

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Adapun tulisan dan pendapat orang lain yang terdapat pada tulisan skripsi ini telah saya cantumkan dan sebutkan dengan kutipan secara jelas dan sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dibidang karya ilmiah.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pada skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi yang sesuai dengan peraturan yang berlaku di akademik.

Serang, 06 Juni 2023



NURAINI

NIM: 181520053

ABSTRAK

Nama: **Nuraini**, Nim: 181520053, Judul Skripsi: **Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Pada Remaja Awal Yang Mengalami Kecemasan Karir (Studi di Kelurahan Deringo, Kecamatan Citangkil, Kota Cilegon, Provinsi Banten)**, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2023.

Remaja awal adalah masa muda yang merupakan masa peralihan antara remaja dan dewasa. Masa muda atau masa kemajuan ini sering membuat bingung orang karena orang merasa masih muda namun ada juga yang berharap dirinya sudah dewasa. Salah satu bentuk kebingungan ini adalah memilih karir yang tepat bagi remaja awal ketika menghadapi kelulusan sekolah. Dari uraian di atas maka perumusan masalah adalah : Pertama, bagaimana kecemasan karir yang dialami oleh remaja awal. Kedua, bagaimana penerapan konseling REBT pada remaja awal yang mengalami kecemasan karir? Ketiga, bagaimana kondisi kecemasan karir pada remaja awal setelah mendapatkan layanan? Penelitian ini bertujuan untuk : Pertama, mengetahui bagaimana kondisi kecemasan karir yang dialami oleh remaja awal. Kedua, menerapkan konseling REBT pada remaja awal yang mengalami kecemasan karir. Ketiga, mengetahui kondisi kecemasan karir pada remaja awal setelah mendapatkan layanan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang mengambil tiga orang remaja awal yang sedang menginjak kelas XII dan akan segera memilih karir masa depannya. Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah remaja awal yang ada di lingkungan Kelurahan Deringo yang berjumlah 3 orang dengan inisial MG, ND, dan MT. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1). Para remaja mengalami kecemasan karir dengan gejala gejala: dugaan-dugaan negatif, khawatir, jantung berdetak lebih kencang ketika mendengar seseorang mengalami kegagalan dalam mencapai karir yang diharapkan, gelisah, hilang konsentrasi, sulit tidur, meremas jari, dan sulit tidur. 2). Penerapan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam penelitian ini meliputi; 1) Tahapan pertama *attending*, 2) Tahapan kedua *asesment*, 3) Tahapan ketiga tahap inti, 4) tahapan keempat evaluasi dan penutup. 3). Setelah diberikan layanan konseling dengan menerapkan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) responden mengalami perubahan positif, mereka mulai berfikir positif, mengganti pikiran irasionalnya menjadi rasional, dan mulai mampu memilih karir untuk kedepannya.

Kata Kunci: Konseling REBT, kecemasan karir, remaja awal.

ABSTRACT

Name: **Nuraini**, SRN: 181520053, Thesis Title: **Counseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Career Anxiety In Adolescent (Study in Deringo Village, Citangkil District, Cilegon City, Banten Province)**, Islamic Counseling Guidance Department, Faculty of Da'wah, Islamic State University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten Year 2023.

Early adolescent is a transition period between youth and adult life. Adolescent life often confuses, because they still feel young, but there are also those who would like to be grown up. A form of this confusion is choosing the right career for young people when they face the end of their education. Based on the description above, the formulation of the problem is: First. How career anxiety experienced by early adolescents. Second. How is REBT counseling applied to early adolescents who experience career anxiety? third. How is the condition of career anxiety in early adolescents after getting services? This study First, to identify career anxiety experienced by early adolescents. Second, to apply the REBT counseling to adolescent who have career anxiety. Third, to know their condition after getting service. This type of research is a qualitative research case study that takes three young teenagers who are in class XII and who are soon going to choose their future careers. In this study, researcher used descriptive qualitative, by describing the subject and object of research based on existing facts. Techniques for gathering information based on observation, interviews and documentation. The respondents to this study were young teenagers from the Deringo sub-district, totaling three people by initials MG, ND, and MT. Based on the research that has been done, it can be concluded that: 1). Anxiety conditions experienced by housewives when it comes to career anxiety are negative assumptions, worry, heart beats faster when you hear that someone has failed in achieving the intended career, anxiety, loss of focus, finger squeezing, and insomnia. 2). The application of Rational Emotive Behavior Therapy is carried out in four stages: (a) First Stage (Attending), (b). Second Stage (Assessment), (c) Third Stage (Core Stage), (d). Fourth Stage (Evaluation and Results). 3). The results of the application of Rational Emotive Behavior Therapy in reducing career anxiety in early adolescents, the respondents were aware that this behavior was irrational behavior and the respondents were able to reduce negative assumptions and they start having ability to choose a career for the future.

