

BAB IV

PENERAPAN LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* DALAM MENGATASI KECEMASAN KARIR PADA REMAJA

A. Langkah-langkah Penerapan Layanan Konseling Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Mengatasi Kecemasan Karir Pada Remaja

Dalam mengatasi masalah kecemasan karir pada remaja yang berada di kecamatan Cipondoh Tangerang, peneliti sebagai konselor telah melakukan beberapa tahapan dalam proses konseling individual kepada responden yang menjadi konseli. Assessment dilakukan secara tatap muka, guna terciptanya kedekatan serta kenyamanan agar konseli dapat menceritakan permasalahannya dengan bebas dan tanpa paksaan. Peneliti menerapkan asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kemandirian dan lain sebagainya.

Konseling dilaksanakan dengan menggunakan layanan konseling *rational emotive behavior therapy* dengan

menggunakan teknik *Self-talk* dan dilakukan 4 kali pertemuan dengan durasi tiap pertemuan adalah 60 menit. Ada pun tahapan konseling yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 4.1

Tahap-tahap pelaksanaan konseling dengan teknik *Self-talk*

Pelaksanaan	Topik	Kegiatan
Observasi	Melakukan observasi dan memperoleh informasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan observasi langsung ke rumah responden. 2. Memperoleh nama-nama responden yang mengalami kecemasan karir.
Pertemuan 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap awal konseling, melakukan asesmen dan layanan konseling individual. 	<ol style="list-style-type: none"> a. Perkenalan. Menjelaskan konseling individu. b. Mendefinisikan masalah. Memberikan

		<p>penjelasan tujuan melakukan konseling.</p> <p>c. Menanyakan ketersediaan responden untuk mengikuti proses konseling.</p> <p>d. Merencanakan pertemuan selanjutnya.</p>
Pertemuan 2	<p>1. Tahap pertengahan (tahap kerja) tentang bentuk-bentuk kecemasan, simulasi <i>Self-talk</i> satu dan penugasan <i>Self-talk</i> satu.</p>	<p>e. Menjelaskan tentang kecemasan karir yang dialami responden dan akibat dari kecemasan karir.</p> <p>f. Menjelaskan tentang teknik <i>Self-talk</i> dan manfaatnya.</p>

		<p>g. Simulasi teknik dan penugasan <i>Self-talk</i> satu untuk membangun suasana positif.</p>
Pertemuan 3	<p>2. Tahap pertengahan (tahap kerja), melakukan simulasi <i>Self-talk</i> dua untuk mengatasi kecemasan karir.</p>	<p>h. Menghubungkan masalah dengan teknik <i>Self-talk</i>.</p> <p>i. Mengubah kata-kata negatif menjadi kata-kata positif.</p> <p>j. Simulasi teknik <i>Self-talk</i> dua untuk mengatasi kecemasan.</p> <p>k. Memberikan penugasan.</p> <p>l. Mengakhiri sesi dan merencanakan</p>

		pertemuan selanjutnya.
Pertemuan 4	1. Tahap akhir konseling, evaluasi proses konseling .	1. Membuka sesi konseling 2. Evaluasi 3. Mengakhiri konseling

Dalam pelaksanaan konseling, penulis berfokus pada tahapan yang penulis susun, ada pun dalam proses pelaksanaan disesuaikan dengan kebutuhan dan waktu yang tersedia untuk melakukan konseling. Berdasarkan tahap-tahap pelaksanaan konseling terhadap para responden, maka penulis melakukan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Responden NIP
 - a. Pertemuan 1 (Tahap awal konseling)

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 04 April 2021 yang bertempat di rumah responden yang beralamatkan di Blok Malang, Kelurahan Poris Plawad,

Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang.¹ Pada pertemuan pertama ini, peneliti memperkenalkan diri sekaligus menjelaskan tujuan dari kedatangan peneliti. Setelah responden mengerti maksud dan tujuan dari pertemuan ini, peneliti meminta responden untuk menceritakan tentang dirinya serta kehidupan keluarganya. Sebelumnya, peneliti menanyakan ketersediaan responden untuk terlibat dalam proses penelitian dan responden bersedia untuk melanjutkan proses konseling.

Selanjutnya, peneliti meminta responden untuk menceritakan kecemasan yang mengganggu pikirannya. Kemudian setelah responden menceritakan permasalahannya, kami mendefinisikan masalah yang dialami responden dengan menuliskan permasalahannya pada sebuah kertas. Responden juga menuliskan target yang ingin dicapainya serta menuliskan hambatan-hambatan yang kemungkinan mengganggunya. Setelah peneliti menjelaskan menjelaskan kecemasan yang dihadapi responden, peneliti melakukan konseling lebih lanjut.

