

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perjalanan hidup manusia melalui beberapa fase kehidupan, mulai dari bayi hingga menjadi tua. Salah satu fase yang akan dilalui manusia adalah remaja, yang merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Dalam budaya Amerika, periode ini disebut sebagai masa “*Strom & stress*”, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralinesasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa.¹ Dalam Al-Qur’an dijelaskan bahwa kecemasan berlainan dengan ketenangan hati seseorang. Ketenangan hati digambarkan oleh Allah SWT. Dalam firmanNya :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارجعي إلى ربك راضيةً مرضيةً ﴿٢٨﴾ ارجعي إلى ربك راضيةً مرضيةً ﴿٢٨﴾ فأدخلي في عبادي ﴿٢٩﴾ وأدخلي جنّتي ﴿٣٠﴾

¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: Rosdakarya, 2016), h. 184.

“Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-nya, maka masuklah ke dalam jama’ah hamba-hamba ku, masuklah ke dalam surga-ku”²

Masalah yang muncul pada diri remaja adalah terjadinya konflik antara dorongan insting (Id) dengan super ego. Konflik ini menyebabkan berkembangnya kecemasan. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang dimiliki manusia, berupa perasaan takut yang bersifat khayalan yang tidak memiliki objek.³ Kecemasan ada karena beberapa faktor, baik itu lingkungan, keluarga, pendidikan dan pekerjaan. Semua ini terangkum menjadi pikiran-pikiran irasional terhadap sesuatu yang direncanakan, seperti karir. Karena pilihan karir tergantung tindakan masa depan, waktu merupakan variabel kontekstual penting dalam pilihan karir kognitif sosial.⁴

Kecemasan karir adalah segala bentuk kecemasan yang terkait tentang karir dan dapat diartikan sebagai rasa tidak

² Al-Qur’an Surat Al-Fajr Ayat 27-30

³ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja...* h. 168.

⁴ Lee, Dkk. “*Influence Of Temporal Distanceon The Perceive Dimportane Of Career-Related Self-Efficacy And Outcome Expectations*” ([Http://eric.ed.gov/?Q=Counseling+Future+Career&Id=EJ97985](http://eric.ed.gov/?Q=Counseling+Future+Career&Id=EJ97985), Diakses Pada 03 Januari 2021, Pukul 00:15 WIB.)

nyaman yang dirasakan individu tentang kegagalan akademis, pengangguran serta persaingan. Kata-kata “Apakah saya bisa” atau “Bagaimana jika saya gagal” merupakan kata-kata yang sering muncul ketika seseorang ragu dengan kemampuan dirinya dan hal ini akan menjadi penghalang individu untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Kecemasan karir jelas terjadi kepada remaja akhir yang berada di Kecamatan Cipondoh, terutama yang mengalami kegagalan akademik maupun pengangguran. Banyaknya persaingan yang intens membuat beberapa remaja bingung dan ragu dalam menentukan karir dan melanjutkan proses pengembangan dirinya hal ini dibuktikan dengan adanya sekitar 1.611.064 orang yang termasuk kedalam usia produktif (15 tahun ke atas) di Kota Tangerang pada tahun 2019⁵ dan akan terus bertambah seiring dengan berjalannya waktu. Hal ini diperparah dengan adanya pandemi Covid-19, yang mana menyebabkan beberapa industri harus *gulung tikar* dan

⁵ Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Tangerang, *Kecamatan Cipondoh dalam Angka 2020*, h. 30.

menyebabkan pemecatan masal, kejadian ini berdampak pula pada kecemasan yang dirasakan remaja yang baru merasakan dunia kerja. Para remaja akhir ini cemas jika harus dipecah atau ragu dalam pengambilan keputusan. Kecemasan inilah yang cenderung membuat individu tertekan yang mengakibatkan seseorang takut dan cenderung pesimis dalam menatap masa depannya. Lebih membahayakan apabila individu sudah kehilangan semangat untuk mengembangkan potensinya dan lebih memilih untuk tidak melakukan apa-apa. Padahal pengembangan diri sangat berguna dalam persaingan kerja yang semakin lama akan semakin ketat.