Keyword: REBT Counseling, career anxiety, adolescent



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp	:	Dekan
		Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Nuraini	Di- Serang
	NIM: 181520053	

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan melakukan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Nuraini, NIM: 181520053 dengan judul **Konseling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Pada Remaja Awal Yang Mengalami Kecemasan Karir (Studi di Kelurahan Deringo, Kecamatan Citangkil, Kota Cilegon, Provinsi Banten)**, telah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

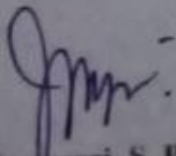
Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terimakasih.

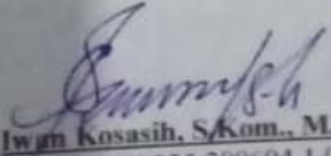
Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

Cilegon, 12 Juni 2023

Pembimbing I

Pembimbing II


A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.
NIP. 19750604200604 1 001


Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

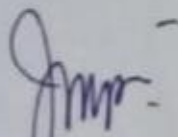
**Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Pada Remaja Awal
Yang Mengalami Kecemasan Karir (Studi di Kelurahan Derings, Kecamatan
Citangkil, Kota Cilegon, Provinsi Banten)**

Oleh:

Nuraini
181520053

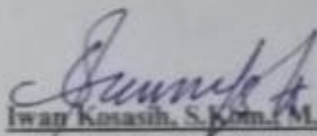
Menyetujui,

Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.
NIP. 19750604200604 1 001

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S. Kom., M.Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

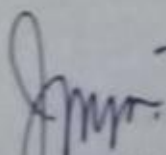
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



E.H. Endang Muzaidah, S.Ag., M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



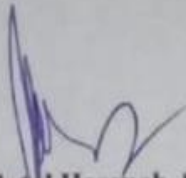
A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.
NIP. 19750604200604 1 001

PENGESAHAN

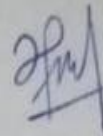
Skripsi a.n Nuraini, NIM 181520053, judul skripsi **Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Pada Remaja Awal Yang Mengalami Kecemasan Karir**, telah diajukan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 13 Juli 2023. Skripsi ini telah diterima 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, 13 Juli 2023

Ketua Merangkap Anggota Sidang Munaqosah,
Sekertaris Merangkap Anggota

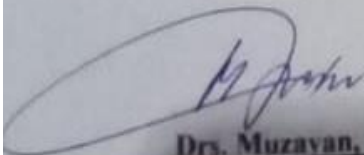


Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19700529 199603 2 001



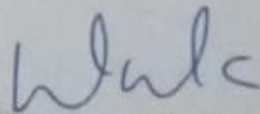
Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP. 19941029 202203 2 004

Penguji I Anggota



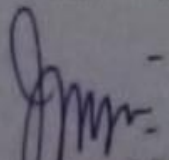
Drs. Muzavan, M.Si.
NIP. 19630308 199402 1 001

Penguji II



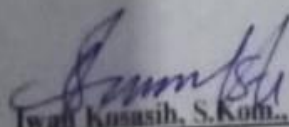
Wulan Fauzia, M.Pd.
NIP. 19880625 201903 2 007

Pembimbing I



A.M. Fakhrurozi, S. Psi, M.A.
NIP. 19750604200604 1 001

Pembimbing II



Iwani Kusasih, S.Kom., M.Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah : 5,6)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

