peneliti berhasil menemukan penelitian sebelumnya yang relevan. Hal ini merupakan referensi bagi peneliti dalam melakukan penelitian. Penelitian relevan ini akan dijelaskan secara ringkas untuk mendukung materi dalam penelitian ini. Dalam hal ini terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, diantaranya:

1. Skripsi dengan judul “Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengatasi Kecemasan Santri Akhir dalam Menghadapi Ujian Praktik Mengajar (Studi di Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqin Tangerang)” Skripsi ini ditulis oleh Siti Afifah Destiarani, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Metode yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menguraikan dan mengembangkan masalah berdasarkan fakta yang ada. Hasil dari penelitian tersebut dapat disimpulkan para santri akhir mampu berpikir rasional dan lebih percaya diri. Persamaan pada skripsi ini yaitu menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Perbedaan pada skripsi ini yaitu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) difokuskan untuk mengatasi kecemasan santri akhir, sedangkan saya lebih difokuskan untuk mengatasi kecemasan karir usia produktif.
2. Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik” Skripsi ini ditulis oleh Nilla Agustin,

Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Metode yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre experimental design* dengan menggunakan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Hasil dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa antara sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment*, adanya pengurangan tentang kecemasan karir di masa depan. Persamaan pada skripsi ini yaitu membahas tentang kecemasan karir. Perbedaan pada skripsi ini yaitu mengatasi kecemasan karir menggunakan terapi shalat dhuha, sedangkan saya mengatasi kecemasan karir menggunakan teknik *self talk*.

3. Skripsi dengan judul “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Semester Akhir di Jombang” Skripsi ini ditulis oleh Reza Milenia Fendi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Metode yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus. Hasil dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan yaitu berkurangnya *overthinking* pada konseli, dapat mengendalikan pikiran negatifnya, dan konseli menjadi lebih tenang. Persamaan pada skripsi ini yaitu menggunakan teknik *self talk*. Perbedaan pada skripsi ini yaitu menggunakan dua teknik, yaitu teknik *self talk* dan dzikir, sedangkan saya hanya menggunakan satu teknik, yaitu teknik *self talk*.

## G. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini peneliti akan membahas permasalahan-permasalahan yang akan dicapai. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah peneliti. Dalam skripsi ini penulis akan membagi kedalam lima bagian sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, dalam bab ini meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka, dalam bab ini menjelaskan tentang kajian teoritis yang membuat landasan teori meliputi teori konseling, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *self talk*, kecemasan karir dan usia produktif.

BAB III Metode Penelitian, dalam bab ini meliputi jenis penelitian, setting penelitian, instrumen penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, dalam bab ini meliputi gambaran umum objek penelitian serta gambaran umum subyek penelitian, kemudian berisikan pembahasan yang telah dilaksanakan peneliti.

BAB V Kesimpulan dan Saran, dalam bab ini meliputi kesimpulan dan saran dari hasil penelitian. Kemudian setelah itu dilanjutkan dengan Daftar Pustaka dan Lampiran-Lampiran.