

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anxiety disorder atau gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis yang sering kali dialami oleh individu di tempat kerja, termasuk karyawan di pemerintahan daerah. Kondisi ini seringkali muncul akibat tekanan kerja yang tinggi, ketidakpastian, serta berbagai perubahan dan hambatan dalam proses kerja. Salah satu isu yang kerap dialami karyawan pemerintahan daerah adalah keterlambatan pemberian gaji yang sering terjadi di awal tahun anggaran baru.

Keterlambatan ini umumnya disebabkan oleh proses perubahan regulasi dan keterlambatan dalam penyusunan laporan Anggaran Pendapatan dan Belanja Desa (APBDes), yang membutuhkan waktu lebih lama untuk diselesaikan. Situasi tersebut menimbulkan kekhawatiran terkait stabilitas keuangan pribadi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko gangguan kecemasan. Situasi keterlambatan pembayaran gaji ini memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi karyawan. Banyak dari mereka merasa cemas, khawatir, dan kehilangan motivasi kerja, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja. Dalam jangka panjang, kondisi ini bisa berdampak negatif pada kesehatan mental karyawan serta produktivitas di lingkungan pemerintahan.

Anxiety disorder diartikan sebagai keadaan emosi yang tidak bisa dikendalikan yang disertai dengan adanya reaksi fisik seperti detak jantung berdetak lebih cepat, tekanan darah meningkat, berkeringat, badan gemetar, sesak nafas, sulit berkonsentrasi dan lainnya. Rasa cemas yang hadir hanya akan menambah indikator pada penyakit, hal ini dapat dianggap normal pada situasi yang menegangkan, namun akan menguras tenaga dan pikiran yang belum jelas terlihat bentuk dan keadannya. Kondisi ini juga dapat diartikan secara harfiah sebagai gangguan kecemasan.

Kecemasan dapat mempengaruhi masa depan, sebab kondisi emosi kekhawatiran dan ketakutan kepada individu pada suatu waktu situasi yang akan datang, dikutip melalui Nevid, Rathus & Greene.¹ Apabila seorang individu sedang mengalami kecemasan berlebih terhadap masa depan maka sering kali merujuk pada harapan yang menurun dari tindakan positif yang sedang dilakukan. Seseorang dengan kecemasan berlebih biasanya menggantungkan semua harapan pada hubungan sosial untuk menjamin masa depan yang diinginkan.

Setiap orang mempunyai rencana untuk masa depan mereka dengan harapan, kedepannya tidak ada permasalahan yang mengganggu proses hidupnya. Seringkali seseorang merasakan ketakutan dan kecemasan secara berlebih terhadap masa depannya, yang sesungguhnya belum tentu terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini dapat divisualkan menjadi bayangan bagi seseorang dan akan menjadi bahaya yang akan datang kepadanya.

Abad ke-20 Masehi disebut sebagai abad kecemasan (*the Age of Anxiety*). Beberapa gejalanya adalah konflik antaretnis atau bahkan antar negara yang marak terjadi saat itu, selain menurunnya ekonomi yang terjadi di banyak negara, hingga melejitnya angka kepadatan penduduk, hingga tak mampu lagi terbendung dengan program keluarga berencana. Belum lagi adanya pengungsian pada kasus peperangan yang terjadi pada suatu negara, pencemaran lingkungan, sampai dengan kemunduran budaya tradisional. Sampai pada keimanan yang berdampak pada kemajuan teknologi serta modernisasi ikut serta menjadi penyebab penyakit masalah serius.² Kondisi yang sudah dijabarkan dapat berdampak tidak hanya pada seseorang, bahkan samapai pada lingkungan masyarakat luas. Sehingga timbul lah Kegelisahan, yang dapat memporak porandakan psikologis masyarakat diseluruh golongan.

¹ J. S. Nevid, S. A. Rathus dan B. Grenee, Psikologi Abnormal., 163.

² Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 155.

