

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.

Ada pun 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 kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Penulis

Tangerang, 15 Desember 2021

Materai

FIZRY APRILIA HIDAYATULLAH

171340066

ABSTRAK

Nama: Fizry Aprilia Hidayatullah NIM: 17140037 Judul Skripsi: **Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Karir Pada Remaja (Studi di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad Indah, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang)**. Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2021 M/1443 H

Salah satu fase yang akan dilalui manusia adalah remaja, yang merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Masalah yang sering muncul pada diri remaja adalah terjadinya konflik antara dorongan insting (Id) dengan super ego. Konflik ini menyebabkan berkembangnya kecemasan. Kecemasan yang terkait tentang pengembangan diri serta kegagalan akademik merupakan penyebab terjadinya kecemasan karir.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Bagaimana kecemasan karir yang dialami oleh remaja di Perumahan Alam Indah? 2). Bagaimana proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah? 3). Bagaimana hasil konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja di Kecamatan Cipondoh, Tangerang?. Ada pun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut: 1). Untuk mengetahui kecemasan karir yang dialami oleh remaja di Kecamatan Cipondoh Tangerang. 2). Untuk mengetahui proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah. 3). Untuk mengetahui hasil konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Dalam pengumpulan data, saya menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang dari bulan April sampai bulan Agustus 2021 dengan responden sebanyak empat orang.

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan: 1). Bentuk kecemasan yang dirasakan oleh keempat responden menghasilkan gangguan yang meliputi kegelisahan, kondisi kurang istirahat, sulit tidur, konsentrasi lemah, mudah tersinggung, tertekan, sakit kepala ringan hingga pusing, dan mudah lelah. 2). Layanan konseling dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap awal yang berisi asesmen dan penjelasan tentang konseling individual, tahap pertengahan yaitu *treatment* atau pemberian terapi kepada responden sebanyak dua kali pertemuan dan tahap akhir yaitu evaluasi. 3) kecemasan yang dirasakan responden berkurang dan responden lebih optimis untuk mengembangkan karirnya.

Kata kunci : remaja, kecemasan, self-talk

ABSTRACT

Name: Fizry Aprilia Hidayatullah NIM: 17140037 Thesis Title: **The Rational Emotive Behavior Therapy Counseling with Self-talk Technique to Reduce Career Anxiety in Adolescents (Study in Perumahan Alam Indah, Village of Poris Plawad Indah, Cipondoh District, Tangerang C).** Islamic Counseling Guidance Department, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021 AD/1442 H.

One of the phases that humans will go through is adolescence, which is a transitional phase from childhood to adulthood. The problem that arises in adolescents is the conflict between instinctual drives (Id) and the super ego. This conflict causes the development of an anxiety. Anxiety related to self-development and academic failure is an example of career anxiety.

Based on this background, the formulation of the problem in this study is as follows: 1). How is career anxiety experienced by teenagers in Cipondoh District, Tangerang? 2). How is the Rational Emotive Behavior Therapy counseling process with self-talk techniques to reduce career anxiety in adolescents in Perumahan Alam Indah? 3). How are the results of Rational Emotive Behavior Therapy counseling with self-talk techniques to reduce career anxiety in adolescents in Perumahan Alam Indah?. The research objectives to be achieved are as follows: 1). To find out career anxiety experienced by adolescents in Cipondoh District, Tangerang. 2). To find out the process of Rational Emotive Behavior Therapy counseling with self-talk techniques in reducing career anxiety on adolescents in Perumahan Alam Indah. 3). To find out the results of Rational Emotive Behavior Therapy counseling with self-talk techniques in reducing career anxiety on adolescents in Perumahan Alam Indah.

This research uses a qualitative method. In collecting data, I used observation, interview and documentation techniques. This research was conducted in Cipondoh District, Tangerang City from April to August 2021 with four respondents.

Based on the research, it can be concluded: 1). The form of anxiety felt by the four respondents resulted in disturbances that included restlessness, lack of rest, difficulty of sleeping, weak concentration, irritable mood, depression, lightheadedness to dizziness, and easily tired. 2). Counseling services are divided into three stages, namely the initial stage which contains assessment and explanation of individual counseling, the middle stage is treatment or giving therapy to respondents in two meetings and the final stage is evaluation. 3) the anxiety felt by the respondent is reduced and the respondent is more optimistic about developing his career.

Keyword : Adolescents, Anxiety, Career, Self-talk.