Self-talk atau berdialog dengan diri sendiri, sering kali dilakukan oleh individu tanpa disadari. Bahkan hal yang diungkapkan tidak jarang berupa kalimat-kalimat negatif. *Self-talk* negatif ini muncul dari pesimisme dan kecemasan.⁶ bahkan dapat dikatakan bahwa *Self-talk* sudah ada pada diri manusia sejak kecil, *Self-talk* bertujuan sebagai disiplin diri

⁶ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 224.

untuk tidak melakukan kesalahan dan mematuhi aturan yang ada. Namun, setelah memasuki fase remaja, peranan *Self-talk* berubah menjadi pendorong diri untuk melakukan hal yang diinginkan, tidak jarang, *Self-talk* negatif ini menjadi bentuk menjatuhkan diri sendiri yang pada akhirnya membuat individu menjadi pesimis dan akan mempengaruhi kinerja individu serta berpengaruh pada keputusan-keputusan yang dibuat oleh individu dikemudian hari. Dalam Al-Qura'n surat At-Taubah ayat 50-51 dijelaskan terdapat makna untuk tidak ragu dalam mengambil keputusan dan percaya serta berserah diri pada takdir Allah SWT. Karena orang yang beriman akan bertawakal dan juga berusaha dengan sekuat tenaga;

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَكَّلُوا
وَهُمْ فَرِحُونَ (50) قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ

الْمُؤْمِنُونَ (51)

"jika kamu mendapat suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya; dan jika kamu ditimpa oleh suatu bencana, mereka berkata, "Sesungguhnya kami sebelumnya telah memperhatikan urusan kami (tidak pergi berperang)," dan mereka berpaling dengan rasa gembira. Katakanlah, "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan

apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanyalah kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal”⁷

Dari beberapa teknik yang ada maka alternatif yang ditawarkan dalam mengurangi kecemasan karir pada remaja adalah dengan menggunakan teknik *Self-talk*. *Self-talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irrasional menjadi rasional sehingga dapat merubah pandangan negatif mengenai perasaan dan keinginan seseorang untuk mencapai tujuannya. Hal penting yang perlu disadari juga adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak ditentukan oleh *Self-talk*. Bahkan perintah dari orang lain hanya akan dilaksanakan setelah melalui pertimbangan menggunakan *Self-talk*. *Self-talk* dapat dimanfaatkan untuk membangun diri dan membangun kompetensi baru, dengan menggunakannya sebagai mekanisme pertahanan saat menghadapi masalah. Teknik *Self-talk* dapat dilakukan sendiri oleh responden dimanapun dirinya berada dan tanpa membutuhkan alat bantu

⁷ Al-Quran Surat At-Taubah Ayat 50-51

apapun. Responden memilih sendiri kata atau kalimat positif yang disukainya sebagai teknik meningkatkan rasa percaya diri sesuai dengan kecemasan yang dialaminya.

Dengan demikian, berdasarkan uraian tersebut penulis merasa termotivasi untuk membantu remaja yang mengalami kecemasan karir dengan menggunakan teknik *Self-talk*, maka penulis mencoba untuk menyusun penelitian yang dikemas dalam penelitian 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, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang).

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas maka penulis mengambil beberapa rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana kecemasan karir yang dialami oleh remaja di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad?

2. Bagaimana proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Self-talk* untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad?
3. Bagaimana hasil konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Self-talk* untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kecemasan karir yang dialami oleh remaja di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad.
2. Untuk mengetahui proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Self-talk* dalam mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad.
3. Untuk mengetahui hasil konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Self-talk* dalam

mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi pembaca khususnya para konselor untuk mengembangkan teknik *Self-talk* untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh dan informasi kepada masyarakat, khususnya para keluarga di kelurahan Poris Plawad Indah untuk menghindari dari konflik dan hidup rukun sesuai dengan pribadi yang diridai Allah SWT.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian pustaka digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap penelitian atau karya ilmiah yang sudah ada, baik mengenai kekurangan maupun kelebihan. Selain itu, kajian pustaka mempunyai andil besar dalam rangka mendapatkan

suatu informasi yang ada sebelumnya, tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori penelitian. Berdasarkan penelusuran yang penulis lakukan, ada beberapa penulis yang lebih dahulu melakukan penelitian terkait penggunaan teknik *Self-talk* dengan berbagai subjek penelitian yang berbeda.