Di abad ke-21, dengan perkembangan zaman yang sangat pesat seperti yang terjadi saat ini, seseorang semakin dipermudah dalam menjalankan kehidupannya dengan bantuan berbagai kecanggihan teknologi seperti sekarang ini. Sama halnya telepon genggam atau *smartphone* yang pada saat ini semua layanan informasi dan kebutuhan sehari-hari bisa diakses dengan satu kali genggam. Dengan adanya fenomena ini secara sengaja ataupun tidak membuat adanya perbandingan pencapaian antar sesama individu dan terkadang menjadi tolak ukur kesuksesan seseorang yang pada dasarnya sifat manusia ini merupakan hasrat atau keinginan untuk diakui bahwa dirinya mampu berdampingan dengan orang-orang hebat terdahulunya. Hal ini bisa dikatakan sebagai motivasi tersendiri namun jika terlalu terobsesi dengan pencapaian orang lain maka akan menjadikannya sebagai rasa cemas yang berlebih akan masa yang akan datang.

Islam memandang kecemasan sebagai reaksi fisik dan mental terhadap rasa takut, suatu pemikiran akan masa depan yang belum pasti. Dalam konteks masalah duniawi, Islam menganggap kecemasan sebagai emosi atau kondisi emosional yang wajar. Al-Qur'an mengaitkan kecemasan dengan ketakutan, kesedihan, sesak napas, dan kegelisahan. Kecemasan muncul karena adanya keraguan di hati, yang menyebabkan kegelisahan dan penderitaan pada diri seseorang. Sebagian umat Islam percaya bahwa kegelisahan disebabkan oleh bisikan setan, dan untuk mengatasinya, mereka perlu menjaga hati dengan menjalankan kehendak Tuhan serta mengamalkan ajaran agama.

Setiap orang mempunyai kekhawatiran terhadap masa depan, seperti ketakutan akan pengangguran setelah menyelesaikan kuliah, ketakutan akan pengangguran setelah mendapat pekerjaan, ketakutan akan kemiskinan, dan lain-lain. Aspek tekanan mental di dunia modern ini dapat dirasakan pada individu dan keluarga hidup. Sudah disebutkan didalam Al-Qur'an, ketakutan dan kekhawatiran terhadap yang tidak dilakukan, yang salah satunya

dijelaskan dalam firman Allah Swt sebagai berikut :

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۖ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِأَلْسِنَةٍ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۗ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ ۗ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿٥٠﴾

“Mereka (kaum munafik) kikir terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandang kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalannya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah. (QS.Al-Ahzab:19)”³

Ayat diatas, menjelaskan karakter orang yang selalu menghindar karna kerakutan atau rasa khawatirnya. Menurut Tahir Ibnu ‘Ashur, Yang dimaksudkan pada ayat tersebut ialah apa yang sudah nampak didepan mata yakni ketakutan itu, dirasakan tidak mampu untuk menghadapinya. Hal ini sama yang terjadi kepada umat muslim yang sedang berperang, merasa tidak mampu untuk menghadapinya, dari sanalah timbul sifat pengecut yang dimiliki kaum munafik.⁴

Menghadapi sesuatu yang belum terjadi pada diri seseorang hanya akan menimbulkan rasa ketakutan pada apa yang dilihat dan apa yang mereka lihat tanpa melibatkan kemampuan dari perasaan untuk maju, hal ini selaras dengan firman Allah Swt At-taubah ayat 50-51

إِنْ تُصِيبْكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ ﴿٥١﴾
قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥٢﴾

³ Departemen Agama RI, Mushaf al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya., 420.

⁴ Muhammad Tahir Ibn ‘Ashur, Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir, juz 21., 296.

