

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari penelitian ini penulis menyimpulkan ada beberapa bentuk dan perubahan pola pikir, kontrol emosi, sikap dan perilaku yang dialami oleh para responden dengan teknik *self-talk* untuk mengatasi *anxiety disorder* pada karyawan di kantor Desa Sajira. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Bentuk gejala *anxiety disorder* yang dialami oleh sebelas responden di kantor Desa Sajira yakni LH, RS, AS, AJ, AA, SN, BAT, M, US, S, dan AB, pada umumnya memiliki tingkat permasalahan yang berbeda-beda. Seperti pada LH, LH cenderung mengalami gangguan kecemasan terhadap sesuatu hal yang belum tentu terjadi dan mengalami lonjakan emosi karena mempersiapkan diri sebelum pernikahan yang berdampak pada tingkat konsentrasi yang menurun. Responden RS mengalami gangguan kecemasan tentang perasaan-perasaan ragu, kecemasan berlebih terhadap masa depan, mudah tersinggung, tidak puas akan hasil yang dilakukan yang mengakibatkan kondisi kesehatan RS menurun dan mudah lelah karena kurangnya waktu tidur. Responden AS mengalami gangguan kecemasan berupa kurangnya motivasi saat bekerja hal ini berdampak pada kualitas kinerja AS menurun. Responden AJ cenderung mengalami gangguan kecemasan seperti merasa gundah dan gelisah yang mengakibatkan timbulnya sikap pesimis selama AJ menjalankan tugasnya. Responden AA mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri sehingga timbul rasa ketidakpuasan yang timbul selama bekerja dan menjalankan kegiatan sehari-hari. Responden SN mengalami gangguan kecemasan berupa perasaan

gelisah yang muncul diwaktu-waktu tertentu, hal ini mengakibatkan kepada kinerja SN yang menurun, selain itu terganggunya pola tidur membuat SN mengalami masalah kesehatan yang ikut mempengaruhi kinerjanya dalam bekerja. Responden BAT cenderung mengalami gangguan kecemasan seperti kesulitan berkonsentrasi selama bekerja, dan kurangnya ketelatenan dalam mengelola emosi. Responden M mengalami gangguan kecemasan seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, seringnya merasa gelisah, yang mengakibatkan pada daya tahan tubuh yang menurun. Responden US mengalami gangguan kecemasan berupa kesulitan dalam mengekspresikan diri dan menurunnya stamina tubuh. Responden S mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan badan mudah lelah. Sementara responden AB cenderung mengalami gangguan kecemasan berupa rasa cemas yang berlebihan dan badan mudah lelah.

2. Pelaksanaan teknik *self-talk* mempunyai beberapa variasi, yang pertama yaitu metode P dan Q (P and Q method), ketika *negative self-talk* muncul, konseli berhenti sejenak dengan mengambil nafas secara dalam-dalam (P: Pause), lalu memberikan pertanyaan kepada dirinya sendiri (Q: Question) guna menemukan apa yang membuat seseorang itu akan merasa resah dengan suatu situasi. Kedua, *instant replay*, dengan menangkap *self-talk* negatifnya, menantanginya serta mengubahnya. Dalam menantang *negative self-talk*, konseli dapat memberikan evaluasi apakah *negative self-talk* tersebut fakta atau hanya distorsi, sedang atau ekstrem, membantu atau merugikan. Proses pelaksanaan teknik *self-talk* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan diantaranya; *pertemuan pertama* melakukan observasi mengenai calon responden dan kondisi geografis di kantor Desa Sajira. *Pertemuan kedua* pendekatan terhadap responden dan mengidentifikasi masalah pada responden. *Pertemuan ketiga*

