

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa muda merupakan masa kemajuan antara masa remaja dan dewasa. Masa remaja untuk wanita berlangsung antara usia 12 hingga 21 tahun dan untuk pria itu bertahan dari 13 hingga 22 tahun. Cakupan usia remaja ini dapat dipisahkan menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun yang merupakan usia muda awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan usia 21/22 tahun yang merupakan usia remaja akhir.¹

Masa remaja dikenal sebagai masa yang menyusahkan. Gangguan ini tidak hanya dirasakan oleh individu yang bersangkutan tetapi juga pada orang tuanya. Hal ini dikarenakan masa muda 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.²

Masa remaja juga secara tradisional disebut dengan periode badai dan tekanan, namun tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Akan tetapi benar jika sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha seorang remaja dalam penyesuaian diri pada pola perilaku dan harapan sosial yang baru. Misalnya pada masalah percintaan, ketika seseorang merasa masalah percintaannya lancar maka ia akan merasa bahagia dan ketika merasa kurang lancar maka akan merasa sedih. Begitupun dengan dunia pendidikan, di mana masa remaja ini ketika akan habisnya masa sekolah para remaja akan mulai mengkhawatirkan masa depan mereka. Karena masa remaja di kenal dengan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, Penyesuaian ini

¹ Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016), cet 11, h.9.

² Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta:PT Raja Grafindi Persada, 2010), cet 2, h.72.

terkadang menjadi sebuah permasalahan karena perkembangan emosi yang membawa individu dari masa kanak-kanak dan masa dewasa.

Perasaan memengaruhi kapasitas psikis seseorang seperti persepsi, reaksi, pemikiran, dan kemauan. Orang akan menyebutkan fakta atau pertimbangan yang dapat diamati dengan baik jika disertai perasaan yang baik, orang juga akan memberikan reaksi yang baik bila disertai perasaan yang baik juga. Sebaliknya, orang akan menyebut fakta yang dapat diamati dengan kurang baik jika disertai dengan perasaan yang muram.

Beberapa bentuk emosi positif seperti kenikmatan yang di dalamnya ada rasa senang, bangga, bahagia, gembira, riang, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania. Sedangkan beberapa bentuk emosi yang negatif seperti rasa takut yang di dalamnya ada rasa khawatir, cemas, gugup sedih, waswas, tidak tenang, waspada, panik dan pobia.³

Ketika menginjak remaja, individu akan mulai mengkhawatirkan masa depan mereka saat masa sekolah akan habis. Rasa kekhawatiran ini yang menimbulkan beberapa emosi yang kurang baik seperti rasa cemas. Kecemasan sangat memiliki pengaruh tidak baik jika sering terjadi bagi individu, penting sekali untuk mengingat bahwa gangguan gangguan emosi akan menimbulkan kecemasan baik itu timbul dari dalam diri individu atau bersama dengan indikasi yang lainnya.

Menurut Atkinson (2001) kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kata-kata seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.⁴ Kecemasan ini bisa dirasakan oleh siapapun dan dimanapun, namun kecemasan ini sering sekali dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Kecemasan bisa terjadi karena beberapa hal seperti tertekannya pada suatu kondisi. Kecemasan dapat terjadi ketika

³ Mohammad Ali *Psikologi Remaja Perkembangan*,.....h.63

⁴ Supriyanti, Erlamsyah, Zikra, Zadrion Ardi, *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa*, Jurnal Ilmiah Konseling, vol.2 No.1 (2013), h. 283.

seseorang tidak dapat melacak sumber sentimen dalam hubungan pribadi. Ini terutama terlihat jika seseorang menahan kemarahan atau ketidakpuasan untuk waktu yang lama.

Salah satu tugas perkembangan masa remaja adalah mempersiapkan karir⁵ ekonomi. Hal ini membuat para remaja akan dihadapkan dengan kenyataan bahwa masa remaja harus mempersiapkan karir ekonomi untuk kehidupan selanjutnya.