¹ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021

Pertemuan pertama berakhir dengan hasil responden mengetahui sasaran dalam karirnya serta hambatan-hambatannya dan menyetujui rencana pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari senin, 03 Mei 2021. Peneliti menjelaskan tentang pengertian *Self-talk* beserta hubungannya dengan kecemasan yang dirasakan responden. Pada pertemuan kedua ini, peneliti memfokuskan pada penggunaan teknik *Self-talk* dalam membangun suasana yang positif. Oleh karena itu, Responden NIP diminta untuk mengucapkan sebuah kalimat setiap pagi secara rutin, berikut adalah kalimat yang harus diucapkan responden setiap bangun tidur.

“Hari ini akan menjadi hari yang hebat, aku berharap sesuatu yang sangat baik terjadi padaku hari ini.”

Responden diminta untuk mengulangi kalimat tersebut sebanyak lima kali, sampai responden mengingat kalimat tersebut. Lalu peneliti mengingatkan untuk mengatakan

kalimat sukur setiap NIP selesai solat. Berikut adalah contoh kalimat :

"Terimakasih atas nikmat sehat dan nikmat rezeki yang telah engkau berikan."

Untuk selanjutnya, responden akan membuat kata-katanya sendiri tergantung apa yang telah terjadi pada hari itu. NIP diminta untuk mensukuri setiap nikmat yang dirasakannya. Setelah simulasi dianggap cukup, pertemuan kali ini diakhiri dengan menjadwalkan kembali pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3

Pada pertemuan ketiga yang dilaksanakan pada Senin, 07 Juni 2021, Peneliti memulai kegiatan dengan menanyakan tugas satu yang diberikan pada pertemuan sebelumnya dan meminta responden untuk menjelaskan apakah ada perubahan yang dirasakan responden atau tidak. Berikut pernyataan responden setelah melakukan tugas satu sebelumnya:

"Rasanya lebih semangat tiap berangkat kerja, kerja juga rasanya gak berat, sebelum-sebelum ini kalau pulang kerja itu

badan udah gak ada tenaganya. Jadi lebih bersyukur bisa kerja."²

Selanjutnya, peneliti menguraikan kecemasan yang dihadapi responden. Setelah itu, responden diminta untuk menuliskan kata-kata yang sering muncul ketika merasa cemas di tempat kerja atau saat menghadapi test.

Setelah responden menuliskan kata-kata diatas kertas, kami mulai mengganti kata-kata negatif yang ditulis dengan kata-kata yang lebih positif. Seperti "Saya tidak akan bisa." Dengan "Saya bisa, hanya perlu usaha yang lebih besar." Dan "Orang-orang tidak menyukai saya." Dengan "Orang-orang belum mengenal saya. Saya bisa lebih mendekatkan diri."

Peneliti meminta responden untuk mengulang beberapa kali kata-kata positif dan mengucapkannya dengan lantang. Setelah itu, peneliti memberikan arahan kepada responden untuk memejamkan mata dan menarik nafas dalam-dalam lalu membayangkan ada di situasi ketika responden merasa cemas

² NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang, 07 Juni 2021

lalu mengucapkan kata-kata positif dalam hati secara berulang-ulang.

Setelah simulasi dirasa cukup, peneliti meminta responden untuk mengevaluasi kegiatan konseling kali ini, berikut penjelasannya:

"Alhamdulillah, rasanya lebih tenang. Saya jadi merasa bisa menghadapi dunia kerja saya"³

Responden diminta untuk tetap menjalani tugas satu setiap hari dan melakukan tugas dua apabila mengalami kecemasan.

d. Pertemuan 4

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 27 Agustus 2021, peneliti memulai kegiatan dengan membaca basmallah, kemudian peneliti bertanya tentang kabar responden. Setelah itu, peneliti menanyakan tentang tugas yang telah diberikan sebelumnya. Setelah responden menyatakan telah menjalani tugas dengan baik, peneliti mulai

³ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang, 07 Juni 2021

mengevaluasi apakah ada perubahan atau tidak dari diri responden selama menjalani tugas tersebut. Lalu responden mengatakan bahwa responden mengalami perubahan semenjak menjalani tugas satu dan tugas dua. Responden melafalkan kata-kata positif tiap kali mengalami kecemasan saat di tempat kerja. Kemudian responden merasa lebih bersemangat dalam mengerjakan apapun dan lebih optimis dalam membangun karirnya.

Dirasa cukup setelah melihat perubahan yang terjadi pada diri responden, maka kegiatan kali ini diakhiri dengan membaca hamdalah.