mengidentifikasi gangguan kecemasan yang dialami karyawan. *Pertemuan keempat* penerapan teknik *self-talk*. *Pertemuan lima* tindak lanjut dari penerapan teknik *self-talk* pada karyawan di kantor Desa Sajira. *Pertemuan keenam* evaluasi dan menetapkan hasil dari penerapan teknik *self-talk*. Setelah dilakukannya tahapan penerapan teknik *self-talk* untuk mengatasi *anxiety disorder* pada karyawan di kantor Desa Sajira, teknik *self-talk* cukup tepat untuk mengatasi *anxiety disorder* pada karyawan. Terbukti dengan terdapat responden LH, RS, AS, AJ, AA, SN, BAT, M, US, S dan AB yang telah peneliti beri layanan menggunakan teknik *self-talk* terdapat tujuh dari sebelas orang responden yang mengalami perubahan positif yang signifikan dari penggunaan teknik tersebut yaitu responden, LH, RS, AJ, SN, AA, BAT, dan AB. sedangkan ada empat orang responden yakni AS, M, US, dan S masih memerlukan proses penerapan teknik *self-talk* lebih lanjut, terlihat ketika setelah melakukan proses konseling AS dan karyawan yang lain masih ragu-ragu dalam mengambil keputusan dan masih belum bisa mengekspresikan diri mereka. Ke-empat responden mengalami perubahan, akan tetapi tidak terlalu signifikan dibanding dengan responden lainnya. Hal tersebut dikarenakan egonya terlalu tinggi dan emosinya masih menguasai hati beserta pikirannya. *Self-talk* yang dilakukan oleh responden LH dengan gangguan kecemasan berupa kecemasan terhadap masa depan yaitu dengan cara menenangkan dirinya untuk kemudian berbicara kepada dirinya bahwa semuanya akan baik-baik saja. Responden RS dengan gangguan kecemasan berupa kecemasan terhadap masa depan bentuk *self-talk* yang dilakukan adalah dengan cara memberikan afirmasi-afirmasi positif yang ditunjukkan dimedia sosial. Responden AS dengan gangguan kecemasan kurangnya motivasi bekerja dan rasa cemas bertemu dengan orang baru, tindakan yang dilakukan AS adalah memulai mencari relasi baru yang membuat dirinya nyaman dan mencoba

membicarakan semua persoalan kepada pasangannya. Responden AJ dengan kecemasan akan hasil bekerja dan rasa pesimis yang tinggi, AJ mencoba menerima setiap hasil yang sudah dilakukan dan meminta maaf kepada dirinya sendiri dan orang yang dicintainya sebelum tidur serta memberikan kata-kata positif sebelum tidur kepada anak-anaknya. Responden AA yang mengalami gangguan kecemasan berupa kesulitan dalam mengekspresikan diri, hal yang dilakukan AA adalah mengubah pandangan negatif tentang hasil yang akan diperoleh atas tindakan yang akan AA lakukan. Responden SN dengan gangguan kecemasan yang menyerang kesehatannya hal pertama yang SN lakukan yaitu dengan memperbaiki gaya hidup seperti menjaga pola makan dan mengatur jam tidur kembali, tidak hanya itu SN memberikan kata-kata positif dengan memposting ulang postingan di media sosial untuk memotivasi dirinya. Responden BAT yang saat itu mengalami gangguan kecemasan berupa kesulitan berkonsentrasi dan kurangnya ketelatenan dalam mengontrol emosi, BAT mulai mendekatkan diri kepada Allah SWT agar merasa tenang dalam setiap langkahnya. Responden M dengan gangguan kecemasan berupa kekhawatiran akan masa depan dan serinya merasa kegelisahan, M melakukan tindakan seperti responden RS dan SN yakni membuat kata-kata positif yang dibagikan di media sosial. Responden US dengan gangguan kecemasan berupa kesulitan dalam mengekspresikan diri dan menurunnya stamina tubuh, hal yang dilakukan US adalah dengan menyalurkan hobi, membicarakan keresahan terhadap pasangannya dan mencoba memperbaiki gaya hidup dengan seringnya berolahraga. Responden S dengan gangguan kecemasan kesulitan dalam berkonsentrasi dan menurunnya daya tahan tubuh. Bentuk *self-talk* yang dilakukan adalah dengan menguatkan dirinya bahwa hari ini saya sehat, saya kuat dan saya bisa melewati hari ini dengan baik. Responden AB dengan gangguan kecemasan tentang respon orang

lain kepada dirinya, salah satu bentuk teknik *self-talk* yang dilakukan adalah dengan cara menyakinkan diri sendiri bahwa dirinya bisa menerima kritikan baik atau buruknya penilaian seseorang akan berpengaruh terhadap tindakan yang AB lakukan maka dari itu, AB mencoba melakukan semua aktivitasnya sebaik mungkin.