Pertama, skripsi Mariya Manna, jurusan Mapro Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, 2019. Dengan judul “Teknik *Self-talk* untuk Mengurangi Kecemasan pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan Menyeluruh.” Dalam skripsi ini disebutkan bahwa *Counters* yang paling efektif melawan keyakinan yang tidak masuk akal dan konsisten dengan nilai-nilai subjek. Langkah terakhir dari metode *countering* adalah subjek meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktikannya. *Subjective units of distress scale* (SUDS) dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas *counters*.

Skripsi ini memfokuskan pada bagaimana *Self-talk* dilakukan untuk mengurangi kecemasan menyeluruh dengan

subjek yang diteliti adalah lansia. Sedangkan skripsi saya lebih memfokuskan pada teknik *Self-talk* untuk mengurangi kecemasan karir dengan subjek remaja usia sekitar 18 sampai 20 tahun di kecamatan Cipondoh, kota Tangerang.

Kedua, skripsi dari Hartini, program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, tahun 2018. Dengan judul “Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self-talk* dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro.” Dalam skripsi ini teknik *Self-talk* memiliki pengaruh yang besar terhadap subjek yang diteliti, karena tanpa disadari hal tersebut sama dengan melakukan program sugesti dalam diri seseorang dan terekam dalam pikiran alam bawah sadar. Ketika seseorang memperkuat *Self-talk* positif maka akan berpengaruh kepada tindakannya dan secara perlahan berubah menjadi suatu kebiasaan yang akan tergabung dengan karakter diri pribadi. Setelah penggabungan antara kebiasaan dengan karakter, *Self-talk* ini menjadi suatu realitas yang nyata. Dimana *Self-talk*

positif akan menghasilkan suatu realitas yang positif, begitupun sebaliknya.

Skripsi Hartani memfokuskan penggunaan *Self-talk* pada kasus percobaan bunuh diri dengan subjek seorang remaja di desa Pilangsari. Sedangkan skripsi saya berfokus pada pengurangan kecemasan karir, dimana teknik dan subjek yang diberikan serupa namun lokasi penelitian berbeda, dimana penelitian saya di kecamatan Cipondoh, kota Tangerang.

Ketiga, thesis dari Asdin Ahsani, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makasar, kota Makassar, Sulawesi Selatan, tahun 2016. Dengan judul “Pelatihan *Self-talk* Positif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di depan Umum pada mahasiswa baru Fakultas psikologi UNM.” Dalam thesis ini teknik *Self-talk* memiliki pengaruh yang besar terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Ini dibuktikan dari hasil uji hipotesis yang memperlihatkan penurunan kecemasan pada individu yang diberikan sel-talk positif dengan individu yang tidak diberikan *Self-talk* positif.

Pada thesis oleh Asdin, berfokus pada *Self-talk* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dengan subjek penelitian mahasiswa baru yang dapat digolongkan sebagai remaja. Sedangkan skripsi saya memfokuskan pada pengurangan kecemasan karir dengan subjek yang sama namun lokasi penelitian berbeda, yakni di kecamatan Cipondoh, kota Tangerang.

F. Kajian Teori

1. Konseling

Konseling (counseling) merupakan bagian integral dari bimbingan. Konseling juga merupakan salah satu teknik dalam bimbingan. konseling adalah inti atau “jantungnya” bimbingan. Oleh karena itu, praktik bimbingan dapat dianggap belum ada jika tidak dilakukan konseling.⁸

Pada dasarnya bimbingan adalah upaya yang dilakukan untuk mengoptimalkan individu yang dilakukan

⁸ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 20.

setelah ada atau tidak proses konseling. Namun di dalam bimbingan konseling, bimbingan dilakukan sesudah terjadinya proses konseling bertujuan agar individu dapat (1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir, serta kehidupannya pada masa yang akan datang; (2) mengembangkan seluruh potensi dirinya secara optimal; (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, serta lingkungan kerjanya; (4) mengatasi hambatan serta kesulitan yang dihadapinya selama proses pengembangan diri.⁹

American School Counselor Assosiation atau disingkat menjadi ASCA mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada responden. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu responden mengatasi masalahnya.¹⁰

⁹ Achmad Juntika. N, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), h. 8.