2. Responden NIM

a. Pertemuan 1

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 06 April 2021 yang bertempat di rumah responden yang beralamatkan di jalan H. Baan, Kelurahan Poris Plawad Indah, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang.⁴ Pada pertemuan pertama ini, peneliti memperkenalkan diri sekaligus menjelaskan tujuan

⁴ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang, 06 April 2021

dari kedatangan peneliti. Setelah responden mengerti maksud dan tujuan dari pertemuan ini, peneliti meminta responden untuk menceritakan tentang dirinya serta kehidupan keluarganya. Sebelumnya, peneliti menanyakan ketersediaan responden untuk terlibat dalam proses penelitian dan responden bersedia untuk melanjutkan proses konseling.

Selanjutnya, peneliti meminta responden untuk menceritakan kecemasan yang mengganggu pikirannya. Kemudian setelah responden menceritakan permasalahannya, kami mendefinisikan masalah yang dialami responden dengan menuliskan permasalahannya pada sebuah kertas. Responden juga menuliskan target yang ingin dicapainya serta menuliskan hambatan-hambatan yang kemungkinan mengganggunya. Setelah peneliti menjelaskan kecemasan yang dihadapi responden, peneliti melakukan konseling lebih lanjut. Pertemuan pertama berakhir dengan hasil responden mengetahui sasaran dalam karirnya serta hambatan-hambatannya dan menyetujui rencana pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Selasa, 04 Mei 2021. Peneliti menjelaskan tentang pengertian *Self-talk* beserta hubungannya dengan kecemasan yang dirasakan responden. Pada pertemuan kedua ini, peneliti memfokuskan pada penggunaan teknik *Self-talk* dalam membangun suasana yang positif. Oleh karena itu, Responden NIM diminta untuk mengucapkan sebuah kalimat setiap pagi secara rutin, berikut adalah kalimat yang harus diucapkan responden setiap bangun tidur.

“Hari ini akan menjadi hari yang hebat, aku berharap sesuatu yang sangat baik terjadi padaku hari ini.”

Responden diminta untuk mengulangi kalimat tersebut sebanyak lima kali, sampai responden mengingat kalimat tersebut. Lalu peneliti mengingatkan untuk mengatakan kalimat sukur setiap NIM selesai solat. Berikut adalah contoh kalimat :

"Terimakasih atas nikmat sehat dan nikmat rezeki yang telah engkau berikan."

Untuk selanjutnya, responden akan membuat kata-katanya sendiri tergantung apa yang telah terjadi pada hari itu. NIM diminta untuk mensukuri setiap nikmat yang dirasakannya. Setelah simulasi dianggap cukup, pertemuan kali ini diakhiri dengan menjadwalkan kembali pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3

Pada pertemuan ketiga dilaksanakan hari Selasa, 08 Juni 2021. Peneliti memulai kegiatan dengan menanyakan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya dan meminta responden untuk menjelaskan apakah ada perubahan yang dirasakan responden atau tidak. Berikut pernyataan responden setelah melakukan tugas sebelumnya:

"Saat pagi hari saya merasa siap untuk mengajar."⁵

Selanjutnya, peneliti menguraikan kecemasan yang dihadapi responden. Setelah itu, responden diminta untuk

⁵ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 08 Juni 2021

menuliskan kata-kata yang sering muncul ketika merasa cemas di tempat kerja atau saat menghadapi test.

Setelah responden menuliskan kata-kata diatas kertas, kami mulai mengganti kata-kata negatif yang ditulis dengan kata-kata yang lebih positif. Seperti "Saya gagal dalam mendidik." Dengan "Saya pasti bisa, hanya perlu usaha yang lebih besar." Dan "Saya merasa buruk ketika melakukan kesalahan dan saya butuh penilaian dari orang lain." Dengan "Saya bertanggung jawab atas diri saya sendiri, kebahagiaan bukan dari penilaian orang lain, saya bisa melakukan peningkatan diri."

Peneliti meminta responden untuk mengulang beberapa kali kata-kata positif dan mengucapkannya dengan lantang. Setelah itu, peneliti memberikan arahan kepada responden untuk memejamkan mata dan menarik nafas dalam-dalam lalu membayangkan ada di situasi ketika responden merasa cemas lalu mengucapkan kata-kata positif dalam hati secara berulang-ulang. Setelah simulasi dirasa cukup, peneliti meminta

responden untuk mengevaluasi kegiatan konseling kali ini, berikut penjelasannya:

"Saya merasa lebih percaya diri dan saya yakin bisa memberikan pelajaran yang baik kepada murid-murid saya selama saya mau berusaha dan fokus terhadap kuliah dan pengembangan karir saya."⁶

Responden diminta untuk tetap menjalani tugas satu setiap hari dan melakukan tugas dua apabila mengalami kecemasan.

