

## **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

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

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 22 Oktober 2024

Penulis



SEPULUH RIBU RUPIAH  
1000  
TEL. 20  
METERAI  
TEMPEL  
768EFAMX125042591  
**TIA KHAPIPAH**  
NIM. 201520180

## ABSTRAK

Nama: Tia Khapipah NIM: 201520180 Judul Skripsi: ”Teknik *Self Talk* Untuk Mengatasi *Anxiety Disorder* Pada Karyawan di Kantor Desa Sajira”, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.Tahun 2024/1446 H.

Kecemasan merupakan perasaan cemas yang tidak memiliki dasar sebabnya, sering kali melibatkan ketakutan dan kekhawatiran terhadap masa depan. Hal ini dapat berujung pada penyakit mental yang berbahaya jika tidak diatasi dengan baik. dari hasil survei Provinsi Banten, yang dikenal sebagai provinsi paling tidak bahagia di Indonesia, mengalami berbagai masalah sosial seperti kekurangan penduduk dan pengangguran, yang mempengaruhi indeks kebahagiaan. Dampak dari fenomena ini juga dirasakan oleh perangkat desa di Desa Sajira, terutama saat tahun anggaran baru, ketika harus menunggu perubahan dalam APBDes yang bersumber dari APBN yang membuat terhambatnya pemberian upah pekerja. Metode *self-talk* merupakan cara efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan, membantu strukturisasi pikiran menjadi rasional, dan menghilangkan distorsi pikiran. Dengan penerapan teknik *self-talk*, kemungkinan untuk mengurangi *anxiety disorder* di tempat kerja tersebut menjadi lebih besar.

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: :  
1. Bagaimana kondisi para karyawan di kantor Desa Sajira yang mengalami *Anxiety disorder* ?.  
2. Bagaimana fungsi *Self talk* dalam mengatasi *Anxiety disorder* pada karyawan di kantor Desa Sajira ?.  
Tujuan dari penelitian ini yaitu: 1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi para karyawan di kantor Desa Sajira yang mengalami *Anxiety disorder*.  
2. Untuk mendeskripsikan hasil dari teknik *Self talk* dalam mengatasi *Anxiety disorder* pada karyawan di kantor Desa Sajira.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif untuk mendeskripsikan kondisi kecemasan yang dialami oleh karyawan di kantor desa Sajira. Jumlah responden sebanyak 11 orang karyawan di kanto *Purposive sampling* Desa Sajira. Pengambilan sampel penelitian menggunakan metode *Purposive sampling*. Adapun teknik yang dilakukan untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan metode triangulasi data.

Berdasarkan kesimpulan yang didapat dari penelitian ini yaitu: : 1. Tingkat kecemasan yang terjadi pada karyawan di kantor Desa Sajira. 2. Pengaruh *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* yang terjadi pada karyawan di kantor Desa Sajira.

**Kata Kunci** : *Self talk, Anxiety disorder*

## ABSTRACT

*Name: Tia Khapipah NIM: 201520180 Thesis title: "Self Talk Technique for Overcoming Anxiety Disorder of Employees at the Sajira Village Office", Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten. Year 2024/1446 H.*

*Anxiety is a feeling of anxiety that has no basis, often involving fear and worry about the future. This can lead to dangerous mental illness if not treated properly. from the results of the Banten Province survey, which is known as the most unhappy province in Indonesia, experiences various social problems such as underpopulation and unemployment, which affect the happiness index. The impact of this phenomenon is also felt by village officials in Sajira Village, especially during the new budget year, when they have to wait for changes in the Village Budget sourced from the State Budget which hampers the provision of workers' wages. The self-talk method is an effective way to overcome anxiety disorders, helps to structure thoughts to be rational, and eliminates thought distortions. By applying the self-talk technique, the possibility of reducing anxiety disorders in the workplace becomes greater. The formulation of the problem in this study is as follows: 1. What are the conditions of employees in the Sajira Village office who experience anxiety disorders? 2. What is the function of self-talk in overcoming anxiety disorders in employees in the Sajira Village office? The objectives of this study are: 1. To find out the condition of employees in the Sajira Village office who experience Anxiety disorder. 2. To describe the results of the Self-talk technique in overcoming Anxiety disorder in employees in the Sajira Village office.*

*This study uses a descriptive qualitative research type to describe the anxiety conditions experienced by employees in the Sajira Village office. The number of respondents was 11 employees in the Sajira Village office. The research sample was taken using the Purposive sampling method. The technique used to collect data was using the data triangulation method.*

*Based on the conclusions obtained from this study, namely: 1. The level of anxiety that occurs in employees in the Sajira Village office. 2. The effect of self-talk in overcoming anxiety disorders that occur in employees in the Sajira Village office.*