“Jika kamu mendapat suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya; dan jika kamu ditimpa oleh sesuatu bencana, mereka berkata: "Sesungguhnya Kami sebelumnya telah memperhatikan urusan Kami (tidak pergi perang)" dan mereka berpaling dengan rasa gembira. Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa Kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung Kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal” (Qs.At-Taubah 50-51).⁵

Tahir Ibnu ‘Ashur Terhadap ayat yang telah diuraikan, mengenai mereka yang selalu merasakan kebimbangan juga keraguan pada peperangan yang dihadapi Nabi Muhammad SAW., bersama dengan kaum muslimin, yakni pada ayat 45 Qs.At-Taubah ayat 45 :

﴿ إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ ﴾

“Sesungguhnya yang akan meminta izin kepadamu, hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan hari Kemudian, dan hati mereka ragu-ragu, karena itu mereka selalu bimbang dalam keraguannya” (Qs.At-Taubah :45).⁶

Surah At-taubah ini menggambarkan situasi masyarakat pada masa perang Ahzab. Peperangan itu menggambarkan bagaimana ketakutan dan keraguan seorang insan sebelum ia berbuat perilaku, yang pada saat itu kaum muslim kalah dalam jumlah pasukan terhadap kaum penyembah berhala. Suasana peperangan yang menakutkan juga timbul panik membuat Abu Sufyan memrintahkan tentaranya mundur dari peperangan dan kembali ke mekkah. Perang ini terjadi karna ada beberapa kaum dan pihak yang tidak terima setelah diusir dari madinah karna melanggar perjanjian⁷.

Kamus Besar Bahasa Indonesia, mengartikan kecemasan sebagai kegelisahan atau ketidaktenteraman hati akibat rasa khawatir dan takut,

⁵ Departemen Agama RI, Mushaf al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya., 195

⁶ Departemen Agama RI, Mushaf al-Azhar

⁷ Departemen Agama RI, Mushaf al-Azhar

sedangkan kecemasan adalah kondisi dari perasaan cemas itu sendiri.⁸ Dalam psikologi, istilah kecemasan lebih dikenal sebagai anxiety, yang berarti kegelisahan, kekhawatiran; secara istilah, kecemasan didefinisikan sebagai rasa khawatir tanpa sebab yang jelas.⁹ Kecemasan juga merujuk pada keadaan emosional kronis yang kompleks, dengan perasaan terperangkap sebagai salah satu ciri utamanya, terutama pada penderita gangguan saraf dan mental.¹⁰

Anxiety disorder seringkali disebut sebagai perasaan cemas. Djoko Adi Pamungkas berpendapat perasaan resah, cemas dan takut juga bagian dari *anxiety disorder*. Secara harfiah dapat diartikan sebagai keadaan dimana seseorang memiliki rasa khawatir, cemas, resah juga takut yang bisa mengganggu kehidupan seseorang.

Kecemasan adalah perasaan terjepit dan terancam yang berfungsi sebagai sinyal ego terhadap bahaya yang mendekat. Ini terjadi saat ego mempertahankan diri demi kelangsungan hidup, meski dalam kondisi terancam. Kecemasan juga merupakan gabungan antara rasa takut dan kekhawatiran terhadap masa depan yang belum pasti, tanpa alasan khusus yang mendasarinya. Jika kecemasan bertahan lama, hal ini dapat mengarah pada gangguan mental yang cenderung negatif. Sebagai indikator kesehatan mental, kecemasan biasanya ditandai dengan perubahan emosi dan rasa takut yang cukup intens hingga mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang.

Menurut Weinberg dan Goul dalam sebuah buku berjudul *Psikologi Olahraga* oleh Nureseto dikatakan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, was-was dengan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan.¹¹

⁸ KBBI

⁹ Kartini Kartono dan Dali Gulo, Kamus Psikologi (Bandung: Pionir Jaya, 1987), 24

¹⁰ James Drever, Kamus Psikologi (Jakarta: Bina Aksara, 1986), 19.

¹¹ Nureseto, Frans. 2018. Psikologi Olahraga, Yogyakarta: Graha Ilmu

Berdasarkan gagasan di atas, kecemasan adalah suatu kondisi di mana seseorang merasakan kekhawatiran dan ketakutan. Kondisi ini melibatkan aspek emosional serta sensasi fisik, menyebabkan perasaan tidak nyaman dan gangguan kecemasan yang berkaitan dengan respons diri terhadap lingkungan sekitar. Secara umum kecemasan merupakan perasaan khawatir yang timbul karena adanya suatu tekanan keadaan yang menuntut seseorang untuk selalu siap dalam keadaan apapun. Perasaan cemas ini akan terjadi sewaktu-waktu ketika seseorang mengalami sesuatu hal yang menekan atau merasa tertuntut oleh suatu keadaan yang pada akhirnya akan terjadi situasi yang menegangkan.