QS. Al-insyirah : 5,6 "Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan"Tiada lembar paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan syukur atas rahmat Allah SWT dan sebagai ucapan terima kasih skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, yaitu bapak Asghari almarhum yang sudah tiada. Anak bungsumu berhasil menyelesaikan pendidikan pak, semoga engkau turut bangga menyaksikannya disana. Dan ibu Julehah yang selalu mendoakan yang terbaik untuk anaknya setiap waktu serta memberi dukungan sepenuh hati dari awal kuliah sampai selesai. Terima kasih untuk tidak menyerah menjadi *single mom* demi kehidupan yang lebih baik.
2. Kepada ketiga kakak perempuanku teh Ita Fitriawati, teh Muflihat, dan teh Khoirotunnisa dan seluruh keluarga yang selalu memberi semangat serta dukungan kepada penulis.
3. Kepada seluruh keluarga yang sudah membantu baik secara materi maupun dukungan sosial lainnya.
4. Kepada lembaga BAZNAS KOTA CILEGON yang telah membiayai kuliah saya dari awal sampai akhir perkuliahan. Allah SWT maha kuasa sudah memberi saya kesempatan berkuliah dan memberikan rezeki melalui perantara BAZNAS KOTA CILEGON.
5. Kepada seseorang yang spesial, Wais Al qurni yang senantiasa memberi dukungan, menjadi tempat keluh kesah, menjadi yang paling sabar setelah keluarga.

6. Kepada teman-teman saya yang tidak menghilang ketika saya kesulitan, terutama Maya silvia, yang senantiasa kebersamai dari awal penulisan hingga akhir.
7. Kepada yang selalu bertanya “kapan lulus”.
8. Kepada diri saya sendiri, terima kasih untuk tetap baik-baik saja, terima kasih sudah kuat sampai tamat, meskipun setiap hari nya sambil yaAllah yaAllah.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Nuraini, lahir di Cilegon, 11 Oktober 1999. Saat ini penulis tinggal di Link.pekalongan, Kelurahan Deringo, Kecamatan Citangkil, Kota Cilegon. Penulis merupakan anak terakhir dari 4 saudara dari pasangan bapak Asghari almarhum dan ibu Julehah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SD Negeri Deringo dan lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah menengah pertama di MTS Al-khairiyah Pekalongan dan lulus pada tahun 2015, jenjang sekolah menengah atas penulis diselesaikan di SMA Al-ishlah Kota Cilegon dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama penulis mendaftarkan diri untuk melanjutkan pendidikan jenjang S1 di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten jalur SPANPTKIN pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis mengikuti beberapa organisasi seperti Himpunan Mahasiswa Jurusan, Community Of Counselor, dan Ikatan Mahasiswa Cilegon.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi prasyarat untuk dapat memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai yaumul akhir.

Alhamdulillah atas pertolongan Allah SWT, dengan usaha dan kerja keras yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Pada Remaja Awal Yang Mengalami Kecemasan Karir (Studi di Kelurahan Deringo, Kecamatan Citangkil, Kota Cilegon, Provinsi Banten)**. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini dapat membawa manfaat bagi penulis dan pembaca.

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

1. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A. sebagai Ketua Jurusan prodi Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
2. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah mengarahkan, mendidik, meluangkan waktu, dan memberikan motivasi kepada penulis.
3. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama masa kuliah.

4. Ibu Risa Ispramayanti, S.H.I pengadministrasian BKI dan seluruh Staf Akademik Fakultas Dakwah yang telah membantu penulis dalam pembuatan surat-menyurat terkait perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan Fakultas Dakwah dan perpustakaan umum Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi sumber bacaan.
6. Seluruh keluarga, terutama ibuku tercinta. Yang sudah siap sedia membesarkan seorang diri tanpa sosok bapak. Yang selalu mendoakan, dan memotivasi sampai saat ini.
7. BAZNAS KOTA CILEGON, yang sudah membiayai perkuliahan dari awal hingga akhir, terimakasih banyak atas dukungannya sejauh ini.
8. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terima kasih atas semuanya.

Serang, 06 Juni 2023

NURAINI
NIM: 181520053

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	6
F. Definisi Operasional	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teoritis.....	11
B. Kerangka Berfikir	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Setting Penelitian	30

C. Instrumen Penelitian	31
D. Sumber Data.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	34
G. Teknik Keabsahan Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	