Adanya tuntutan masa depan untuk berkarir membuat remaja menjadi sebuah keharusan, tidak sedikit remaja mengkhawatirkan masa depannya untuk berkarir sehingga membuat remaja mengalami kecemasan berkarir. Kecemasan ini muncul karena sebuah kekhawatiran akan masa depan, ketidaksiapan akan kegagalan yang membuat remaja menjadi cemas. Kemudian kurangnya motivasi dan dorongan dari oranglain pun menjadi alasan seorang remaja mengalami kecemasan berkarir. Beberapa akibat yang ditimbulkan dari kecemasan ini jika dibiarkan begitu saja akan menimbulkan gangguan seperti gangguan emosi, gangguan pola tidur, bahkan pola makan menjadi tidak teratur karena kecemasan selalu mengganggu pikiran.

Fenomena kecemasan berkarir ini sering terjadi dimana mana, tak terkecuali dilingkungan Kelurahan Deringo Kecamatan Citangkil Kota Cilegon. Fenomena kecemasan berkarir ini sering sekali dirasakan oleh individu yang akan menghabiskan masa pendidikannya dijenjang SMA. Dan berusia 16-18 tahun, usia tersebut tergolong kedalam usia remaja awal (12-18) tahun. Dimana individu harus merencanakan masa depannya. Berdasarkan hasil observasi awal, seorang remaja yang kurang atau tidak memiliki tempat untuk bercerita, untuk berbagi, atau bahkan berdiskusi cenderung akan mengalami kebingungan dalam merencanakan masa depannya. Sehingga menyebabkan beberapa individu hanya mampu memikirkannya saja sampai individu tersebut merasa cemas akan masa depannya. Setelah melakukan observasi awal, remaja yang mengalami

⁵ Yudrik Jahja, *psikologi perkembangan*, (Jakarta: Prenadamedia group, 2015), cet 5, h.238.

kecemasan karir mengalami gangguan tidur, mudah marah, mudah tersinggung, sulit untuk berkonsentrasi, berfikir bahwa individu harus memenuhi ekspektasi orangtua, takut gagal, takut tidak sesuai keinginan.

Pola pikir yang ia bentuk dengan sendirinya bisa menjadi alasan utama kecemasan berkarir ini terjadi. Seperti teori yang dikemukakan oleh Albert Ellis⁶ Keyakinan irasional klien termasuk sikap merendahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, atau mengutuk orang lain yang tidak mau menoleransi frustrasi. Albert Ellis mengatakan bahwa "benar-benar bencana ketika segala sesuatunya berjalan tidak sesuai dengan keinginan saya" adalah salah satu contoh keyakinan irasional.

Maka dari itu hendaknya kita menghindari diri dari pikiran-pikiran irasional. Segala kecemasan yang dirasakan individu yang berasal dari pikiran irasionalnya sebaiknya diberikan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Karena seseorang pada dasarnya adalah rasional dan irasionalitas adalah sumber ketidakhagiaannya, seseorang dapat mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti merasa bahwa diperlukannya bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor kepada para remaja awal yang sedang mengalami kecemasan dalam berkarir. Dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* diharapkan dapat membantu klien untuk kecemasan berkarir yang disebabkan oleh pikiran-pikiran dari dalam diri individu. Karena tujuan dari teknik REBT ini adalah memperbaiki cara berfikir individu dari irasional menuju rasional. Sedikitnya ini alasan bagi saya untuk menjadikan ini sebagai bahan kajian dalam skripsi dengan judul "Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Pada Remaja Awal Yang Mengalami Kecemasan Karir" (*Studi di Kelurahan Deringo, Kecamatan Citangkil, Kota Cilegon*).