d. Pertemuan 4

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Agustus 2021. peneliti memulai kegiatan dengan membaca basmallah, kemudian peneliti bertanya tentang kabar responden. Setelah itu, peneliti menanyakan tentang tugas yang telah diberikan sebelumnya. Setelah responden menyatakan telah menjalani tugas dengan baik, peneliti mulai mengevaluasi apakah ada perubahan atau tidak dari diri responden selama menjalani tugas tersebut. Lalu responden

⁶ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 08 Juni 2021.

mengatakan bahwa responden mengalami perubahan semenjak menjalani tugas satu dan tugas dua. Responden merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan baru dalam membangun karirnya. Responden juga merasa lebih optimis dan menyerahkan segala keputusan kepada Allah SWT. Beberapa kali kecemasannya hadir, namun bisa diatasinya dengan mengatakan kata-kata positif.

Setelah mendengarkan pernyataan responden dan dirasa cukup, peneliti menutup pertemuan ini dengan membaca hamdalah.

3. Responden ID

a. Pertemuan 1

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 07 April 2021 yang bertempat di rumah responden yang beralamatkan di jalan Hasyim Ashari, Kelurahan Poris Plawad Indah, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang.⁷ Pada pertemuan pertama ini, peneliti memperkenalkan diri sekaligus menjelaskan tujuan dari kedatangan peneliti. Setelah

⁷ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

responden mengerti maksud dan tujuan dari pertemuan ini, peneliti meminta responden untuk menceritakan tentang dirinya serta kehidupan keluarganya. Sebelumnya, peneliti menanyakan ketersediaan responden untuk terlibat dalam proses penelitian dan responden bersedia untuk melanjutkan proses konseling.

Selanjutnya, peneliti meminta responden untuk menceritakan kecemasan yang mengganggu pikirannya. Kemudian setelah responden menceritakan permasalahannya, kami mendefinisikan masalah yang dialami responden dengan menuliskan permasalahannya pada sebuah kertas. Responden juga menuliskan target karir yang ingin dicapainya serta menuliskan hambatan-hambatan yang kemungkinan menggangukannya. Setelah peneliti menjelaskan kecemasan yang dihadapi responden, peneliti melakukan konseling lebih lanjut. Pertemuan pertama berakhir dengan hasil responden mengetahui sasaran dalam karirnya serta hambatan-hambatannya dan menyetujui rencana pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 06 Mei 2021. Peneliti menjelaskan tentang pengertian *Self-talk* beserta hubungannya dengan kecemasan yang dirasakan responden. Pada pertemuan kedua ini, peneliti memfokuskan pada penggunaan teknik *Self-talk* dalam membangun suasana yang positif. Oleh karena itu, Responden ID diminta untuk mengucapkan sebuah kalimat setiap pagi secara rutin, berikut adalah kalimat yang harus diucapkan responden setiap bangun tidur.

“Hari ini akan menjadi hari yang hebat, aku berharap sesuatu yang sangat baik terjadi padaku hari ini.”

Responden diminta untuk mengulangi kalimat tersebut sebanyak lima kali, sampai responden mengingat kalimat tersebut. Lalu peneliti mengingatkan untuk mengatakan kalimat sukur setiap ID selesai solat. Berikut adalah contoh kalimat :

"Terimakasih atas nikmat sehat dan nikmat rezeki yang telah engkau berikan."

Untuk selanjutnya, responden akan membuat kata-katanya sendiri tergantung apa yang telah terjadi pada hari itu. ID diminta untuk mensukuri setiap nikmat yang dirasakannya. Setelah simulasi dianggap cukup, pertemuan kali ini diakhiri dengan menjadwalkan kembali pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Juni 2021. Peneliti memulai kegiatan dengan menanyakan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya dan meminta responden untuk menjelaskan apakah ada perubahan yang dirasakan responden atau tidak. Berikut pernyataan responden setelah melakukan tugas sebelumnya:

"Saya belum merasakan perubahan besar. Tapi setiap pagi saya jadi lebih semangat."⁸

Selanjutnya, peneliti menguraikan kecemasan yang dihadapi responden. Setelah itu, responden diminta untuk

⁸ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 10 Juni 2021.

menuliskan kata-kata yang sering muncul ketika merasa cemas.

Setelah responden menuliskan kata-kata diatas kertas, kami mulai mengganti kata-kata negatif yang ditulis dengan kata-kata yang lebih positif. Seperti "Saya gagal masuk universitas." Dengan "Allah punya rencana lain untuk saya." Dan "Saya merasa iri jika melihat teman-teman saya berhasil." Dengan "Semua orang punya waktunya masing-masing. Saya bisa melakukan peningkatan diri."

Peneliti meminta responden untuk mengulang beberapa kali kata-kata positif dan mengucapkannya dengan lantang. Setelah itu, peneliti memberikan arahan kepada responden untuk memejamkan mata dan menarik nafas dalam-dalam lalu membayangkan ada di situasi ketika responden merasa cemas lalu mengucapkan kata-kata positif dalam hati secara berulang-ulang.