## **B. Saran**

Dengan penerapan teknik *self-talk* yang telah dilakukan oleh para karyawan, terkhusus untuk kesebelas orang karyawan, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

### **1. Untuk Responden**

Peneliti menyarankan kepada responden agar konseling yang sudah dilakukan dengan teknik *self-talk* dapat menyelesaikan setiap permasalahan dengan baik. Peneliti berharap seluruh responden khususnya kesebelas orang karyawan dapat terus meningkatkan kemampuannya di kemudian hari hingga memperoleh hal-hal baik yang dapat mengisi hidupnya dengan motivasi-motivasi serta dorongan yang positif.

### **2. Bagi Karyawan**

Kawasan pemerintahan kantor Desa Sajira, Kecamatan Sajira, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Peneliti berharap agar para karyawan bisa lebih meningkatkan kualitas kinerja dalam melayani urusan administrasi masyarakat dan penerapan disiplin waktu harus lebih ditekankan untuk setiap karyawan tanpa terkecuali.

**DAFTAR  
PUSTAKA**

A. Wiramihardja, Sutardjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*.

*Agama RI, Departemen, Mushaf al-Azhar*

*Agama RI, Departemen, Mushaf al-Azhar*

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

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

Al-Isyraq, Ika aulia dkk. Teori Klasik dan Kontemporer REBT hingga Self Talk  
(Positive Self Talk dalam Pandangan Islam)

*Al-Qur'an, 33:19.*

Anita, Niky, dkk. “Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk  
Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik”, Jurnal Bimbingan dan  
Konseling, Jilid 4 Nomor 2, Februari 2019.

Ansori, ‘BAB 2 Self Talk’, *Paper Knowledge . Toward a Media History of  
Documents*, 3.April (2015).

Aziz al-Husain, Abdul, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi  
Press, 2004).

*Bacaan, Bahan, PAD peningkatan kapasitas aparatur desa dan pengurus  
kelembagaan desa (PKAD)*

*Bahan bacaan Pelatihan Aparatur Desa (PAD) Dasar TA 2024*

Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara.  
(Bandung:2015)

Daradjat, Zakiyah, *Kebahagiaan*, (Bandung: Ruhama, 1993).

Djumhana Bastaman, Hanna, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*

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

Folastri, Sisca, dkk, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Mujahid Press: Bandung, 2016).

Folastri, Sisca, dkk, *prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*.

Gunawan, Iman, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*

Gunawan, Iman, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*

Gunawan, Iman, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013).

Hajja Ristianti, Dina dan Fathurrochman, Irwan, *Penilaian Konseling Kelompok*.

Hasanul Misbah, Aswir and, 'Analisis Self Efficacy Siswa Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Di Sekolah Dasar Negeri Upk Baturaden Skripsi',

Hasanul Misbah, Aswir and, 'Analisis Self Efficacy Siswa Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Di Sekolah Dasar Negeri Upk Baturaden Skripsi

Hereditas adalah pewarisan watak dari orangtua ke keturunannya baik secara biologis melalui gen atau secara sosial melalui pewarisan gelar, status sosial. Di akses, <http://www.psychologymania.com>, Selasa, 5 Desember 2017.

Hermawan, Gs, *Self Talk Pengubah Nasib*, 2018 <[www.pohoncahaya.com](http://www.pohoncahaya.com)>.

IAI SINJAI RISNAWATI, 'EFEKTIVITAS TEKNIK SELF TALK'.

IKAPI, Anggota, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud* (Yogyakarta:

Kanisius,2006).

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

Kartono, Kartini dan Gulo, Dali, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1987).

Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3; Gangguan-gangguan Kejiwaan*.

KBBI

Kediri” (Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 38.

Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya 2013).

Lumongga Lubis, Namora, Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Kencana: Jakarta, 2016).