¹⁰ Achmad Juntika. N, *Bimbingan Dan Konseling*, . . . h. 10.

Jadi dapat diartikan bahwa konseling merupakan hubungan timbal balik yang dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli (responden) dalam menyelesaikan permasalahan hidupnya dengan tahapan-tahapan yang telah dipelajari sebelumnya. Dalam konseling, terdapat banyak aliran serta teknik-teknik yang dapat digunakan untuk membantu berjalannya proses pemberian bantuan. Pemikiran-pemikiran manusia dibagi menjadi dua, yakni rasional dan irasional. Seringkali pemikiran irasional mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan yang akan merugikan dirinya sendiri.

2. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Teori *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dikembangkan oleh Albert Ellis pertama kali pada tahun 1955 yang mulanya dikenal sebagai *Rational Emotive Therapy (RET)*. Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan antara pemikiran tidak

rasional dengan permasalahan emosi manusia, serta berpendapat bahwa manusia memiliki wewenang terhadap keputusan yang akan diambil dan dijalankan olehnya.¹¹

Lebih lanjut lagi, pandangan Elish (1980), terhadap konsep manusia adalah:

- a. Manusia mengkondisioning diri sendiri terhadap munculnya perasaan yang mengganggu pribadinya.
- b. Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan cultural untuk berfikir salah dan tidak ada gunanya, berakibat mengecewakan diri sendiri.
- c. Kemanusiaannya yang unik untuk menemukan dan menciptakan keyakinan yang salah, mengganggu, sama halnya dengan kecenderungan untuk mengecewakan dirinya sendiri.
- d. Kemampuannya yang luar biasa untuk mengubah proses-proses kognitif, emosi dan perilaku, memungkinkan dapat:

¹¹ Sri Hartati Dan Imas Kania Rahman, “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa”, (Genta Mulia: 2017), h. 13.

- 1) Memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasa dilakukan.
- 2) Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hampir semua hal yang mungkin terjadi.
- 3) Melatih diri sendiri agar mempertahankan gangguan sesedikit mungkin sepanjang hidupnya.¹²

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sebuah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional maupun berpikir irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir, mencintai, bersosialisasi dengan orang lain, serta tumbuh dan aktualisasi diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghindari pemikiran, menghancurkan diri sendiri, menyesali kesalahan, intoleransi, menjelekan diri sendiri serta

¹² Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, Tt), h. 233-234.

menghindari tumbuh dan aktualisasi diri.¹³ *Rational Emotive Behavior Therapy* berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah, kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Contoh berpikir tidak logis :

- a. Saya harus sempurna
- b. Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali!
- c. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak sempurna.¹⁴

3. Teknik *Self-talk*

Self-talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah, seperti perfectionism, kekhawatiran, *self-esteem*, dan pengelolaan amarah (Corey, 2015). Teknik ini juga dapat digunakan untuk mengembangkan motivasi.¹⁵ Seperti seorang remaja yang cemas dengan apa yang akan dilakukannya setelah lulus

¹³ Gerald Corey, *Teori Dan Praktik Konseling Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h. 238.

¹⁴ Gantina Komalasari, Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), h. 204

¹⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor...* h. 231.

sekolah atau Menurut Magis (2008 :39) mengungkapkan bahwa:

“*Self talk* atau pembicaraan pribadi (bicara pada diri sendiri) adalah sesuatu yang tampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah di bahas, namun dampaknya sangat besar bagi diri kita. *Self talk* adalah salah satu yang sangat menentukan akan menjadi seperti apakah seseorang dimasa yang akan mendatang. *Self talk* adalah akar permasalahan psikologis yang paling utama, dari situlah, kebiasaan, karakter, dan keyakinan seseorang terbentuk. Selama *Self talk* seseorang tetap positif, dia tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif dari luar. Hal negatif dari luar hanya akan berdampak negatif terhadap diri kita jika diperkuat dengan *Self talk* negatif”.¹⁶