Setelah simulasi dirasa cukup, peneliti meminta responden untuk mengevaluasi kegiatan konseling kali ini, berikut penjelasannya:

"Kayaknya kata-kata barusan benar. Semua orang punya waktunya masing-masing. Saya jadi lebih tenang setelah ngucapin kata-kata barusan."⁹

Responden diminta untuk tetap menjalani tugas satu setiap hari dan melakukan tugas dua apabila mengalami kecemasan.

d. Pertemuan 4

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 12 Agustus 2021. peneliti memulai kegiatan dengan membaca basmallah, kemudian peneliti bertanya tentang kabar responden. Setelah itu, peneliti menanyakan tentang tugas yang telah diberikan sebelumnya. Setelah responden menyatakan telah menjalani tugas dengan baik, peneliti mulai mengevaluasi apakah ada perubahan atau tidak dari diri responden selama menjalani tugas tersebut. Lalu responden mengatakan bahwa responden mengalami perubahan semenjak menjalani tugas satu dan tugas dua. Responden merasa lebih tenang, tidak berfikiran negatif kepada orang lain,

⁹ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 10 Juni 2021.

mensukuri setiap yang terjadi pada dirinya dan tidak takut untuk bertemu dengan orang lain. Responden bahkan lebih terbuka kepada keluarganya dan mau untuk berkuliah di universitas swasta sambil bekerja, rencananya responden akan masuk ke universitas terbuka yang berada di Kota Tangerang. Responden juga sudah bisa mengatasi kecemasannya ketika dihadapkan dengan teman-temannya, walaupun masih ada rasa iri ketika mengetahui kabar salah satu temannya yang berkuliah di universitas impiannya. Setelah mendengar pernyataan responden dan dirasa cukup, maka pertemuan diakhiri dengan mengucapkan hamdallah.

4. Responden HAR

a. Pertemuan 1

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 07 April 2021 yang bertempat di rumah responden yang beralamatkan di Nurul Yakin, Kelurahan Poris Plawad Indah, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang.¹⁰ Pada pertemuan pertama ini, peneliti memperkenalkan diri sekaligus menjelaskan tujuan

¹⁰ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

dari kedatangan peneliti. Setelah responden mengerti maksud dan tujuan dari pertemuan ini, peneliti meminta responden untuk menceritakan tentang dirinya serta kehidupan keluarganya. Sebelumnya, peneliti menanyakan ketersediaan responden untuk terlibat dalam proses penelitian dan responden bersedia untuk melanjutkan proses konseling.

Selanjutnya, peneliti meminta responden untuk menceritakan kecemasan yang mengganggu pikirannya. Kemudian setelah responden menceritakan permasalahannya, kami mendefinisikan masalah yang dialami responden dengan menuliskan permasalahannya pada sebuah kertas. Responden juga menuliskan target yang ingin dicapainya serta menuliskan hambatan-hambatan yang kemungkinan menggangukannya. Setelah peneliti menjelaskan kecemasan yang dihadapi responden, peneliti melakukan konseling lebih lanjut. Pertemuan pertama berakhir dengan hasil responden mengetahui sasaran dalam karirnya serta hambatan-hambatannya dan menyetujui rencana pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan 2

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 05 Mei 2021. Peneliti menjelaskan tentang pengertian *Self-talk* beserta hubungannya dengan kecemasan yang dirasakan responden. Pada pertemuan kedua ini, peneliti memfokuskan pada penggunaan teknik *Self-talk* dalam membangun suasana yang positif. Oleh karena itu, Responden HAR diminta untuk mengucapkan sebuah kalimat setiap pagi secara rutin, berikut adalah kalimat yang harus diucapkan responden setiap bangun tidur.

“Hari ini akan menjadi hari yang hebat, aku berharap sesuatu yang sangat baik terjadi padaku hari ini.”

Responden diminta untuk mengulangi kalimat tersebut sebanyak lima kali, sampai responden mengingat kalimat tersebut. Lalu peneliti mengingatkan untuk mengatakan kalimat sukur setiap HAR selesai solat. Berikut adalah contoh kalimat :

"Terimakasih atas nikmat sehat dan nikmat rezeki yang telah engkau berikan."

Untuk selanjutnya, responden akan membuat kata-katanya sendiri tergantung apa yang telah terjadi pada hari itu. HAR diminta untuk mensukuri setiap nikmat yang dirasakannya.