Kecemasan atau *anxiety* bukanlah penyakit, melainkan gejala yang sering kali normal dalam situasi menegangkan, seperti saat merasa gugup. Kebanyakan orang mengalaminya pada waktu-waktu tertentu sebagai reaksi wajar dan singkat terhadap stres. Namun, bagi mereka yang mengalami *anxiety disorder*, ada ketakutan yang sering muncul terhadap hal-hal yang mungkin tidak terjadi, karena berbagai kemungkinan dapat timbul dari keputusan yang diambil. Jika kondisi ini berlanjut dalam waktu lama, seseorang mungkin mengalami masalah kejiwaan dan ketakutan yang terus-menerus.

Anxiety disorder merupakan kondisi mental yang menyebabkan kecemasan dan ketakutan *ekstrem* atau biasa disebut dengan gangguan kecemasan. Hal ini membuat kurangnya rasa semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk hobi yang biasa dinikmati. Perasaan cemas ini akan berlangsung secara intens dalam jangka waktu yang lama.

Secara umum, gangguan kecemasan dapat terjadi oleh siapa saja. Rikesdas dan Sri Endriyani dkk menunjukkan bahwa 61% dari total penduduk Indonesia pada kelompok usia 15 tahun keatas, mengalami gangguan kecemasan bahkan sampai prevalensi gangguan jiwa yang ditimbulkan dari

gejala depresi dan kecemasan.¹²

Seseorang yang sedang memasuki usia pradewasa cenderung mengalami gangguan kecemasan yang berlebih, hal ini di akibatkan karena adanya rasa ketidakpuasan yang didukung oleh hasrat yang berbeda di setiap individu. Pada masa-masa seperti ini manusia akan mengalami gejolak emosi yang sulit dikendalikan.

Upaya mengatasi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) bisa dilakukan dengan berbagai cara, dapat menerapkan teknik *self-talk*. Teknik ini menerapkan seeperti percakapan dengan diri sendiri yang diupayakan agar dapat lebih sadar dalam berpikir, memiliki rasa juga tindakan. Ini juga merupakan salah satu strategi terbaik untuk membantu karyawan dalam merapikan pikiran mereka menjadi lebih rasional, serta membantu menghilangkan distorsi pikiran sehingga lebih efektif.

Seperti yang dikatakan Hermawan GS, manusia lebih sering berbicara dnegan dirinya sendiri. Maka menjadi wajar pabila manusia bisa saja mengatakan bahwa “manusia tidak bisa berkomunikasi....”. Namun menjadi hal yang salah apabila manusia secara terus menerus melakukan self-talk dalam pikirannya yang negatif, hal ini dapat menghalagi pribadinya untuk terus berkembang.¹³

Self-talk sendiri adalah bentuk komunikasi manusia dengan dirinya sendiri. Komunikasi merupakan proses penting dalam menyampaikan informasi, ide, atau perasaan antara dua individu guna mencapai kesepahaman bersama, baik secara verbal maupun non-verbal. Dari prilaku yang terjadi maka akan timbul respon atau timbal balik dari kejadian yang sedang terjadi, dalam hal ini maka tidak mungkin bagi manusia sebagai mahluk sosial tidak

¹² ‘GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DAN DEPRESI PADA REMAJA’, 4.2 (2022), 429–34.

¹³ Gs Hermawan, *Self Talk Pengubah Nasib*, 2018 <www.pohoncahaya.com>. hal.45-53

melakukan komunikasi dengan kata lain *kita tak dapat tidak berkomunikasi*.¹⁴

Seligman dan Reichenberg berasumsi bahwa *Self-talk* adalah *pep-talk* positif yang disalurkan dari orang lain kepada dirinya sendiri setiap hari. Pada saat melakukan teknik tersebut, pasti selalu menyebutkan kalimat suportif dengan maslaah yang sedang dihadapi. Pendekatan ini biasanya dilakukan dengan perilaku kognitif dalam *self-talk*, yang bersal dari metode REBT (*Rational emotive behavior therapy*). Dikarenakan banyak dari manusia yang selalu membuat tuntutan terhadap diri sendiri yang diluar dari batas kemampuannya maka hal ini juga menjadi penyebab manusia mengalami gangguan psikologi.