Luqman Hakim, Muhammad, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Sholawat AlFatih Dalam Menumbuhkan Self Talk Kemandirian Anak Akibat Perceraian Orang Tua Di Desa Kepuhrejo Kabupaten

Muhammad Ilham Bakhtiar, Abdul Saman, Farida Aryani, and, ‘MENGATASI KECEMASAN SOSIAL MELALUI PENDEKATAN BEHAVIORAL REHEARSAL *Seminar Nasional Dies Natalis Ke 56*, 2017, 320–26.

Muhammad Ilham Bakhtiar, Abdul Saman, Farida Aryani, and, ‘MENGATASI KECEMASAN SOSIAL MELALUI PENDEKATAN BEHAVIORAL REHEARSAL

Muhammad Ilham Bakhtiar, Abdul Saman, Farida Aryani, and, ‘MENGATASI KECEMASAN SOSIAL MELALUI PENDEKATAN BEHAVIORAL REHEARSAL

Mulyana, Dr.Dedi, *Komunikasi Antarbudaya* (Rosda.2014).

Negeri, Universitas, ‘PROSIDING SEMINAR NASIONAL Dies Ke 56 Makassar’ <Hasyim, S. H., & Hasan, M. (2017, July). *Strategi Pemberdayaan dan Keunggulan*

Bersaing Industri Kecil. In Seminar Nasional Dies Natalis 56 (pp. 185-192). Penerbit UNM.>.

NIK SELF-TALK UNTUK MENGATASI ANXIETY DISORDER PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR NURUL AINI, 'S\_BKI\_171340147\_BAB I, TEKNIK SELF TALK UNTUK MENGATASI ANXIETY DISORDER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR', 2023 <<http://repository.uinbanten.ac.id/12644/>>.

Nova Irawan Eka,. 2015.Buku Pintar Pemikiran Tokoh-tokoh Psikologi dari Klasik sampai Modern.

NUR WAHYUNI, UNM, 'PENERAPAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 18 MAKASAR', *NBER Working Papers*, 2013, 89 <<http://www.nber.org/papers/w16019>>.

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

Peningkatan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

*Perda No. 2 2018, perangkat desa*

Perpustakaan UIN SMH BANTEN,Amalia 2022, Penerapan Teknik Self Talk untuk Mengatasi Low Self Esteem pada Remaja Akhir (Studi di Kampung Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten)

Prayito, Prof. Dr, *Konseling Profesional yang Berhasil* (Pustaka Pelajar, 2016).

Refika Aditama, 2013).

RISNAWATI, IAI SINJAI, 'EFEKTIVITAS TEKNIK SELF TALK'

Satori, Djam'an dan Komariah, Aan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:

Alfabeta, 2010).

Strauss, Anslem dan Juliet Corbin diterjemahkan oleh Muhammad Shodiq dan Imam Muttaqien, *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif Tatalangkah dan Teknik-teknik Teoritisasi Data*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013).

Sugiantoro, Budi, 'Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli'.

Sujanto, Agus, Halem Lubis, Taufiq Hadi, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2001).

Suryabrata, Sumadi, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2005).

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

\_\_\_\_\_, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016)

\_\_\_\_\_, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016)

Tahir Ibn 'Ashur, Muhammad, *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir*, juz 21.

Tevy Wulandari, Claudia, "Self-Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Netra Di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra "Bhakti Candrasa" Surakarta" (Skripsi S1, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017).

Tresna, Gede, "Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitiasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian", *Jurnal UPI*

(online), 1 (2011).

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

W.S, Winkel & H. Sri. 2004. *Bambina dan Consoling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Widari, Puspitanika, Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartas

Yanti, Karmila, 'Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif', *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 2023.

Zikra Zikra and others, 'Guidance and Counseling Services for Reducing Youth Private Social Anxiety', *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 5.2 (2019), 39–43 <<https://doi.org/10.29210/02018202>>.

Zikra Zikra and others, 'Guidance and Counseling Services for Reducing Youth Private Social Anxiety', *JPPI*

[https://en.wikipedia.org/wiki/Private\\_speech](https://en.wikipedia.org/wiki/Private_speech).

<https://goodstats.id/>

<https://menyali-buleleng.desa.id/index.php/first/artikel/9.v>

<https://www.instagram.com/p/C0Y6aLihzip/?igsh=MW9la2VicnRoaWdpaQ==>