B. Rumusan Masalah

⁶ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), cet 1, h. 271

1. Bagaimana kecemasan karir yang dialami oleh remaja awal di Kelurahan Deringo Kecamatan Citangkil Kota Cilegon?
2. Bagaimana penerapan konseling REBT pada remaja awal yang mengalami kecemasan karir di Kelurahan Deringo Kecamatan Citangkil Kota Cilegon?
3. Bagaimana kondisi kecemasan karir pada remaja awal setelah mendapatkan layanan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kecemasan karir yang dialami oleh remaja awal di Kelurahan Deringo Kecamatan Citangkil Kota Cilegon.
2. Untuk menerapkan konseling REBT pada remaja awal yang mengalami kecemasan karir di Kelurahan Deringo Kecamatan Citangkil Kota Cilegon.
3. Untuk mengetahui kondisi kecemasan karir pada remaja awal setelah mendapatkan layanan di Kelurahan Deringo Kecamatan Citangkil Kota Cilegon.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu membantu pengembangan ilmu pengetahuan, terutama pada bidang bimbingan konseling.
2. Manfaat praktis
 - a. Mampu membantu para konselor dan konseli dalam menyelesaikan permasalahan kecemasan berkarir pada remaja awal.
 - b. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan dijadikan sebagai referensi kegiatan akademis yang terkait dengan penelitian ini.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Kecemasan berkarir ini sering terjadi pada remaja awal, jika dibiarkan begitu saja dapat berakibat tidak baik bagi individu yang mengalaminya, terlebih sampai mengganggu pola hidup individu yang mengalaminya. Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini merujuk kepada beberapa penelitian yang dilakukan oleh peneliti terlebih dahulu.

Pertama, skripsi berjudul “Layanan *Client Centered Counseling* Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Perencanaan Karir Siswa” yang ditulis oleh Farida Aulani dari Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tahun 2017. Sesuai dengan judulnya skripsi ini membahas peserta didik yang akan menghadapi dunia kerja yang masih diambang kebingungan untuk masadepannya, penelitian ini berfokus kepada siswa sekolah. Penelitian ini membahas keraguan dan kecemasan yang dialami oleh siswa dalam mengambil keputusan berkarir, kekhawatiran jika lulus mau bekerja dimana dan perbedaan pendapat dengan orangtua.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *client centered counseling* dimana klien mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Dari hasil penelitian ini beberapa klien sudah mengalami perubahan mulai dari sudah bisa memutuskan pilihannya dengan baik, kecemasannya sudah berkurang.⁷

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pendekatan yang digunakan, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Client center counseling*, sedangkan yang peneliti gunakan adalah konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*).

Kedua, skripsi berjudul “Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika” Yang ditulis oleh Quwaisy Qornain

⁷ Farida Aulani, *Layanan Client Centered Counseling Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Perencanaan Karir Siswa* Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushulludin, Dakwah dan Adab, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017. <http://repository.uinbanten.ac.id/2301/> (diakses pada tanggal 15 Januari 2022).

Firmansyah dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun pada tahun 2020. Sesuai dengan judulnya, skripsi ini membahas kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa sehingga mengakibatkan gangguan fisiologi dan psikologi. Kecemasan ini akan mengubah pola tidur individu yang dimana nantinya akan berpengaruh kepada hasil akademik yaitu tugas akhir menjadi kurang maksimal.⁸

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan desain cross sectional dengan metode total sampling. Responden pada penelitian ini sebanyak 51 orang. Pengukuran dilakukan dengan kuesioner. Hasil dari penelitian ini menunjukkan Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika.

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sama sama membahas kecemasan, tetapi penelitian ini membahas hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah membahas konseling REBT (*rational emotive behavior therapy*) pada remaja awal yang mengalami kecemasan karir.