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

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Munaqosah	UIN SMH Banten
	a.n Fizry Aprilia Hidayatullah	Di -
	NIM : 171340037	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Fizry Aprilia Hidayatullah**, NIM: **141340037** yang berjudul: **Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Karir Pada Remaja (Studi di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad Indah, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang)**, 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. Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih
Wassalmu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I

Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.Ag
NIP : 19720626 199803 1 002

Serang, 15 Desember 2021

Pembimbing II -

A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A
NIP : 19750604 200604 1 001

KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*
***THERAPY* DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK**
MENGURANGI KECEMASAN KARIR PADA REMAJA
(Studi di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad Indah,
Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang)

Oleh :
Fizry Aprilia Hidayatullah
171340037

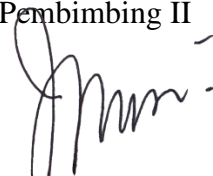
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.Ag
NIP : 19720626 199803 1 002

Pembimbing II



A.M. Fahrurrozi. S. Psi, M.A
NIP : 19750604 200604 1 001

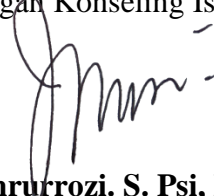
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.Ag
NIP : 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi. S. Psi, M.A
NIP : 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Fizry Aprilia Hidahayatullah, NIM: 171340037, Judul Skripsi: *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Karir Pada Remaja (Studi di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad Indah, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang)* telah diajukan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 07 November 2021. 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, 16 Desember 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



Dr. Hj. Umdatul Hasanah., S.Ag., M.Ag

NIP : 19700529 199603 2 001

Sekretaris Merangkap Anggota

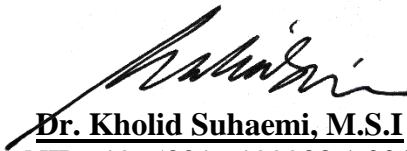


Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd

NIP : 19900314 202012 1 005

Anggota

Penguji I



Dr. Kholid Suhaemi, M.S.I

NIP : 19650216 199903 1 001

Penguji II



Fahma Islami, M.Si

NIP : 19920908 201903 2 022

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.Ag

NIP : 19720626 199803 1 002

Pembimbing II



A.M. Fahrurrozi. S. Psi, M.A

NIP : 19750604 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Ayahanda Fiq Hidayatullah dan Ibunda Fatimah yang selalu memberikan dukungan serta doa dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat menjadi hadiah terindah untuk kedua orang tua saya, khususnya Ibunda yang berulang tahun pada 07 November 2021. Untuk adik laki-laki saya Hasbie Riziq Hidayatullah dan adik perempuan saya Amanda Rizqi Hidayatullah yang selalu memberikan dukungan bahkan mau membantu saya mengetik dan kepada keluarga besar saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan emosional selama saya mengerjakan skripsi. Selanjutnya saya persembahkan skripsi ini untuk Sahabat-sahabat dan teman-teman yang telah terlibat dalam proses penulisan skripsi saya. Terkhusus Daffa Yudistira Nanda Mulyana, Abel Izah Yahzungka dan Nida Putri Alifia. Terimakasih telah percaya dan berjuang bersama melalui kesedihan dan tantangan lainnya. Terimakasih karena sudah menjadi pendengar yang baik dan menjadi penopang ketika sakit.

MOTTO

Change your attitude, you change your altitude
(Ubah sikapmu, maka kamu akan mengubah tingkatan mu.)

We become what we think about
(Kita menjadi seperti yang kita pikirkan.)

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Penulis bernama Fizry Aprilia Hidayatullah, lahir di Tangerang, 03 April 1999. Merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dan lahir dari pasangan Bapak Fiq Hidayatullah dan Ibu Fatimah. Memiliki adik laki-laki bernama Hasbie Riziq Hidayatullah dan adik perempuan bernama Amanda Zama Rizki Hidayatullah.

Penulis menyelesaikan pendidikan di Madrasah Ibtidaiyyah Darul Hidayyah pada tahun 2011, kemudian menyelesaikan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah Al-Manshuriyyah pada tahun 2014, menyelesaikan pendidikan di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Tangerang pada 2017 dan memilih untuk melanjutkan ke jenjang Strata 1 di Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah.