Self-talk, adalah salah satu cara praktis dan efektif untuk mengatasi kecemasan yang muncul saat karyawan mengalami keterlambatan pembayaran gaji. Teknik ini melibatkan latihan berbicara dengan diri sendiri untuk menggantikan pikiran negatif dan irasional yang memicu kecemasan dengan pikiran positif dan realistis. *Self-talk* dapat membantu karyawan mengatasi stres, mengurangi dampak negatif dari kecemasan, dan meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi masalah keterlambatan gaji.

Self-talk merupakan alat yang ampuh untuk membantu seseorang dalam mengekspresikan dukungan dengan menggunakan kata-kata penyemangat ketika menghadapi kesulitan. Saat menggunakan *self-talk*, dengan mengucapkan kalimat dukungan untuk dirinya sendiri ketika dihadapi suatu masalah. *Self-talk* ini dapat membantu menghilangkan kesalahpahaman dan menciptakan pemikiran yang lebih rasional. *Self-talk* adalah cara berhubungan dengan orang lain dengan menyaring respon negatif yang dikirimkan melalui pikiran.

Self-talk yang didasari oleh pendekatan kognitif-behavioral adalah

¹⁴ Dr.Dedi Mulyana, Komunikasi Antarbudaya (Rosda.2014) hlm.13

dialog percakapan yang dilakukan dengan dirinya sendiri, didasari pada rasa yakin. Dengan melakukan percakapan pada diri sendiri didalam hati, ini juga dipengaruhi atas dasar apa yang dikatakan oleh orang lain, baik negatif maupun positif tergantung dar apa yang dihadapinya.

Corey menjelaskan bahwa *self-talk* negatif pada seseorang tidak selalu berdampak buruk, karena terkadang dapat membantu mengenali situasi berisiko. Menjaga keseimbangan antara *self-talk* positif dan negatif dianggap sangat penting¹⁵. Oleh karena itu, seseorang harus berusaha berbicara pada dirinya sendiri untuk memahami masalahnya dan berhati-hati dalam melakukan kegiatan yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Ini juga dapat membantu sesorang untuk membuat keputusan pada dirinya sendiri.

Kegiatan ini bersifat memuaskan sendiri dan penting bagi individu untuk belajar cara melawan keyakinan yang tidak rasional. Teknik ini dapat digunakan untuk menolak keyakinan yang tidak logis dan mengembangkan pola pikir yang lebih sehat, yang pada gilirannya akan menghasilkan pembicaraan diri yang positif.¹⁶

Pikiran yang sering diperkuat dengan ucapan secara sadar maupun tidak sadar (*self-talk*), yang kemudian akan menjadi keyakinan, lalu berubah menjadi sikap dan kebiasaan sehingga terbentuklah karakter baru untuk membentuk jalan hidup yang baru. Dengan kata lain seseorang akan menyadari bahwa *self-talk* ini akan menjadi sebuah alat komunikasi internal yang ada di dalam dirinya.

Pemilihan kata memiliki dampak besar pada proses konseling yang berlangsung. Saat kita melakukan pembicaraan diri, kita secara tidak langsung menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan kita. Selama penerapan teknik

¹⁵ Corey, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Terjemah E. Koswara. (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 59

¹⁶ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 223

self-talk, kita berusaha menjalankannya dengan baik, namun di sisi lain, bisa muncul perasaan tidak nyaman yang memicu pikiran negatif dan menyebabkan kecemasan.

Self-talk bukan hanya kata-kata yang diucapkan secara verbal, tetapi juga dapat berupa ucapan batin atau niat dalam hati. *Self-talk* positif dapat membawa hal-hal positif ke dalam hidup. Melalui *self-talk*, seseorang dapat membangun komunikasi positif dengan dirinya sendiri dan orang lain.