Setelah simulasi dianggap cukup, pertemuan kali ini diakhiri dengan menjadwalkan kembali pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan 3

Pertemuan ketiga ini dilaksanakan pada hari Rabu, 09 Juni 2021. Peneliti memulai kegiatan dengan menanyakan tugas satu yang diberikan pada pertemuan sebelumnya dan meminta responden untuk menjelaskan apakah ada perubahan yang dirasakan responden atau tidak. Berikut pernyataan responden setelah melakukan tugas sebelumnya:

"Saya jarang pakai(kata-kata pada tugas satu), soalnya tiap pagi dibangunin ibu sambil teriak-teriak. Jadi saya gak ngerasain perubahan apapun"¹¹

¹¹ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 10 Juni 2021.

Selanjutnya, peneliti menguraikan kecemasan yang dihadapi responden. Setelah itu, responden diminta untuk menuliskan kata-kata yang sering muncul ketika merasa cemas.

Setelah responden menuliskan kata-kata diatas kertas, kami mulai mengganti kata-kata negatif yang ditulis dengan kata-kata yang lebih positif. Seperti "Saya gak bisa ngerjain." Dengan "Saya bisa, hanya kurang mencoba saja." Dan "Orang-orang membenci saya." Dengan "Tidak semua orang mengenal saya. Saya bisa meningkatkan kemampuan saya."

Peneliti meminta responden untuk mengulang beberapa kali kata-kata positif dan mengucapkannya dengan lantang. Setelah itu, peneliti memberikan arahan kepada responden untuk memejamkan mata dan menarik nafas dalam-dalam lalu membayangkan ada di situasi ketika responden merasa cemas lalu mengucapkan kata-kata positif dalam hati secara berulang-ulang.

Setelah simulasi dirasa cukup, peneliti meminta responden untuk mengevaluasi kegiatan konseling kali ini, berikut penjelasannya:

"Kalau dipikir-pikir, saya emang gak pernah coba dekat ke teman-teman karena merasa gak nyaman. Mungkin saya bisa coba nanti."¹²

Responden diminta untuk tetap menjalani tugas satu setiap hari dan melakukan tugas dua apabila mengalami kecemasan.

d. Pertemuan 4

Pertemuan keempat ini dilaksanakan pada hari Rabu, 11 Agustus 2021. peneliti memulai kegiatan dengan membaca basmallah, kemudian peneliti bertanya tentang kabar responden. Setelah itu, peneliti menanyakan tentang tugas yang telah diberikan sebelumnya. HAR menyatakan bahwa dirinya masih sering lupa menjalankan tugas satu, peneliti mulai mengevaluasi apakah ada perubahan atau tidak dari diri

¹² ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 10 Juni 2021.

responden selama menjalani tugas tersebut. Lalu responden mengatakan bahwa dirinya tidak mengalami perubahan semenjak menjalani tugas satu dan tugas dua. Namun, Responden merasa lebih tenang dan tidak mudah tersinggung. Responden bahkan mulai mau mengerjakan tugas-tugasnya, walaupun masih suka malas. Responden juga sudah bisa mengatasi kecemasannya ketika berhadapan dengan teman-temannya. Namun HAR masih tidak bisa menerima perkataan orang lain yang dianggapnya tidak sepemikiran dengannya.

Setelah mendengar pernyataan responden dan dirasa cukup, maka pertemuan diakhiri dengan mengucapkan hamdallah.

B. Hasil dari Penerapan Layanan Konseling Dengan Teknik *Self-talk* Dalam Mengatasi Kecemasan Karir Pada

Remaja

Setelah melakukan penerapan teknik *Self-talk* kepada keempat responden untuk mengatasi kecemasan karir pada remaja, responden mulai merasakan perubahan dan tentunya setiap responden memiliki respon atau hasil yang berbeda-

beda. Sebagaimana yang dikatakan oleh keempat responden, yaitu:

1. Responden NIP

NIP sering kali merasa cemas dan berpikiran negatif terhadap orang-orang disekitarnya bahkan kepada dirinya sendiri. Tidak jarang karena kecemasan ini, membuat kinerja kerjanya menjadi kurang bagus. Pikiran-pikiran bahwa dirinya akan dipecat membuat emosinya tidak stabil dan mudah tersinggung. NIP memikirkan nasib keluarganya jika dirinya dipecat, karena NIP merupakan tulang punggung keluarganya. Ada keinginan dalam dirinya untuk naik level dengan mengikuti test-test yang disediakan oleh tempatnya bekerja, namun NIP pesimis dengan kemampuannya. Terlebih sikap staf-staf di tempat kerjanya yang kurang menyenangkan bagi diri NIP membuatnya selalu berpikiran negatif kepada staf-staf lain. Setelah menerapkan teknik *Self-talk*, responden bisa lebih mengendalikan kecemasannya dan lebih optimis dalam meningkatkan kemampuan dirinya. NIP juga menyadari bahwa

dengan bersyukur dapat membuat segala hal menjadi lebih mudah. Berikut pernyataannya :

"Ternyata selama ini saya salah udah suuzon sama banyak orang. Alhamdulillahnya saya sudah bisa ngontrol kecemasan saya, apalagi pas ketemu dengan staf lain. Mamah juga bilang kalau saya lebih semangat sekarang-sekarang ini dan saya sadar kalau bersyukur ngebuat segala hal jadi lebih mudah."