Ketiga, skripsi berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi” yang ditulis oleh Ummu Aiman dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2016. Berdasarkan judul tersebut, skripsi ini membahas hubungan kepercayaan diri seorang

⁸ Quwaisy Dzulqornain Firmansyah, *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika*, Jurusan Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika PangkalanBun,2020. <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/109/1/skripsi%20lengkap%20firman.pdf>(diakses pada tanggal 15 Januari 2022).

mahasiswa semester VI dengan tingkat kecemasan yang akan menghadapi semester akhir dan menyelesaikan skripsi.⁹

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif yang disajikan berupa angka-angka, Penelitian ini untuk menguji variabel bebas yaitu Kepercayaan diri dengan variabel terikat yaitu kecemasan. Hasil dari penelitian ini ada hubungan negatif yang signifikan antara Kecemasan dan Kepercayaan diri. dengan koefisien korelasi $r = - 0,282$ pada $p = 0,034 < 0,05$. Artinya bila ada peningkatan skor kepercayaan diri maka akan diikuti dengan turunnya skor kecemasan mahasiswa Psikologi semester VI (enam) yang akan menghadapi skripsi. Bahwa Hipotesis penelitian diterima.

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pembahasan yang dilakukan oleh kedua peneliti sama sama membahas kecemasan tetapi penelitian ini membahas hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan seseorang, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah konseling REBT (*rational emotive behavior therapy*) pada remaja awal yang mengalami kecemasan karir.

Keempat, Skripsi berjudul "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban" yang ditulis oleh Fa'izatul Mazyah dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Pada Tahun 2015. Berdasarkan judul tersebut skripsi ini membahas tentang tingkat dukungan sosial dan tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi wawancara dan skala.¹⁰

⁹ Ummu Aiman, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016. <http://etheses.uin-malang.ac.id/3666/1/12410113.pdf> (diakses pada tanggal 16 Januari 2022).

¹⁰ Fa'izatul Mazyah, *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU*

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat dorongan sosial yang tinggi dan tingkat kecemasan yang sedang, terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) NU Tuban jurusan S-1 Keperawatan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini adalah sama sama melibatkan kecemasan, akan tetapi penelitian ini membahas hubungan dorongan sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan yang penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah konseling REBT (*rational emotive behavior therapy*) pada remaja awal yang mengalami kecemasan karir.

F. Definisi Operasional

Definisi fungsional direncanakan untuk menghindari kesalahpahaman dan perbedaan pemahaman terkait dengan istilah dalam judul skripsi. Sesuai dengan judul penelitian yaitu “Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Pada Remaja Awal Yang Mengalami Kecemasan Karir di Kelurahan Deringo Kecamatan Citangkil Kota Cilegon”, maka definisi operasional yang perlu dijelaskan yaitu:

1. Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*)

Konseling adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan tujuan membantu mereka memandirikan diri untuk menyelesaikan masalah mereka. Namun, tujuan dari pendekatan konseling yang diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), adalah untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional.

Dalam penelitian ini dimaksudkan kepada pemberian bantuan atau konseling dengan menggunakan pendekatan REBT, karena masalah yang dihadapi oleh subjek penelitian berupa pikiran irasional yang

berasal dari diri sendiri, maka peneliti menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam penelitian ini.

2. Remaja Awal

Remaja awal adalah sebutan yang sangat cocok untuk klien yang berusia antara 12/13 sampai dengan 17/18 tahun. Dalam penelitian ini subjek penelitian berfokus kepada remaja awal karena di usia remaja awal lah individu sering sekali mengalami kecemasan berkarir. Karena pada usia remaja awal individu akan dihadapkan dengan lulus sekolah atau akan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi daripada sebelumnya.

3. Kecemasan karir

Kecemasan karir adalah kondisi individu yang mengalami kecemasan sebelum atau dalam proses perencanaan karir. Kecemasan karir yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah individu yang dikategorikan sebagai remaja awal yang sedang atau dalam perencanaan karir setelah individu tersebut lulus sekolah. Karena lulus sekolah merupakan gerbang utama bagi remaja awal yang akan melanjutkan hidupnya, penentuan langkah selanjutnya, bagaimana dan akan seperti apa individu tersebut merencanakan atau menjalankan karir nya kelak setelah lulus sekolah.