**Keywords:** *Self talk, Anxiety disorders*



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp.	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: <b>Ujian Munaqasyah a.n. Tia Khapipah Nim. 201520180</b>	<b>UIN SMH BANTEN</b>
		Di Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari Tia Khapipah, Nim: 201520180 yang berjudul: **“TEKNIK SELF TALK UNTUK MENGATASI ANXIETY DISORDER PADA KARYAWAN DI KANTOR DESA SAJIRA”**), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 22 Oktober 2024

Pembimbing I

**Prof. Dr. Suryani, M.SI**

NIP. 197912222008012012

Pembimbing II

**Dra. Eni Nur'aeni, M.SI**

NIP. 196008081991032002

## LEMBAR PERSETUJUAN

### TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGATASI *ANXIETY DISORDER* PADA KARYAWAN DI KANTOR DESA SAJIRA

Oleh :

Tia Khapipah  
NIM. 201520180

Menyetujui,

Pembimbing I



Prof. Dr. Suryani, M.SI  
NIP. 197912222008012012

Pembimbing II

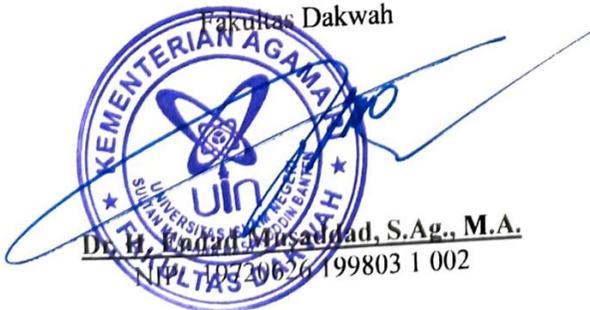


Dra. Eni Nur'aeni, M.SI  
NIP. 196008081991032002

Mengetahui,

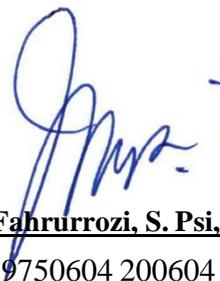
Dekan

Fakultas Dakwah



Dr. H. Endang Masaddad, S.Ag., M.A.  
NIP. 197206261998031002

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.  
NIP. 197506042006041001

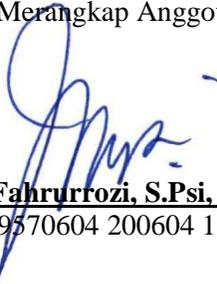
## PENGESAHAN

Skripsi a.n Tia Khapipah, NIM: 201520180, Judul Skripsi: “Teknik Self-Talk Untuk Mengatasi Anxiety Disorder Pada Karyawan Di Kantor Desa Sajira” Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten Pada Tanggal 07 November 2024. Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.

Serang, 11 November 2024

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A**  
NIP.19570604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota



**Imalatul Khairat, M.Pd.**  
NIP.19900420 201903 2 018

Anggota

Penguji I



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

Penguji II



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

Pembimbing I



**Prof. Dr. Suryani, M.SI**  
NIP. 19791222 200801 2 012

Pembimbing II



**Dra. Eni Nur'aeni, M.SI**  
NIP. ss19600808 199103 2 002

## **MOTTO**

"Semakin seseorang dewasa, maka semakin matang pemikirannya, maka ia tidak akan mementingkan apa yang dibicarakan oleh orang lain tentang dirinya, ia akan meninggalkan perdebatan yang tak berguna, cakrawala pemikirannya semakin luas, ia tidak punya waktu untuk mengkralifikasi prasangka buruk manusia atasnya, dan tidak penting baginya siapa yang memiliki prasangka itu, ia akan semakin tenang menghadapi semuanya, dan ia akan terus berjalan tanpa menghiraukan semua itu dengan penuh kedamaian."

Habib Luthfi Bin Yahya

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, yaitu Ayahanda Supandi dan Ibunda Rusminah yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, dan mendoakan anaknya sampai saat ini. Selain itu, terima kasih juga kepada adik saya yang bernama Amir Wira Nurul Hady yang telah menjadi motivasi saya dalam menyelesaikan skripsi.

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Penulis bernama Tia Khapipah, lahir di Lebak pada tanggal 01 Juli 2001. Penulis adalah anak pertama dari tiga bersaudara, putri dari bapak Supandi dan ibu Rusminah. Penulis sekarang tinggal di Lebak.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis meliputi SDN 01 Sajira tahun 2012, SMPN 01 Sajira 2015, SMKN 01 Rangkasbitung mengambil jurusan Teknik Komputer dan Jaringan tahun 2019. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten dan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Sebelum penulis menjadi mahasiswa penulis sempat berkerja di Jakarta Barat sebagai *head marketing online* dibidang penjualan baja ringan selama kurang lebih satu tahun. Ditahun selanjutnya penulis memilih menjadi mahasiswi di perguruan tinggi tersebut, disamping itu penulis memiliki kegiatan lain sebagai juru bayar di PT. Pos indonesia dan menjadi salah satu staf administrasi pemerintahan yang sampai sekarang masih aktif bekerja . Pada beberapa kesempatan penulis juga mengikuti pelatihan atau webinar yang diadakan oleh beberapa instansi pemerintahan lainnya, seperti pelatihan sensus penduduk tahun 2022 oleh Badan Pusat Statistik, pelatihan pemasaran digital tahun 2023 oleh Dinas Kebudayaan dan Parawisata Kab.Lebak serta pelatihan dasar aparatur desa TA 2024 oleh kementrian Kab. Lebak