Faktor-faktor penyebab karyawan di Kantor Desa Sajira mengalami *anxiety disorder* yaitu faktor internal (dalam dirinya sendiri) seperti pemenuhan hasrat atau keinginan yang menjadi standar hidupnya, maupun faktor eksternal (dari luar dirinya) seperti cicilan atau tagihan bulanan, bahkan tuntutan dari orang-orang sekitar termasuk dari kerabat terdekat.

Teknik *self-talk* merupakan pendekatan psikologis yang efektif dan sederhana dalam membantu karyawan di kantor desa mengatasi kecemasan akibat keterlambatan gaji. Dengan penerapan teknik ini, karyawan diharapkan dapat mengelola ketakutan serta stress terkait kondisi keuangan, mempertahankan keseimbangan emosi, dan memelihara kinerja di tengah tantangan yang sedang dialami.

Penelitian mengenai penerapan *self-talk* dilakukan untuk mengatasi *anxiety disorder* pada karyawan di Kantor Desa Sajira. Jenis layanan yang digunakan adalah konseling kelompok, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri karyawan dan memberikan manfaat melalui pembahasan topik terkait masalah tersebut. Selain itu tujuan dan fungsi lain dari konseling kelompok yakni, membantu melatih *public speaking* para anggota kelompok, membantu para anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat, membantu para anggota kelompok dalam mempertanggung jawabkan atas pendapat yang mereka kemukakan dan membantu para anggota kelompok dalam mengendalikan diri dan menahan emosi.

Menurut Prayitno, ada beberapa tahap dalam konseling kelompok Tahap Pembentukan, pertama Konselor bertindak sebagai pemandu yang menjelaskan tujuan konseling dan menumbuhkan rasa percaya dan penerimaan antar anggota kelompok. Tahap Peralihan, dalam tahap ini semua anggota memahami tujuan dan prosedur konseling dengan penerapan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri sebelum melanjutkan ke proses berikutnya. Tahap Kegiatan, tahap ini mengharuskan setiap anggota mengemukakan masalah pribadi yang ingin diselesaikan, diikuti dengan tanggapan dan dukungan dari anggota lain untuk membantu pemecahan masalah. Tahap Akhir, pada tahap ini semua anggota mengevaluasi hasil yang dicapai, saling memotivasi, dan menerapkan teknik ini untuk menghadapi tantangan hidup mereka.

Teknik *self-talk* ini diharapkan dapat membantu karyawan dengan *anxiety disorder* untuk merekonstruksi pemikiran mereka dan menyadari hakikat diri sebagai makhluk ciptaan Allah Swt yang paling sempurna, sehingga dapat menyelaraskan antara pikiran dan hati nurani.

Responden yang akan diambil pada penelitian ini, yaitu kepada seluruh karyawan yang terlibat dalam kelembagaan aparatur pemerintahan diberbagai bidang dan devisa yang ada di kantor Desa Sajira dan tanpa ada batasan usia untuk para responden itu sendiri.

Mengingat dengan adanya fenomena yang terjadi berulang dengan permasalahan yang cenderung sama, maka dengan ini dilakukannya penelitian dengan judul “ **Teknik *Self -Talk* untuk Mengatasi *Anxiety Disorder***” yang dilakukan pada Karyawan di kantor Desa Sajira.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini :

1. Adanya karyawan yang mengalami *anxiety disorder*
2. Adanya karyawan yang mengalami dampak negatif secara finansial seperti tuntutan ekonomi atau masalah dari kesenjangan sosial
3. Adanya karyawan yang mengalami *anxiety disorder* mengalami dampak negatif seperti kurangnya motivasi dalam bekerja.

C. Rumusan Masalah

Setelah menguraikan masalah yang akan diteliti maka dengan ini dirumuskannya menjadi beberapa pokok, yaitu:

- a. Bagaimana kondisi para karyawan di Kantor Desa Sajira yang mengalami *anxiety disorder*?
- b. Bagaimana hasil dari penerapan teknik *self-talk* yang sudah diberikan kepada karyawan di Kantor Desa Sajira?