Pelatihan inokulasi stres (Stress Inoculation Training), didasarkan pada hasil riset sendiri, bahwa manusia dapat menggunakan *self-talk* atau instruksi diri

¹⁶ Ahmad Yusuf Dan Haslinda, “Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 PANGKEP”, (Sulawesi Selatan: Andi Matappa, 2019), h. 161.

untuk mengubah perilaku mereka dan bahwa terapis dapat melatih secara efektif pasien untuk mengubah *self-talk*nya (Meichenbaum, 1977). Karena Meichenbaum mengembangkan *Stress Inoculation Training* (SIT) yang bermaksud menjaga terjadinya masalah dari perkembangan melalui cara inokulasi individual terhadap *stressor* yang sedang berjalan atau yang akan terjadi.

Cara kerja *Self-talk* yang populer untuk mengurangi *self talk* negatif disebut metode counterling (Young, 1992). Ada empat langkah yang terlibat dalam metode ini ada pun langkah-langkahnya sebagai berikut:

a) Mengidentifikasi *Self-talk* negatif.

Konselor akan mendeteksi dan mendiskusikan *Self-talk* negatif. Konselor perlu mengetahui dalam *Self-talk* negatif mana responden terlibat, seberapa sering *Self-talk* negatif terjadi, dan tipe-tipe situasi seperti apa yang membuat *Self-talk* negatif muncul.

b) Kontradiksi pikiran.

Dalam langkah kedua ini, tujuannya adalah untuk memeriksa apa maksud *Self-talk* negatif responden. Penting bagi konselor untuk membantu responden memahami dasar keyakinannya. Responden sering kali tidak mudah melepaskan keyakinannya akibat kebiasaan dan upaya dalam melindungi diri (M.E Young, 2013)

c) Membuat pernyataan diri yang positif.

Konselor akan membantu responden mengembangkan *counters*, atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak kompatibel dengan pikiran itu.

d) *Self monitoring*.

Peninjauan kembali yang dilakukan oleh konselor, dapat menggunakan *Subjective units of distress scale* (SUDS).¹⁷

¹⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor...* h. 224-226.

Cara lain selain metode *Countering* adalah pelatihan inokulasi stress. Pelatihan inokulasi stres (Stress Inoculation Training), didasarkan pada hasil riset sendiri, bahwa manusia dapat menggunakan *self-talk* atau instruksi diri untuk mengubah perilaku mereka dan bahwa terapis dapat melatih secara efektif pasien untuk mengubah *self-talk*nya (**Meichenbaum**, 1977). Karena **Meichenbaum** mengembangkan *Stress Inoculation Training* (SIT) yang bermaksud menjaga terjadinya masalah dari perkembangan melalui cara inokulasi individual terhadap *stressor* yang sedang berjalan atau yang bakal terjadi.¹⁸

4. Kecemasan karir

Kecemasan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan psikologi seseorang yang penuh dengan kekhawatiran dan rasa takut pada sesuatu yang belum terjadi. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Tingkah laku ini

¹⁸ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), h. 183.

merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut.¹⁹

Dorongan untuk pemuasan kebutuhan sebagian besar menguasai dinamika kepribadian individu. Akan tetapi untuk memenuhi kebutuhan tersebut tidak selamanya kesampaian. Sebab individu sering menghadapi rintangan atau hal tak menyenangkan yang datang dari lingkungan, sehingga kemungkinan pemenuhan kebutuhan tak terjadi. Hal itu menimbulkan kecemasan.

Freud mengemukakan tiga macam kecemasan yaitu:

1. Kecemasan realistik, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar; cemas atau takut jenis ini bersumber dari ego;
2. Kecemasan neurotis, yakni kecemasan yang bersumber dari id, kalau kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum

¹⁹ Singgih D. Gunarsah, *Konseling Dan Psikoterapy*, ... h. 27.