2. Responden NIM

Responden NIM merasa dirinya tidak kompeten sebagai pengajar, karena telah mengambil Jurusan Ekonomi dan tidak memiliki basic mengajar. Oleh karena itu membuat NIM menjadi pribadi yang perfectionis, di mana responden mengharapkan kesempurnaan dan apa bila terjadi kegagalan maka NIM akan merasa tidak berguna. Hal ini membuat responden tidak menyukai jurusan yang diambilnya. Sifat perfectionis yang dimiliki oleh NIM terlihat ketika dirinya selalu bergadang ketika membuat materi untuk mengajar besok hingga kadang membuatnya harus sakit selama beberapa hari. Namun, sering kali kecemasan yang dirasakannya ketika mengajar membuat NIM sering blank (kosong) tiba-tiba.

Responden juga merasa menjadi bahan omongan dengan guru-guru lain dan membuatnya berpikir bahwa dia benar-benar tidak pantas menjadi seorang guru, padahal dia sendiri suka ketika harus mengajar anak-anak di sekolahnya. Setelah menerapkan teknik *Self-talk*, responden merasa dirinya lebih bersemangat dan optimis, NIM mulai menerima jurusan yang diambilnya dan memikirkan jika nanti NIM lulus dari jurusan itu, NIM akan mengikuti pelatihan sebagai guru untuk meningkatkan potensi mengajarnya. NIM menjadi lebih bersyukur dengan apa yang telah diterimanya saat ini dan menyadari bahwa sifat perfectionisnya terlalu berlebihan. Dirinya juga sudah tidak peduli dengan omongan orang lain. Namun jika ada yang dirasa mengganggu, responden tidak segan untuk menanyakan apakah ada yang salah dari dirinya. Berikut pernyataannya:

"Alhamdulillah sekarang saya sadar kalau sikap saya selama ini salah, saya terlalu berlebihan dalam mengajar. Saya ngerasa lebih bersyukur, karena segala hal yang terjadi pasti atas kehendak Allah. Saya juga sudah mulai serius dalam mengikuti

perkuliahan soalnya saya harus lulus dan bisa ngambil pelatihan (sebagai) guru. Saya juga udah gak peduli kalau ada yang ngomongin, tapi kalau dirasa ada yang mengganggu akan saya tanyakan langsung."

3. Responden ID

Responden ID merasa pesimis karena telah gagal masuk ke Universitas yang dirinya mau. Bahkan ID sampai segan untuk keluar rumah karena takut bertemu teman-teman yang akan menanyakan tentang kuliahnya. Orang tua ID menyarankan dirinya untuk masuk ke Universitas Swasta dan bekerja, namun saran itu ditolak ID karena responden merasa jika dirinya gagal dalam kehidupan apabila tidak masuk Universitas yang dirinya mau. Setelah menerapkan teknik *Self-talk*, responden merasa bahwa apa yang dilakukannya salah. ID menyadari jika keputusan untuk masuk Universitas itu hanya karena keinginan dirinya. Responden merasa kecemasannya berangsur membaik, ID bahkan sudah mulai berkomunikasi dengan teman-temannya dan ternyata apa yang dipikirkannya selama ini tidak benar, teman-teman ID bahkan mendukung

segala hal yang dilakukan ID selama itu tidak merugikan dirinya. Berikut pernyataan responden:

"Saya sadar kalau saya cuma kepingin doang masuk univ itu dan itu sebenarnya bukan yang saya butuhkan. Allah memberikan apa yang saya butuhkan bukan yang saya mau dan saya bersyukur atas apa yang telah terjadi pada diri saya. Ternyata teman-teman saya tidak seburuk yang saya pikirkan, mereka justru mendukung saya dan saya merasa kecemasan saya berkurang. Saya juga sudah memutuskan untuk berkuliah sambil kerja. Alhamdulillah saya dikelilingin sama keluarga dan teman-teman yang baik."