Selama berada di dunia pendidikan, penulis pernah aktif dalam berbagai kegiatan organisasi baik di sekolah maupun di perguruan tinggi, pada tahun 2009 bergabung ke dalam pencak silat Candra Birawa, pada tahun 2016 bergabung dengan *English Club* SMAN 10 kota Tangerang dan masuk ke dalam divisi *Scrabble*, pada tahun yang sama bergabung ke dalam organisasi pencinta alam, yakni Basis Sepuluh Pencinta Alam (BASPALA) dan menjabat sebagai sekertaris. Pada tahun yang sama juga, bergabung ke dalam organisasi Rohani Islam (ROHIS) sebagai Hubungan Masyarakat, di tahun 2016 bergabung ke dalam organisasi majalah sekolah (MADISTENTA) sebagai editor. Pada tahun 2017 mengikuti kegiatan komunitas yang ada di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, yaitu Community of Counselor (COC), Counseling Movie (COVIE), dan Counseling Bergrafis (COBRA).

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Mengurangi Kecemasan Karir Pada Remaja (Studi di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad Indah, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang)**”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat dan berguna khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca. Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengelola, mengorganisir, serta mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten menjadi lebih maju.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A, Dekan Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan Pembimbing I, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan dosen pembimbing II, yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi bimbingan, dorongan serta memotivasi kepada penulis.

4. Bu Imalatul Khairat, M.Pd, Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis.
5. Bapak Dr. Kholid Suhaemi, M.S.I Penguji I dan Bu Fahma Islami, M.Si Penguji II yang telah mengarahkan dalam penyempurnaan dalam skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah membagikan ilmu yang sangat bermanfaat, yang telah mendidik dengan sangat baik dalam proses perkuliahan penulis, Pustakawan umum, serta Staff Akademik dan Staff pengurus dalam bidang lainnya, yang telah mendukung setiap tahap dalam penyelesaian tugas dan pemberian bekal pengetahuan kepada penulis, selama penulis aktif kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Seluruh keluarga saya, terutama ayahanda (Fiq Hidayatullah) dan ibunda tercinta (Fatimah) yang selalu menjadi inspirasi dan telah memberikan dukungan, doa serta motivasi selama awal perkuliahan hingga saat ini. Skripsi ini saya persembahkan sebagai hadiah ulang tahun Ibunda tercinta saya.
8. Seluruh responden, yaitu NIP, NIM, HAR dan ID yang telah bersedia membantu penulis selama proses penyusunan skripsi sampai selesai.
9. Teruntuk Sahabat Ibu-ibu Pejabat (Tamara Pricillia Whyheltia, Larasati Nindya Lestari, Siti Miftahul Janah, Yuyun Rohaeni, Nimatus Sholiha, Vini Alviyani, Cici Relisna), Sahabat MAPAPEKA, Nida Putri Alifia, Abel Izah Yahzunka dan Daffa Yudistira Nanda Mulyana yang selalu setia menemani perjalanan saya selama perkuliahan ini dalam keadaan suka maupun duka serta kebahagiaan yang kalian ciptakan sampai saat ini hingga detik ini, Terimakasih untuk semua kenangannya.

Akhir kata, hanya kepada Allah SWT jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda.

Tangerang, 15 Desember 2021
Penulis

Fizry Aprilia Hidayatullah
171340037

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
F. Kajian Teori	13
G. Metode Penelitian.....	30
H. Sistematika Penulisan	36
BAB II GAMBARAN OBYEK PENELITIAN	
A. Sejarah Perumahan Alam Indah.....	38
B. Letak Geografis Kecamatan Cipondoh	40
C. Kondisi Obyektif di Kecamatan Cipondoh	40

D. Kondisi Sosial Pendidikan	43
BAB III GAMBARAN UMUM KECEMASAN KARIR REMAJA DI PERUMAHAN ALAM INDAH	
A. Profil Responden	48
B. Kecemasan Yang Dialami Responden	55
BAB IV PENERAPAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK <i>SELF-TALK</i> DALAM MENGATASI KECEMASAN KARIR PADA REMAJA	
A. Langkah-Langkah Penerapan Layanan Konseling Dengan Teknik <i>Self-Talk</i> Dalam Mengatasi Kecemasan Karir Pada Remaja	72
B. Hasil Dari Penerapan Layanan Konseling Dengan Teknik <i>Self-Talk</i> Dalam Mengatasi Kecemasan Karir Pada Remaja	100
C. Faktor Pendukung dan Penghambat.....	109
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	112
B. Saran-saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jumlah Penduduk di Kecamatan Cipondoh Menurut Kelompok Umur Per Juni 2021	57
Tabel 3.1 Gejala-gejala Kecemasan Karir	85
Tabel 4.1 Tahap-tahap Pelaksanaan Konseling Dengan Teknik <i>Self-Talk</i>	88
Tabel 4.2 Kondisi Kecemasan Karir Responden Sebelum dan Sesudah Konseling	122