3. Kecemasan moral yang bersumber pada sumber ego, kecemasan ini dinamakan juga kecemasan kata hati. Kecemasan ini disebabkan oleh pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu.²⁰

Kecemasan dapat ditinjau dari dua macam bentuk, yaitu kecemasan sebagai sebuah kepribadian (*trait*) atau kondisi sementara (*state*). Keduanya sama-sama merespon pada kondisi yang menekan, namun berbeda pada intensitas, durasi dan kondisi pada saat terjadi. Perbedaannya, kecemasan sebagai *trait* menunjukkan tingkat kecemasan dan kecenderungan untuk menjadi seorang pencemas, sedangkan kecemasan sebagai *state* merupakan perasaan cemas yang tidak selalu ada, namun sering timbul karena ancaman atau *stressor* tertentu.

Dalam kaitannya dengan karir, kecemasan sebagai *state* menjadi prediktor yang lebih kuat dalam menentukan

²⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.59.

karir seseorang dibandingkan kecemasan sebagai *trait*. Hal tersebut disebabkan kecemasan sebagai perasaan yang terjadi saat ini (*state*) lebih mudah dipengaruhi dan berubah dibandingkan kepribadian seseorang yang pencemas (*trait*). Untuk itu, penelitian ini difokuskan pada peninjauan kecemasan sebagai sebuah *state*.²¹

Anoraga (2001) menjelaskan bahwa karir dalam arti sempit berarti upaya untuk mencari nafkah, mengembangkan profesi, dan meningkatkan kedudukan, sedangkan dalam arti luas karir berarti langkah maju sepanjang hidup yang berkaitan dengan pekerjaan dan jabatan yang dimiliki seseorang. Pengertian karir (*career*) dalam kehidupan sehari-hari berhubungan erat dengan kata pekerjaan (*job*) dan kata jabatan (*occupation*), sehingga seringkali ketiga istilah atau konsep tersebut saling dipertukarkan. Seligman (1994) mengatakan bahwa sejumlah karir mulai dibangun sejak masa sekolah. Selain

²¹ Fenesha Flourenca, “*Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator*”, (Depok: Universitas Indonesia, 2018), h. 76.

itu, karir dapat juga dikatakan sebagai suatu cita-cita yang diinginkan baik yang berkaitan dengan suatu bidang pendidikan, pekerjaan, maupun suatu profesi tertentu. Karir dapat berawal dari pemilihan suatu bidang pekerjaan, sementara suatu bidang pekerjaan biasanya dimulai dari suatu jenjang pendidikan tertentu.²²

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir adalah segala bentuk kecemasan yang terkait tentang karir dan dapat diartikan sebagai rasa tidak nyaman yang dirasakan individu akibat kegagalan akademis, pengangguran serta persaingan. Kecemasan karir berkaitan juga dengan kegagalan individu dalam menentukan keputusan dalam upaya untuk mencari nafkah, mengembangkan profesi, dan meningkatkan kedudukan akibat dari pemikiran irasional dan sikap pesimisme.

Dalam kecemasan karir, tidak luput dari yang namanya perkembangan karir. Perkembangan karir sendiri

²² Lina Marliyah, Dkk, *Persepsi Terhadap Dukungan Orangtua dan Pembuatan Keputusan Karir Remaja*, (Jakarta: Universitas Tarunanagara, 2004), h. 2.

adalah proses yang mengarah kepada suatu keputusan, setiap orang melewati berbagai tahapan yang rutenya menuju kematangan karir dan pengambilan keputusan; setiap orang harus menyelesaikan tugas tertentu di setiap tahapan; dan sifat/ watak serta nilai pribadi berkaitan dengan pengambilan keputusan karir. Lebih jauh lagi, faktor-faktor lingkungan dapat membatasi karir hanya pada apa yang diinginkan.²³ Terdapat lima konsep perkembangan yang terkait dengan konseling karir dan pengembangan potensi manusia, sebagai berikut:

- a. Hal yang paling penting dalam setiap tugas perkembangan adalah proses kematangan, dimana individu dapat menuntaskan tugas-tugasnya sesuai dengan tahapan perkembangan. Oleh karena itu konseling karir harus mencerminkan kesadaran terhadap proses ini, sehingga individu dapat

²³ Robert L. Gibson dan Marianne H. M, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 470.

menguasai tugas-tugas perkembangan dan sampai pada potensi tertinggi yang dapat individu itu capai.