4. Responden HAR

Responden HAR merasa dirinya telah gagal sejak keluar dari pesantren, perbedaan umur membuatnya segan untuk bersosialisasi dengan teman-teman sekelasnya. Hal ini berdampak pada penyelesaian tugas sekolah yang kurang maksimal. HAR sering kali mendapat masalah di sekolahnya. Responden mudah sekali tersinggung dengan hal-hal kecil dan sampai berperilaku agresif dengan merusak barang-barang di

sekitarnya. HAR cemas dengan lingkungan sosialnya sehingga membuatnya berpikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Responden menganggap dirinya tidak akan berhasil untuk mendapatkan pekerjaan yang baik. Responden menginginkan pekerjaan dengan gaji yang besar dan hal ini berbanding terbalik dengan usaha yang dirinya perbuat. HAR cemas jika dirinya tidak lulus dari sekolah, mengingat bahwa dirinya sering kali mendapat masalah, membawanya pada pikiran-pikiran negatif terhadap orang lain terutama gurunya. Setelah menerapkan teknik *Self-talk*, responden menyadari bahwa persaingan kerja semakin ketat dan dirinya harus dapat bersaing dengan meningkatkan potensi dirinya. Responden juga menyadari pentingnya melakukan kontak sosial dengan teman-teman di sekelilingnya. Namun responden masih belum bisa mengontrol perilaku agresifnya ketika dirinya tersinggung. Orang tua HAR mengatakan bahwa HAR mengalami perubahan menjadi lebih tenang dan mulai mau mengerjakan tugas-tugasnya walaupun hasilnya belum maksimal. Berikut pernyataannya:

"Saya sadar kalau mau dapat gaji yang besar, harus usaha yang besar dan saya lagi usaha memperbanyak keahlian. Saya juga mulai nyoba buat dekat dengan teman-teman sekelas. Tapi saya masih gak bisa ngontrol emosi, saya coba bilang kata-kata yang kemarin pas lagi emosi malah gak mempan. Yaudah jadi jarang saya pakai."

"Saya merasa HAR lebih tenang dari biasanya dan mau ngerjain soal-soal dari sekolah ya walupun gak bagus-bagus amat nilainya, yang penting dia mau ngerjain. Kesini-sini HAR juga jadi lebih terbuka sama saya, suka cerita-cerita, rajin solat lagi."

Dan untuk lebih jelasnya kembali, penulis membuat tabel kecemasan karir pada remaja, sebagai berikut :

Tabel 4.2

Kondisi Kecemasan Karir Responden Sebelum dan Sesudah
Konseling

No	Gejala-gejala Kecemasan	Responden							
		Sebelum				Sesudah			
		NIP	NIM	HAR	ID	NIP	NIM	HAR	ID
1	Kegelisahan	✓			✓	•			•
2	Sulit Tidur	✓	✓			✓	•		
3	Konsentrasi Lemah	✓	✓			•	•		
4	Suasana Hati Mudah Tersinggung	✓	✓	✓	✓	•	•	✓	✓
5	Tertekan	✓	✓	✓	✓	•	•	✓	•
6	Sakit kepala ringan hingga pusing	✓	✓			✓	•		
7	Mudah lelah	✓	✓	✓		•	•	•	

Keterangan :

- ✓ = mengalami
- = berkurang

C. Faktor Pendukung dan Penghambat

Dalam penerapan layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Self-talk* untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja di Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang, Banten. Tentunya tidak luput dari faktor pendukung dan penghambat saat penerapan teknik *Self-talk*, baik saat proses observasi, wawancara dan evaluasi. Ada pun faktor pendukung dan penghambat dalam proses penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Faktor Pendukung

a. Tempat yang mendukung

Selama proses konseling, tempat yang digunakan adalah rumah dari tiap responden. Di setiap pertemuan, penulis selalu disambut dengan hangat baik dari keluarga responden maupun responden itu sendiri.

b. Keterbukaan

Keterbukaan sangat penting dalam proses konseling, agar tujuan konseling dapat mudah tercapai. Ini dirasakan oleh penulis ketika melakukan proses

konseling. Responden bahkan keluarga responden mau terbuka untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi responden, bahkan membantu penulis baik selama proses observasi sampai evaluasi. Walaupun sering kali responden membicarakan hal lain di luar proses konseling, namun dari pembicaraan itu penulis mendapatkan informasi tambahan guna memberikan treatment yang tepat.

2. Faktor penghambat

Faktor penghambat yang jelas terlihat adalah konsistensi responden dalam melakukan treatment karena hal ini berpengaruh terhadap hasil yang akan didapatkan. Waktu pertemuan yang sering kali maju mundur membuat penulis harus menyelaraskan waktu bertemu responden. Penulis menyadari bahwa para responden memiliki kesibukan masing-masing, sehingga menyulitkan pertemuan pada jam-jam tertentu.

Ada pun penghambat proses penelitian pertama kali adalah observasi responden, di mana banyak sekali remaja

yang berada di Kecamatan Cipondoh. Serta sulitnya meyakinkan responden untuk melakukan proses konseling.