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan Semesta Alam, atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat di selesaikan. Suatu upaya penulis dalam memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat dan umatnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Namun penulis berharap dengan adanya skripsi ini, semoga dapat memberikan banyak manfaat bagi diri sendiri dan juga berguna kepada pembaca lainnya.

Penulis juga mengucapkan banyak-banyak terima kasih ke berbagai pihak, yang telah membantu dan memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang sudah mereka berikan, dan penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudi, M. Pd Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M. A Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A. M. Fahrurrozi, S. Psi, M. A Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Imalatul Khairat, M. Pd Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

5. Ibu Dr. Suryani, M.Si Pembimbing I dan ibu Dra. Hj. Eni Nur'aeni, M.Si Pembimbing II yang sudah memberikan semangat, saran dan membimbing saya dalam proses penyusunan skripsi
6. Bapak dan Ibu Dosen UIN SMH Banten, yang telah mengajar dan mendidik penulis dengan baik selama masa perkuliahan beserta Staff Akademik dan Staff pengurus dalam bidang lainnya yang telah membantu dan mendukung penulis dalam setiap tugasnya selama menjadi mahasiswa.
7. Kepada semua keluarga saya Ayahanda dan Ibunda, Nenek dan Kakek, Bibi, dan Adik saya yang selalu memberikan inspirasi, doa dan dukungan selama awal perkuliahan sampai selesai proses penyusunan skripsi.
8. Kepada teman kelas BKI E terutama kepada tim Onyoeng, yang telah berjuang bersama dan menemani serta menjadi penyemangat saya untuk terus berproses pada masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi.
9. Kepada teman seperjuangan saya, Apriliyanti Dara Fitriani yang telah menemani dan menjadi teman berproses bersama dalam penyusunan skripsi.
10. Kepada semua responden terima kasih untuk kalian yang sudah bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan tugas skripsi.

Serang, 22 Oktober 2024

**TIA KHAPIPAH**  
NIM: 201520180

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	2
ABSTRAK.....	3
PENGESAHAN.....	7
MOTTO .....	8
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	9
RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	10
KATA PENGANTAR.....	11
DAFTAR ISI.....	13
DAFTAR TABEL .....	15
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah.....</b>	<b>12</b>
<b>C. Rumusan Masalah.....</b>	<b>13</b>
<b>D. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>13</b>
<b>E. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>13</b>
1. Manfaat Teoritis.....	14
2. Manfaat Praktis.....	14
<b>F. Definisi Operasional.....</b>	<b>14</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
<b>A. Kajian Teoritis.....</b>	<b>17</b>
1. Teknik <i>Self-Talk</i> .....	17
2. <i>Anxiety Disorder</i> .....	28
3. Konseling kelompok.....	38
<b>B. Kerangka Berpikir .....</b>	<b>45</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
<b>A. Jenis Penelitian .....</b>	<b>46</b>
<b>B. Setting Penelitian .....</b>	<b>47</b>

C. Instrumen Penelitian .....	49
D. Sumber Data .....	51
E. Teknik pengambilan data .....	52
F. Teknik Analisis Data .....	56
G. Teknik Keabsahan Data.....	56
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
<b>A.Hasil Penelitian .....</b>	<b>58</b>
1.Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	58
2.Hasil-hasil Temuan.....	62
Langkah 1 :.....	64
Langkah 2 :.....	64
Langkah 3 :.....	64
Pembahasan .....	101
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>106</b>
A. Kesimpulan .....	106
B. Saran .....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>111</b>

## DAFTAR TABEL

<i>Table 1 Timeline Penelitian</i> .....	47
Table 2 Pedoman Observasi .....	50
Table 3 Pedoman Wawancara .....	54
Table 4. Hasil Wawancara.....	64
Table 5 Bentuk Kegiatan Konseling.....	66
Table 6 Proses Konseling Kelompok Pertemuan ke-1.....	70
Table 7 Proses konseling pertemuan ke-2 .....	92
Table 8 Proses konseling pertemuan ke-3 .....	97
Table 9 Hasil Dari Proses Pemberian Layanan Dengan Teknik Self-Talk .....	102