- b. Lingkungan adalah faktor penting yang mempengaruhi individu, konseling karir harus berusaha untuk menitikberatkan faktor-faktor yang mendukung di lingkungan individu dan memberikan kompensasi kepada faktor-faktor yang tidak diinginkan yang dapat membatasi individu berkembang.
- c. Pengembangan karir harusnya menyadari tahap-tahap usia perkembangan serta memberikan pembelajaran yang tepat untuk masing-masing individu.
- d. Ketika individu berkembang, bakat dan minat yang dimiliki individu mestinya harus terus dikembangkan lewat pengalaman dan strategi lain untuk membantu individu mengembangkan potensinya.

- e. Program yang dirancang harus mampu bekerja untuk menghambat faktor-faktor yang dapat mencegah perkembangan karir individu.²⁴

5. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relative baru dalam kajian psikologi. Di negara-negara Barat, istilah remaja dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata dalam Bahasa latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentelia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu: 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-

²⁴ Robert L. Gibson dan Marianne H. M, *Bimbingan dan Konseling*, ... h. 471-472.

21 tahun = remaja akhir.²⁵ Secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di -bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang kurangnya dalam masalah hak.²⁶

b. Ciri-ciri Remaja

Masa remaja sebagai periode yang penting, ada periode yang penting karena akibat fisik dan akibat psikologis. Pada remaja keduanya sama-sama penting, perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama terjadi pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

Masa remaja sebagai periode perubahan. Ada empat perubahan pada masa remaja yang sama dan hampir bersifat universal: *Pertama*, meningkatnya

²⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2015),h.189-190

²⁶ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, h.206.

emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. *Kedua*, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. *Ketiga*, perubahan minat dan pola perilaku berpengaruh pada berubahnya nilai-nilai. *Keempat*, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.

Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Dengan semakin mendekatnya pada usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak sebagai orang dewasa ternyata belum cukup.

Bagi sebagian anak muda, usia antara dua belas dan enam belas tahun merupakan kehidupan yang penuh kejadian sepanjang menyangkut pertumbuhan dan perkembangan. tidak dapat disangkal kehidupan janin dan tahun pertama atau kedua setelah kelahiran, perkembangan berlangsung semakin cepat dan

lingkungan yang baik semakin lebih menentukan tetapi yang bersangkutan sendiri bukanlah remaja yang memperhatikan perkembangan atau kurangnya perkembangan dengan kagum, senang atau takut.

Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.²⁷

Monks (2008) membagi masa remaja menjadi 3 kategori berdasarkan umur, yakni:

- 1) masa remaja awal (*early adolescent*) umur 12-15 tahun.
- 2) masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) umur 15-18 tahun.
- 3) remaja akhir (*late adolescent*) umur 18-12 tahun.²⁸

²⁷ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, h.207-209

²⁸ Angga Mahargi. Dkk, “*Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang*”, (Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang, 2018).

Karakteristik remaja akhir adalah: 1). Laju perkembangan secara umum kembali menurun dan terjadi sangat lambat; 2). Proporsi ukuran tinggi dan berat badan lebih seimbang, mendekati kekuatan tubuh orang dewasa; 3). Kematangan organ-organ reproduksi seperti orang dewasa.²⁹

Pada akhir masa remaja, minat pada karir sering kali menjadi sumber pikiran. Seperti diterangkan oleh Thomas bahwa pada saat tersebut remaja belajar membedakan antara pilihan pekerjaan yang disukainya dan pekerjaan yang dicita-citakannya.³⁰

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berguna untuk mengeksplorasi dan

²⁹ Abin Syamsuddin. M, Psikologi Kependidikan, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), h. 132.

³⁰ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2012), h. 221.

memahami makna yang oleh banyak orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Lebih lanjut Creswell (2009) menjelaskan bahwa proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema yang umum dan menafsirkan makna data.³¹ Sesuai dengan penelitian kualitatif, penulis menggambarkan tindakan-tindakan yang dilakukan antara penulis dengan responden selama proses penelitian di Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang.