D. Tujuan Penelitian

Pokok fokus dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu analisis dari fungsi *self-talk* dalam mengatasi *anxiety disorder*, dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Tujuan utama adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi para karyawan di Kantor Desa Sajira yang mengalami *anxiety disorder*.
2. Tujuan lainnya yaitu untuk mendeskripsikan hasil dari perlakuan yang diberikan kepada karyawan di Kantor Desa Sajira.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi

banyak pihak, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan pengetahuan Bimbingan Konseling, khususnya pada Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan dengan teknik *self-talk* untuk mengatasi *anxiety disorder* terutama karyawan di Kantor Desa Sajira
- b. Penelitian ini juga diharapkan sebagai pijakan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan teknik *self-talk* untuk mengatasi *anxiety disorder*.

2. Manfaat Praktis

- a. Didapatkannya wawasan tambahan bagi peneliti, juga pengalaman pada saat melakukan observasi secara langsung mengenai masalah yang terjadi didalam diri pada setiap individu.
- b. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan baru tentang teknik *self-talk* kepada para karyawan khususnya di kantor Desa sajira, serta bagaimana penerapan dari teknik *self-talk* itu sendiri.
- c. Harapan lainya dari penelitian ini yakni berguna bagi syarat akademis, yakni memperoleh predikat dengan gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

F. Definisi Operasional

1. Self -Talk

Self-talk adalah strategi untuk menepis keyakinan tidak rasional

dan membangun pikiran yang lebih sehat. Ini adalah cara menghadapi pesan negatif, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain. Sebagai metode latihan mental, *self-talk* menggantikan cara berpikir lama dengan pola pikir yang lebih positif, sering kali melalui pengulangan kata atau ungkapan positif. *Self-talk* merupakan bentuk komunikasi utama dalam kehidupan, bahkan memengaruhi perilaku seseorang saat berinteraksi dengan orang lain. Sebagai bagian dari terapi perilaku REBT, *self-talk* mencerminkan pikiran dan perasaan yang dapat membentuk keyakinan serta memberi nasihat pada diri sendiri.¹⁷

Dari uraian tersebut dapat diringkaskan menjadi cara berbicara atau berdialog dengan diri sendiri menggunakan pikiran positif yang dilakukan secara berulang. *Self-talk* sendiri dicirikan sebagai cara berbicara dengan diri sendiri menggunakan bahasa positif dan selalu memberikan perhatian penuh, seperti mengatakan, "hari ini saya akan jauh lebih baik dari hari kemarin." Menurut penulis, pendekatan ini melibatkan penggunaan bahasa positif untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan selalu memberikan perhatian penuh. Dengan demikian, dengan memahami apa yang disampaikan maka masyarakat akan merasakan perubahan positif pada dirinya, bermanfaat dan memotivasi masyarakat serta mengetahui dan memahami kelebihan atau kekurangannya sehingga dapat menghadapi situasi dengan baik.

2. Anxiety Disorder

Kecemasan dialami hampir setiap orang, terutama saat menghadapi hal baru atau konflik. Meskipun kecemasan umum terjadi, tingkat dan cara menafsirkannya berbeda-beda. Pada level tertentu, kecemasan berperan positif sebagai respons adaptif terhadap perubahan lingkungan. Namun, orang yang mengalami kecemasan berlebih sering

¹⁷ Yeni Vartika, Efektivitas Positive Self Talk Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah

merasa takut akan kritik, penghinaan, penolakan, atau penghakiman dari lingkungan sekitar, sehingga memunculkan rasa rendah diri saat berinteraksi dengan orang lain.

Pengertian *anxiety disorder* dalam penelitian ini merupakan gangguan kecemasan yang bisa menyerang siapa saja yang dapat mempengaruhi penderitanya dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. *Anxiety disorder* biasa dicirikan sebagai perasaan khawatir atau cemas juga ketakutan pada penilaian dari sekitarnya.