2. Tempat, Waktu Penelitian dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian adalah Perumahan Alam Indah kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang. Dengan waktu penelitian yakni dari bulan April sampai November 2021. Subjek penelitian berupa remaja dengan rentang umur 18-

³¹ Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil. K, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: Sukarno Pressindo, 2019), h. 2-3.

20 tahun yang terdiri atas 4 narasumber dan bertempat tinggal di sekitar kecamatan Cipondoh. Penulis mengambil subjek penelitian berupa remaja yang mengalami kecemasan terhadap karir.

3. Teknik Pengumpulan Data

Ada pun untuk memperoleh data yang objektif, maka dalam penelitian ini terdapat beberapa instrument sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik, Sutrisno Hadi (1986) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis.³² Observasi digunakan untuk memperoleh data melalui teknik atau pendekatan pengamatan secara langsung ke lokasi penelitian. Ada pun proses observasi yang dilakukan

³² Sugiono, *Metode Penulisan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), Cetakan Ke 22, h. 145.

penulis adalah mengamati secara langsung masyarakat di kelurahan Poris Plawad Indah.

b. Wawancara

Sullivan (1954) mendefinisikan wawancara sebagai berikut: suatu situasi yang pertama-tama adalah komunikasi vokal dalam suatu dwi-kelompok, kurang lebih diintegrasikan secara volunteer, mengenai rentang progresif atas dasar hubungan ahli klien dengan tujuan membentangkan pola hidup karakteristik seseorang, pasien atau klien, yang ia alami sebagai masalah/gangguan atau mempunyai nilai khusus, dan dalam mengemukakan apa yang ia harapkan dapat memberi keuntungan.³³ Wawancara digunakan sebagai teknik data pengumpulan data apabila penulis ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila penulis ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya

³³ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis...* h. 101.

sedikit/kecil.³⁴ Pada layanan Bimbingan dan konseling salah satu metode yang paling banyak digunakan adalah wawancara, yang merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana dan sistematis antara pewawancara dengan individu yang diwawancarai.³⁵

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode yang digunakan oleh penulis seperti data-data, dokumen, dan foto untuk mengumpulkan, mempelajari serta menganalisis laporan tertulis.

4. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat mudah

³⁴ Sugiyono, *Metode Penulisan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D...* h. 137.

³⁵ Gantina Komalasari, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta Barat: Ttp, 2016), h. 43.

diinformasikan kepada orang lain dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.³⁶ Dalam penelitian ini, penulis melakukan tiga tahap dalam menganalisis data meliputi:

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan kegiatan membuat rangkuman dan catatan-catatan lapangan dengan memilih hal-hal pokok dengan tujuan mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang dan menyusun data dalam suatu cara di mana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasikan.

b. Penyajian data

Menyajikan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori dan lain sebagainya. Akan

³⁶ Sugiyono, *Metode Penulisan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D...* h. 334.

tetapi yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks naratif.

c. Menarik kesimpulan dan verifikasi

Langkah selanjutnya dalam analisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.³⁷

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memahami lebih jelas laporan ini, maka materi-materi ini dikelompokkan menjadi beberapa sub-bab dengan sistematika penyampaian sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan : Bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penulisan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D...* h. 339-345.

BAB II Gambaran Obyektif Penelitian: Bab ini berisikan tentang letak sejarah Perumahan Alam Indah, geografis Kecamatan Cipondoh, kondisi obyektif di Kecamatan Cipondoh, kondisi sosial pendidikan, kondisi sosial keagamaan di Kecamatan Cipondoh.

BAB III Gambaran Umum Remaja Perumahan Alam Indah, Tangerang : Bab ini berisikan tentang profil responden dan kecemasan yang dialami responden.

BAB IV Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik *Self-talk* untuk Mengurangi Kecemasan Karir pada Remaja : Bab ini berisikan tentang langkah-langkah penerapan teknik *Self-talk* pada remaja yang mengalami kecemasan karir, hasil penerapan teknik *Self-talk* dan faktor penghambat dan pendukung dalam penerapan teknik *Self-Talk*.

BAB V Kesimpulan : Bab ini berisi kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan analisa dan optimalisasi sistem berdasarkan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya