

**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)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Fakultas Dakwah
Jurusan Bimbingan Konseling Islam



Oleh :

FIZRY APRILIA HIDAYATULLAH

NIM: 171340037

**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
TAHUN 2021 M/1443 H**

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

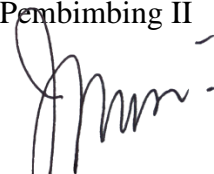
Menyetujui,

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

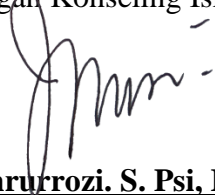
Mengetahui,

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 Hidayatullah, 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

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﴾ اذْجِى إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ اذْجِى إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ﴿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 Distance On The Perceived Importance Of Career-Related Self-Efficacy And Outcome Expectations" (<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 untuk tidak

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

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 وَيَتَوَلَّوْا {
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 *countering* (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 Flouencia, “*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

BAB II

GAMBARAN OBYEK PENELITIAN

A. Sejarah Perumahan Alam Indah

Perumahan Alam Indah berdiri pada tahun 1889 atas inisiatif orang-orang Perusahaan Listrik Negara (PLN) dengan Developer yakni bapak Daniel, pembangunan dikerjakan oleh bapak Taslam dan mandor diketuai oleh bapak Rubai. Perumahan ini didesain layaknya rumah kredit pemilikan rumah(KPR) dengan angsuran mulai dari 50 ribu perbulan untuk bagian belakang dengan ukuran 83 per 90 dan 70 ribu perbulan untuk bagian depan dengan tambahan Hook ukuran keseluruhan 100 meter. Di tahun 2021 harga rumah di Perumahan Alam Indah berikisar antara 800 juta hingga 2 Milyar rupiah tergantung luas dan tinggi bangunan. Pertama kali dibangun adalah blok D, blok E dan blok F sedangkan blok C sudah beda *Developer*.³⁸

³⁸ Fiq Hidayyatullah, Masyarakat, diwawancarai oleh penulis, 23 Maret 2021.

Awalnya Perumahan Alam Indah hanya berupa tanah pertanian untuk menanam padi dan beberapa dibiarkan kosong (Masyarakat menyebutnya tanah bongkor) yang apabila sedang kering biasa digunakan oleh masyarakat untuk bermain bola. Pada tahun 1889, hanya ada dua jalan utama di daerah itu, yakni jalan sasak dan jalan tugu di sepanjang jalan tugu ditanami oleh tanaman kaca beling, geribang dan cendolaan sehingga suasa pada saat itu masih sangat asri. Transportasi yang digunakan masyarakat hanyalah delman dan beberapa oplet yang bisa ditemui apabila masyarakat berada di jalan Hasyim Ashari.³⁹

Budaya gotong royong sangat kental di masyarakat, hal ini dibuktikan dengan partisipasi masyarakat ketika ada yang mengadakan hajatan dan pindahan rumah. Kebanyakan rumah saat itu terbuat dari bambu dan kayu sehingga mudah untuk dibawa atau dipindahkan dengan bantuan beberapa orang saja.⁴⁰

³⁹ Fatimah, Masyarakat, diwawancarai oleh penulis, 23 Maret 2021.

⁴⁰ Gering, masyarakat, diwawancarai oleh penulis, 23 Maret 2021.

B. Letak Geografis Kecamatan Cipondoh

Kecamatan Cipondoh merupakan salah satu Kecamatan yang terletak dibagian utara Kota Tangerang. Jarak antar kantor Kelurahan di Kecamatan Cipondoh berkisar antara 1,5 sampai 5,5 Km. jarak terdekat antar kantor Kelurahan yaitu antara Kelurahan Cipondoh Indah dengan Kelurahan Cipondoh Makmur, sedangkan jarak terjauh yaitu antara Kelurahan poris plawad dengan kantor Kelurahan Ketapang. Secara geografis, batas wilayah Kecamatan Tangerang yaitu:

1. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Batu Ceper
2. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan pinang dan Kecamatan karang tengah
3. Sebelah timur berbatasan dengan Jakarta Barat
4. Sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Tangerang⁴¹

C. Kondisi Objektif di Kecamatan Cipondoh

Penduduk adalah semua orang yang berdomisili di wilayah geografis Republik Indonesia selama enam bulan atau

⁴¹ Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Tangerang, *Kecamatan Cipondoh dalam angka 2020*, h. 3.

lebih dan mereka yang berdomisili kurang dari enam bulan tetapi bertujuan untuk menetap. Per Juni 2020 jumlah penduduk di Kecamatan Cipondoh sebesar 330.088 jiwa dan jumlah rumah tangga sebanyak 71.840 rumah tangga. Kepadatan penduduk tertinggi terdapat di Kelurahan Cipondoh Indah dengan kepadatan penduduk sekitar 362 orang/km², sedangkan Kelurahan Kenanga memiliki kepadatan penduduk terendah dengan kepadatan penduduk sekitar 84 orang/km².⁴² Menurut info grafik ketenagakerjaan 2019 Kota Tangerang, ada sekitar 1.611.064 orang yang termasuk kedalam usia produktif, yakni 15 tahun keatas. Dengan pembagian jumlah pekerja sebanyak 683.874 orang yang rata-rata berusia 20-44 tahun dan jumlah pencari kerja sebanyak 74.981 orang yang berusia 15-30 tahun. Sedangkan menurut tingkat pendidikan, untuk lulusan SMA terdapat 440.369 pekerja dan 44.004 pencari kerja.⁴³ Berikut adalah tabel jumlah penduduk

⁴² Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Tangerang, *Kecamatan Cipondoh dalam angka 2020*, h. 30.

⁴³ Dinas Ketenagakerjaan Kota Tangerang dan BPS kota Tangerang, ketenagakerjaan kota Tangerang 2019, diakses pada 20 Februari 2021, link : <https://statistik.tangerangkota.go.id/home/infografis/130>

berdasarkan umur yang berada di Kecamatan Cipondoh, kota tangerang:

Tabel 2.2
Jumlah Penduduk di Kecamatan Cipondoh Menurut Kelompok Umur Per Juni 2020

Kelompok Umur	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
(1)	(2)	(3)	(4)
0-4	16.437	15.956	32.393
5-9	15.722	15.542	31.264
10-14	12.890	12.377	25.267
15-19	12.519	13.208	25.727
20-24	13.338	13.078	26.416
25-29	14.753	15.255	30.008
30-34	16.520	16.168	32.688
35-39	15.265	15.285	30.550
40-44	13.683	13.180	26.863
45-49	11.936	10.848	22.784
50-54	9.179	8.266	17.445

55-59	6.688	5.888	12.576
60-64	3.802	3.349	7.151
65-69	2.247	1.940	4.187
70-74	1.085	1.289	2.374
75+	1.031	1.364	2.395
JUMLAH	167.095	162.993	330.088

D. Kondisi Sosial Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor kebutuhan dasar untuk setiap manusia sehingga upaya mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pendidikan merupakan bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan rakyat. Pada saat ini, perhatian pemerintah Kota Tangerang akan pendidikan cukup baik tercermin dari tersedianya sarana dan prasarana pendidikan yang cukup memadai dari anak usia dini (Pra Sekolah) seperti Taman Kanak-kanak (TK) hingga Sekolah Lanjutan Atas. Menurut data dari Kantor Cabang Dinas Kecamatan Cipondoh pada Per Juni 2020 terdapat 58 Taman Kanak-kanak (TK) yang kesemuanya terdiri dari 58 TK

Swasta, sedangkan pada tingkat Sekolah Dasar (SD) terdapat 47 Sekolah Dasar (SD) yang terdiri dari 31 SD Negeri dan 16 SD Swasta, dapat menampung sebanyak 19.821 murid dan didukung oleh 721 guru. Jumlah Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Cipondoh berjumlah 51 SMP, terdiri dari 3 SMP Negeri dan 48 SMP Swasta. Selanjutnya terdapat 1 SMA Negeri dan 18 SMA Swasta dan 19 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta serta 3 buah sekolah perguruan Tinggi.⁴⁴

Dalam bidang pendidikan masyarakat Kecamatan Cipondoh hampir sebagian lulusan SMP, walaupun ada juga yang hanya sekedar lulusan Sekolah Dasar (SD). Di Kelurahan Cipondoh ini sudah termasuk kedalam daerah yang modern, untuk itu masyarakatnya banyak yang berpendidikan, walaupun tidak sedikit hanya tamatan SMA saja. Bisa dilihat dari banyaknya masyarakat yang lulusan S1, D3 atau S2, ini memperlihatkan bahwa pendidikan di Kelurahan Cipondoh ini

⁴⁴ Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Tangerang, *Kecamatan Cipondoh dalam angka 2020*, h. 52.

masyarakatnya sangat antusias dalam bidang pendidikan. Kemajuan pendidikan disebabkan dari beberapa adanya sarana pendidikan yang lebih mudah ditempuh masyarakat seperti Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi yang sekarang banyak sekali berdiri di Kota Tangerang.

Banyaknya sarana pendidikan ini bisa memicu masyarakat agar lebih memperhatikan nilai pendidikan agar tercetaknya generasi-generasi yang terdidik. Dengan perkembangan zaman mungkin sarana pendidikan di Kelurahan Cipondoh ini akan semakin meningkat, terlebih Kelurahan Cipondoh berada di daerah yang sangat strategis yang berada di Kota Tangerang.

Kecamatan Cipondoh mayoritas beragama islam, walaupun tidak sedikit juga ada yang beragama non muslim. Namun, sikap toleransi antara masyarakat muslim dengan non-muslim terjalin cukup baik bahkan sering kali melakukan

kegiatan kemasyarakatan bersama seperti kerja bakti atau saat hari-hari kemerdekaan.⁴⁵

Untuk sarana prasarana Di Kecamatan Cipondoh dengan pemeluk agama yang beragam telah tersedia 288 sarana ibadah yang terdiri dari 87 Masjid , 168 Mushalla, 28 Gereja, 1 Pura dan 4 Vihara Sedangkan untuk membina mental, akhlaq dan ilmu pengetahuan umat Islam menurut catatan Kantor Urusan Agama Kecamatan Cipondoh pada Per Juni 2020 terdapat 182 Majelis Ta'lim, 356 guru ngaji.⁴⁶

Dengan banyaknya masyarakat yang beragama islam menjadikan Kecamatan ini selalu melakukan kegiatan-kegiatan yang berbau islami seperti istigosah, pengajian-pengajian serta kegiatan islami lainnya.

Dengan dilakukannya kegiatan-kegiatan yang berbau islami, ini menjadikan masyarakat lebih rukun, lebih mempererat silaturahmi, dan juga menguatkan nilai keagamaan pada masyarakat. Kegiatan-kegiatan yang

⁴⁵ Bukhori Ilyas, Staf Kecamatan Cipondoh, diwawancarai oleh penulis, Tangerang, 23 Maret 2021.

⁴⁶ Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Tangerang, *Kecamatan Cipondoh dalam Angka 2020*, h. 53.

dilakukan oleh masyarakat Cipondoh ini menjadi rutinitas untuk tetap meningkatkan keimanan dan ketaqwaan dalam beribadah. Tidak kalah dengan kegiatan islami ibu-ibu dan bapak-bapak, para remaja atau anak muda di Kecamatan Cipondoh pun antusias dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan islami, seperti kajian rutin pada malam hari mengenai keislaman. Tidak hanya kegiatan kajian rutin keislaman, para remaja juga selalu melaksanakan kegiatan acara Peringatan Hari Besar Islam (PHBI) seperti Maulid Nabi dan Isra Mi'raj.⁴⁷

⁴⁷ Bani Sidqi Amarullah, ketua Majelis Sirojus Salawat, diwawancarai oleh penulis, Tangerang, 22 Maret 2021.

BAB III

GAMBARAN UMUM KECEMASAN KARIR REMAJA DI KECAMATAN CIPONDOH

Pada bab 3 ini saya akan menjelaskan mengenai gambaran umum remaja yang mengalami kecemasan karir di Kecamatan Cipondoh berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan sebelumnya.

Terdapat 4 narasumber yang secara sukarela menjadi subjek penelitian saya, ada pun pertemuan dilakukan secara tatap muka di rumah masing-masing narasumber bertujuan untuk menciptakan hubungan yang baik.

Hasil dari observasi dan wawancara yang didapat, menjadi landasan untuk penelitian yang dilakukan dan akan ditampilkan dalam bentuk deskripsi pada bab 3 ini. Berdasarkan asas kerahasiaan konseling, maka saya menggunakan inisial dalam menyebutkan nama narasumber.

A. Profil Responden

Pada penelitian kali ini, hal pertama yang saya lakukan adalah asesmen, mempersiapkan beberapa perlengkapan yang

dibutuhkan dalam proses konseling. Saya melakukan seleksi kepada 4 orang remaja yang berumur 18-19 tahun dan telah terjun atau pernah terlibat dalam dunia pekerjaan. Berikut adalah profil responden yang mengalami kecemasan karir di Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang:

1. Responden NIP

Seorang perempuan yang berumur 19 tahun dan sedang bekerja di sebuah restoran cepat saji yang berasal dari Jepang, menjabat sebagai *staff*. Mempunyai seorang adik laki-laki yang masih bersekolah. Orang tuanya sudah bercerai sejak responden masih bersekolah. Responden sudah berkarir di beberapa tempat. Pada tempat pertama, bekerja sebagai penjaga gerai minuman di salah satu tempat di kawasan mini market, responden Diberhentikan karena tersebarnya kabar miring atas dirinya ke atasan. Pada tempat kedua, bekerja sebagai kasir di salah satu mini market swasta yang metode berada di kawasan Cipondoh, berhenti karena ada insiden perundungan oleh seniornya, bahkan sampai dikunci dalam gudang dan kehilangan

dompet yang berisi surat-surat penting. Pada tempat ketiga hingga sekarang, awal bekerja sebagai kasir dengan status sebagai pekerja *part-time* lalu mengalami pemecatan masal akibat pandemi dan kembali dipekerjakan sebagai karyawan harian dengan mengikuti test untuk naik level.⁴⁸

NIP sering merasa cemas tiap kali satu shift dengan karyawan lain. Beberapa kali responden dipanggil manager toko akibat ulah teman satu *shift*-nya. Responden juga sering berprasangka negatif dengan karyawan lain, sehingga memilih untuk menjauhkan diri dan membatasi diri dalam mengenal karyawan lain. NIP beberapa kali salah dalam memasukkan orderan karena memikirkan omongan-omongan managernya. Ketika responden melihat karyawan lain, responden merasa ditatap sinis dan berpikir sedang dibicarakan oleh keryawan lain.⁴⁹

Setiap melihat seragam kerjanya, responden selalu merasa berat dan enggan untuk memulai pekerjaannya.

⁴⁸ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021

⁴⁹ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021

Waktu terasa lebih lama di tempat kerja dan rasa tidak nyaman selalu dirasakan responden padahal NIP ingin menjadi manager namun sering kali responden tidak merasa percaya diri saat mengikuti test naik level dan belum berhasil responden lakukan karena beberapa kali gagal.⁵⁰

2. Responden NIM

Seorang perempuan yang berumur 19 tahun, bekerja sebagai guru pendamping di sebuah yayasan Sekolah Dasar Islam Terpadu(SD-IT) yang berada di kawasan Cipondoh, Kota Tangerang. Merupakan anak bungsu dari 4 bersaudara. Ibunya sudah meninggal sejak responden menginjak bangku SMA. Responden berkuliah di salah satu univesitas swasta di Kota Tangerang. Lahir di Tangerang, 13 November 2001. Alasan responden bekerja adalah untuk menambah biaya kuliah, juga sebagai pengalaman kerja. Bekerja sebagai guru pendamping dengan jumlah murid 20 orang perkelas. Berhubung sedang

⁵⁰ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021

pandemi, memudahkan responden dalam bekerja dengan tidak meninggalkan kuliahnya, karena tempat NIM bekerja serta berkuliah menerapkan sistem daring. Namun, responden harus tetap ke sekolah untuk mengurus data-data.⁵¹

NIM sering kali berpikir tidak bagus dalam mengajar. Responden merasa tidak memiliki keterampilan mengajar karena berkuliah di jurusan ekonomi. Setelah lulus NIM akan mengambil pelatihan keguruan agar mendapat sertifikasi. Namun, NIM justru merasa salah jurusan sehingga responden jadi tidak fokus terhadap kuliah yang sedang responden jalani.⁵²

3. Responden HAR

Seorang laki-laki yang berumur 19 tahun, bekerja sebagai tukang parkir di salah satu mini market dan sebagai penjual hewan kurban. Mempunyai satu orang kaka perempuan dan satu orang adik perempuan. Responden

⁵¹ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021

⁵² NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021

masih bersekolah di SMA Negeri 10 Kota Tangerang. Responden pernah pesantren dan bersekolah di sekolah swasta yang berada di Pandeglang selama satu tahun, namun memilih berhenti dan melanjutkan sekolah di SMA Negeri 10 Kota Tangerang dengan mengulang kembali di kelas satu. Diketahui bahwa orang tua responden hampir bercerai lalu rujuk kembali.⁵³

HAR sering merasa kesal dengan hal-hal sepele, merasa kehidupannya terlalu berat bahkan beberapa kali responden tidak mengerjakan tugas sekolahnya dengan berbagai alasan. Sering kali HAR mendapat surat peringatan, bahkan sekarang dalam masa percobaan.⁵⁴

HAR belum menyadari pentingnya menyelesaikan sekolah untuk menuju jenjang karir yang lebih serius. Sering kali HAR mengancam untuk tidak sekolah atau berhenti sekolah. Orang tua HAR sudah lelah membujuknya untuk sekolah bahkan guru-guru di

⁵³ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

⁵⁴ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

sekolahnya sudah menyerah dalam menghadapi responden.⁵⁵ HAR berkeinginan untuk bekerja dengan gaji yang tinggi, namun hal ini berbanding terbalik dengan usaha yang responden lakukan untuk mencapai itu. HAR merasa cemas ketika berada di sekolah, terutama karena perbedaan usia. Sehingga membawa dampak kurang baik terhadap kinerjanya di sekolah bahkan berakibat pada perilaku tidak peduli terhadap tugas-tugas yang diberikan. HAR merasa dirinya gagal sejak keluar dari pesantren.⁵⁶

4. Responden ID

Seorang laki-laki berumur 19 tahun, pernah bekerja sebagai kurir pada tahun 2020 dan berhenti setelah satu bulan bekerja. Mempunyai saudara sambung sebanyak tiga orang. Diketahui jika responden bukan anak kandung dari pernikahan pertama ayahnya. Namun untuk saat ini. Responden tinggal bersama ayahnya beserta istri kedua ayahnya. Karena istri pertama ayahnya sudah meninggal

⁵⁵ Orang tua HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

⁵⁶ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

beberapa tahun lalu. Responden ingin berkuliah di Universitas Negeri impiannya, namun ID belum mempersiapkan dirinya untuk masuk ke Universitas, bahkan responden belum menentukan jurusan apa yang akan diambil.⁵⁷

ID penuh dengan impian yang kuat tapi berbanding terbalik dengan usaha yang responden lakukan untuk meraih impiannya. Saat ini ID hanya bermain *games online*, responden merasa minder jika harus keluar dan bertemu dengan teman-temannya yang sudah berkuliah. ID sering ditawari oleh orang tuanya untuk berkuliah di Universitas Swasta di Kota Tangerang, namun tawaran itu selalu ditolak karena ID tidak mau kuliah di swasta. Beberapa kali orang tua ID menawari pekerjaan, namun selalu ditolak dengan alasan malu jika harus berpapasan di jalan dengan teman-temannya.⁵⁸

B. Kecemasan Yang Dialami Responden

⁵⁷ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

⁵⁸ Responden ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

1. Gejala-gejala Kecemasan Karir

Kecemasan memiliki bentuk negatif terhadap kehidupan pribadi seseorang baik secara fisik, psikologis maupun psikososial atau tingkah laku, anak muda yang mengalami gangguan kecemasan yang tergeneralisir akan mengalami gejala kegelisahan, kondisi kurang istirahat, sulit tidur, konsentrasi lemah, tingginya frekuensi buang air kecil, mudah tersinggung, tertekan, sakit kepala ringan, pusing, ketegangan otot, mudah lelah.⁵⁹ berikut ini bentuk kecemasan yang dialami remaja di Kecamatan Cipondoh :

a. Kegelisahan

Kegelisahan adalah kondisi yang menggambarkan ketidakmampuan tubuh dan pikiran seseorang untuk beristirahat, rileks, dan berkonsentrasi disertai dengan perasaan tidak nyaman yang dirasakan seseorang secara terus-menerus baik itu dengan sebab atau tanpa sebab.

⁵⁹ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 97.

Seperti yang dialami oleh NIP remaja di Kecamatan Cipondoh, responden gelisah tiap kali manager memanggilnya untuk mengerjakan suatu hal. Berikut pernyataan responden:

“Pak H pernah memanggil saya, ketika itu saya lihat pak H habis bicara dengan teman satu kerjaan. Saya mikir, ngadu apa nih temen saya ke manager. Dalam hati udah dongkol banget, apalagi sebelumnya saya emang lagi ada masalah sama teman saya itu. Saya sempat lama nyamperin pak H, soalnya banyak pikiran-pikiran negatif gitu sampai pak H teriak kenceng dan bikin orang-orang jadi pada *notice*. Yaudah saya samperin, taunya cuma disuruh bersihin meja.”⁶⁰

Kegelisahan juga dirasakan oleh ID seorang remaja di Kecamatan Cipondoh. ID sering kali merasa gelisah setiap berada dekat dengan orang tuanya, bahkan ketika berada di luar rumah. Berikut pernyataan responden:

”Kalau orang tua ngajak buat duduk bareng, saya ngerasa gak nyaman, takut diomongin tentang kuliah atau kerjaan.

⁶⁰ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

Kadang saya pura-pura tidur kalau dipanggil orang tua. Gak enak kalau nolak terus kerjaan dari ayah.”⁶¹

b. Sulit tidur

Tidur merupakan aktivitas yang penting bagi tubuh untuk memperbaiki diri baik secara fisik maupun mental. Walaupun durasi tidur yang dibutuhkan seseorang berbeda-beda, namun umumnya tubuh membutuhkan waktu 7-8 jam untuk beristirahat. Kurangnya istirahat diakibatkan dari banyaknya pikiran atau kebiasaan tidur yang tidak tertata. Kondisi ini memaksakan otak tetap beraktivitas secara terus menerus yang nantinya akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh maupun mental seseorang.

Seperti yang dirasakan oleh responden NIP, responden mempunyai jadwal tidur yang tidak teratur karena pekerjaannya yang berdasarkan shift. Seringkali waktu luangnya digunakan untuk memikirkan hal-hal yang

⁶¹ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

sebenarnya tidak perlu untuk dipikirkan. Berikut pernyataan responden:

“Tidur saya itu gak harus malam, kadang siang kadang pagi karena kerjaan saya itu di shift. Iya memang gak ada shift malam sejak pandemi, apalagi sekarang saya pindah lokasi di mall. Saya suka gak inget waktu kalau main hp malam-malam. Tau-tau udah jam 2 pagi.”⁶²

Hal ini juga dirasakan oleh responden NIM, responden kadang tidak tidur karena menyelesaikan laporan atau mempersiapkan materi untuk mengajar. Berikut pernyataan responden:

“Saya sebelum ngajar, malamnya harus persiapin materi rasanya gak tenang kalau materi gak ada di tangan. Belum lagi laporan-laporan yang dikasih ke saya, kan saya guru pendamping jadi wali kelas suka ngasih tugas laporan ke saya. Ditambah tugas-tugas kuliah, ngebuat saya harus bergadang. Pernah satu hari gak ada tugas, sekolah juga libur. Sayangnya tetap gak bisa tidur karena udah terbiasa kurang tidur.”⁶³

⁶² NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

⁶³ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

c. Konsentrasi lemah

Konsentrasi sangat diperlukan dalam mengerjakan tugas sehari-hari, tidak terkecuali dalam bekerja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pikiran individu tidak dapat menerima informasi secara baik karena disaat yang bersamaan pikiran individu sedang memikirkan hal lain sehingga otak tidak mampu untuk menampung informasi yang diterima.

Seperti yang dirasakan oleh NIP, responden sering kali kurang fokus dalam bekerja dan membuatnya berada dalam masalah, seperti salah membuat pesanan, lupa mematuhi SOP atau lupa memberikan kembalian. Berikut pernyataan responden:

"Saya pernah salah buat pesanan, yaudah saya ganti pakai uang saya sendiri. Beberapa kali kejadian, kadang ada costumer yang baik dan mau ngambil pesanan yang salah tapi kebanyakan saya yang keluar uang. Kalau saya gak bayarin, takut dipanggil pak H. Kalau bikin nasi atau manasin daging kan ada waktunya, saya suka kelebihan beberapa menit, padahal udah saya set timer. Pernah lupa

untuk ngasih kembalian ke *customer*, sampai customernya yang bilang sendiri.”⁶⁴

Konsentrasi lemah juga dialami oleh NIM ketika sedang mengajar atau membuat laporan bahkan ketika diajak berbicara, responden sering kehilangan fokus dan terlihat melamun. Berikut pernyataan responden:

"Kalau sedang ngajar, suka tiba-tiba *blank* (kosong) padahal udah disiapkan materi untuk ngajar sebelumnya. Kepikiran hal-hal lain kaya garem di rumah abis atau udah matiin kompor belum, hal-hal sepele gitu. Sampai beberapa kali ditegor anak murid. Apalagi saat kuliah, Saya tidak benar-benar memperhatikan."⁶⁵

4. Mudah tersinggung

Tersinggung adalah keadaan misspersepsi antara orang lain dengan diri sendiri. Merasa tersinggung karena ucapan dan perbuatan kasar orang lain merupakan hal yang wajar. Namun, seseorang yang memiliki sifat sangat sensitif dapat membuatnya menjadi mudah tersinggung.

⁶⁴ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

⁶⁵ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

Mereka akan sangat mudah tersinggung oleh hal-hal kecil yang respondenanggap biasa oleh orang lain. Mudah tersinggung di sini dapat didefinisikan sebagai respons fisik, mental, dan emosional akut terhadap rangsangan internal (dari dalam diri) atau eksternal (lingkungan dan sosial).

Seperti yang dirasakan oleh responden NIP, NIM, HAR dan ID. Mereka mudah tersinggung ketika berbicara dengan orang lain.

Responden NIP mudah tersinggung sejak terjadi pengurangan pegawai di tempatnya bekerja, orang tua NIP sudah sering memberitahunya untuk tidak mudah tersinggung karena tidak baik jika terus menerus tersinggung dengan hal-hal kecil. Orang tua NIP sering menyarankan untuk melakukan kegiatan yang lebih positif untuk menghilangkan sifat sensitifnya. Berikut pernyataan orang tua responden:

“Kakak(NIP) jadi lebih sensitif akhir-akhir ini, mamah bilangin buat gak usah peduli sama omongan orang, malah mamah disangka nyalahin kakak.”⁶⁶

Sedangkan NIM mudah tersinggung dengan perilaku orang-orang disekitarnya. Apabila orang-orang berkumpul dan berbicara, maka responden akan merasa sedang dibicarakan. Berikut pernyataan responden:

“Saya suka tersinggung sama omongan ibu-ibu di sekolah (tempat NIM bekerja), suka bisik-bisik sambil ngeliat kearah saya. Saya.”⁶⁷

Responden HAR mudah tersinggung dengan kata-kata yang keluar dari mulut orang tuanya dan gurunya. Tidak jarang perasaan tersinggung itu membawanya pada perilaku destruktif. Berikut pernyataan responden:

"Saya mah ngerasa guru-guru pada dendam sama saya, soalnya saya remed terus. Pernah saya dapat nilai bagus malah disangka nyontek. Waktu saya ada tugas, saya minta ditulisin kaka saya yang di rumah soalnya saya lagi markir. Isi jawabannya mah dari saya, tulisannya punya kaka saya

⁶⁶ Ibu NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

⁶⁷ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

di kertas. Eh malah dituduh kalau itu plagiat teman sekelas. Yaudah sekalian aja saya gak ngerjain tugas lagi"⁶⁸

Bahkan ID sendiri cenderung takut untuk bertemu dengan teman-temannya atau duduk bersama orang tuanya karena takut tersinggung, terlebih jika membicarakan soal kuliah. Berikut pernyataan responden:

“Saya jarang keluar rumah nanti ketemu teman terus ditanyain kuliah dimana, males jawabnya, kayak hidup dia udah bagus aja.”⁶⁹

5. Tertekan

Tertekan adalah kondisi dimana seseorang merasa tidak berdaya atas semua emosi dan tekanan baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan. Di kehidupan manusia, baik overthinking ataupun tertekan merupakan makanan sehari-hari. Dapat diartikan juga bahwa tertekan adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa terlalu khawatir dan cemas dengan keadaan dirinya sendiri dari

⁶⁸ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

⁶⁹ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

sesuatu yang sedang responden hadapi. Tekanan hidup biasanya datang ketika ada kesenjangan antara apa yang diharapkan dengan kenyataan yang sebenarnya. Harapan dan kenyataan yang berbeda ini pada akhirnya membuat seseorang merasa terbebani secara batin.

Seperti NIP yang tertekan di tempat kerja karena masalah-masalah dengan teman dan manager. Sehingga membuat responden takut jika suatu saat dipecat. Berikut pernyataan responden:

“Saya ngerasa tekanan ditempat kerja lebih berat sejak pandemi. Pengurangan pegawai bikin saya takut sewaktu-waktu saya yang kena.”⁷⁰

Responden NIM tertekan karena harus bertanggung jawab atas murid-muridnya sedangkan responden tidak memiliki skill mengajar. Belum lagi tugas-tugas kuliah yang harus dikumpulkan secara mendadak dan pikiran-pikiran negatif yang selalu ada tiap kali mengajar. Berikut pernyataan responden:

⁷⁰ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

“Ada didalam pikiran saya, anak-anak ada yang gak paham pasti karena saya basicnya bukan guru. Itu bikin saya tertekan, apalagi tugas-tugas kuliah yang banyak banget.”⁷¹

Responden HAR sendiri mengalami tekanan ketika karya tulisnya belum juga selesai, karena syarat dari lulus sekolah adalah menyerahkan karya tulis sedangkan ibunya sering menyindir responden terus dan membanding-bandingkannya dengan kakaknya. Belum lagi tekanan dari guru-guru disekolahnya yang terus memberikan tugas yang berbeda dari murid lainnya karena responden sering remed. Berikut pernyataan responden:

“Orang tua saya sekarang jadi lebih sering nekan saya, suka banding-bandingin saya sama kakak saya. Belum lagi soal karya tulis, kenapa sekolah harus punya syarat lulus kayak gitu sih. Guru-guru juga seneng banget ngasih tugas. Ini juga lagi dikerjain, takut banget saya gak kerjain.”⁷²

Begitupun responden ID yang tertekan ketika ditanya tentang kuliah oleh ayah dan teman-temannya.

⁷¹ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

⁷² HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

Ayahnya yang terus memaksa untuk berkuliah di universitas swasta dan melihat teman-temannya yang sudah berkuliah di universitas negeri yang mereka inginkan. Berikut pernyataan responden:

“Saya tertekan ngeliat teman-teman yang bisa kuliah di tempat yang mereka mau. Ayah maunya saya di swasta aja sambil kerja.”⁷³

6. Sakit kepala ringan hingga pusing

Gangguan ini sering dirasakan oleh responden NIP, responden sering sakit kepala lantaran memikirkan ibu dan adiknya jika responden dipecat, karena perekonomian keluarga seluruhnya ditanggung oleh responden. sakit kepala juga dirasakan NIP karena pola tidurnya yang tidak teratur dan cenderung kurang nyaman. Berikut pernyataan responden:

“Saya suka sakit kepala jika mikirin kalau nanti saya dipecat, perekonomian keluarga saya yang pegang. Tidur saya kurang nyaman, bangun tidur suka sakit kepala.”⁷⁴

⁷³ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

⁷⁴ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

Sedangkan responden NIM juga merasakan sakit kepala tiap kali apa yang dikerjakannya tidak sesuai ekspektasi sampai membuatnya harus sakit selama satu hari atau lebih. Bahkan responden sering meminum obat-obatan medis untuk meredakan sakit kepalanya. Berikut pernyataan responden:

“Rasanya pusing kalau hasil kerjaan gak sesuai ekspektasi. Saya sering sakit sampai lebih dari dua hari, tapi saya tetap ngajar. Biasanya saya minum *asam mefenamat* kalau sakitnya udah gak bisa dibendung(tidak tertahankan).”⁷⁵

7. Mudah lelah

Lelah merupakan kondisi dimana tubuh kekurangan energi baik secara fisik maupun mental, penyebab munculnya rasa lelah adalah olahraga berlebihan, stres, kurangnya waktu istirahat dan pola makan yang tidak teratur.

Gangguan ini dirasakan oleh responden NIP, responden sering merasa lelah bahkan berpikiran ingin

⁷⁵ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

berhenti bekerja. NIP juga berpikiran bahwa beban yang akan diterima ketika menjadi manager akan semakin berat, membuat dirinya ragu untuk naik level. Berikut pernyataan responden:

“Saya lelah banget, rasanya mau berhenti kerja. Tapi kalau berhenti nanti saya gak punya uang. Apalagi kalau jadi manager ya, pasti bebannya lebih berat.”⁷⁶

Responden NIM sering merasa lelah karena kurangnya istirahat dan beban yang dipikirkannya. NIM sendiri mengonsumsi minuman penambah energi untuk membantunya tetap terlihat segar. Berikut pernyataan responden:

“Karena kurang istirahat saya jadi mudah lelah, ditambah kerjaan gak ada habisnya. Belum tugas-tugas kuliah yang terus nambah. Kayaknya saya gak sanggup buat ngelanjutin kuliah. Saya suka minum Oronaminci kalau lagi capek banget.”⁷⁷

Sedangkan responden HAR merasa dirinya lebih mudah lelah karena terlalu banyak hal yang dipikirkan oleh responden. Berikut pernyataan responden:

⁷⁶ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

⁷⁷ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

“Baru jalan sebentar aja udah capek. Kebanyakan pikiran kayaknya.”⁷⁸

Tabel 3.1

Gejala-Gejala Kecemasan Karir

No	Gejala-gejala Kecemasan	Responden			
		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	✓	✓	✓	

⁷⁸ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

Keterangan :

✓ = Mengalami

Kosong = Tidak Mengalami

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.⁷⁹ 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.

⁷⁹ 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."⁸⁰

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

⁸⁰ 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"⁸¹

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

⁸¹ 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.⁸² Pada pertemuan pertama ini, peneliti memperkenalkan diri sekaligus menjelaskan tujuan

⁸² 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."⁸³

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

⁸³ 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."⁸⁴

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

⁸⁴ 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.⁸⁵ Pada pertemuan pertama ini, peneliti memperkenalkan diri sekaligus menjelaskan tujuan dari kedatangan peneliti. Setelah

⁸⁵ 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."⁸⁶

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

⁸⁶ 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."⁸⁷

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,

⁸⁷ 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.⁸⁸ Pada pertemuan pertama ini, peneliti memperkenalkan diri sekaligus menjelaskan tujuan

⁸⁸ 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"⁸⁹

⁸⁹ 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."⁹⁰

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

⁹⁰ 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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan pada bab-bab seelumnya, peneliti membuat beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Bentuk kecemasan yang dirasakan oleh keempat responden (Remaja di Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang) menghasilkan gangguan yang meliputi kegelisahan, kondisi kurang istirahat, sulit tidur, konsentrasi lemah, mudah tersinggung, tertekan, sakit kepala ringan hingga pusing, dan mudah lelah.
2. Proses penggunaan teknik self-talk meliputi dua teknik, yaitu teknik self-talk pertama berisi tentang penugasan untuk menciptakan suasana positif yang dilakukan dengan mengucapkan beberapa kalimat ketika bangun tidur dan mengucap syukur setelah menunaikan solat. Kemudian teknik self-talk kedua yang berisi tentang simulasi teknik self-talk ketika menghadapi kecemasan yang dirasakan responden. Simulasi ini dimulai dengan menuliskan

kalimat-kalimat yang sering muncul ketika responden merasa cemas, lalu kemudian mengubah kalimat-kalimat negatif menjadi kalimat positif dan mensimulasikan dengan membayangkan situasi kecemasan dan melafalkan kalimat-kalimat positif secara lantang kemudian dilanjutkan didalam hati.

3. Layanan konseling dengan teknik self-talk untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja menunjukkan hasil yang cukup baik. Terdapat perubahan terhadap tiga responden, yakni NIP, NIM dan ID. Sedangkan HAR menunjukkan sedikit perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan pola pikir yang lebih positif serta pengendalian kecemasan dalam mengembangkan karir pada ketiga responden, berbeda dengan HAR yang belum bisa mengubah pola pikirnya, hal ini terjadi karena kurangnya motivasi responden HAR untuk merubah dirinya menjadi lebih baik dan kurangnya antusias responden untuk mengikuti proses konseling.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang telah dicapai dalam penelitian ini, berikut adalah saran yang saya sampaikan:

1. Untuk Responden

Disarankan untuk responden lebih dekat dengan anggota keluarga dan mengungkapkan kendala yang mungkin dihadapi dikemudian hari, ini berguna agar responden mendapat masukan dari pihak lain.

2. Untuk Keluarga Responden

Diharapkan keluarga dapat membantu dalam mempertahankan self-talk positif yang telah dibangun oleh responden serta memberikan motivasi kepada responden agar tidak mengalami kecemasan yang berkepanjangan.

3. Untuk masyarakat

Diharapkan untuk menjaga ucapan dan tingkah laku serta menghilangkan pertanyaan terkait masalah pribadi seseorang. Gunakan waktu kebersamaan untuk

diskusi pengembangan diri dibandingkan untuk sekedar tahu pencapaian yang telah dicapai orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald, 2013, *Teori Dan Praktik Konseling Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Erford, Bradley T., 2016, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Geldard, Kathryn dan David Geldard, 2011, *Konseling Remaja*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gibson, Robert L. dan Marianne H. M., *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, Singgih D., *Konseling Dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B., 2012, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga.
- Juntika, Achmad N., *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014
- Komalasari, Gantina, 2016, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*, Jakarta Barat: PT Indeks.
- Komalasari, Gantina, 2016, *Dkk, Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks.

Kusumastuti, Adhi dan Ahmad Mustamil. K, 2019, *Metode Penelitian Kualitatif*, Semarang: Sukarno Pressindo.

M, Abin Syamsuddin, 2016, *Psikologi Kependidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sugiono, 2018, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, Bandung: Alfabeta.

Tohirin, 2014, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Rajawali Pers.

Willis, Sofyan S., *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 2014, Bandung: alfabeta.

Wiramihardja, Sutardjo A., *Pengantar Psikologi Klinis*, 2014, Bandung: PT Refika Aditama.

Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, 2016, Bandung: Rosdakarya.

Jurnal dan Skripsi

Dinas Ketenagakerjaan Kota Tangerang dan BPS kota Tangerang, *Ketenagakerjaan Kota Tangerang 2019*.

Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Tangerang, Kecamatan Cipondoh dalam angka 2020.

- Flourenzia Fenesha, 2018, *“Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator”*, Depok: Universitas Indonesia.
- Lee, Dkk. *“Influence Of Temporal Distanceon The Perceive Dimportane Of Career-Related Self-Efficacy And Outcome Expectations”*
- Mahargi Angga. Dkk, 2018 *“Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang”*, Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Marliyah Lina. Dkk, 2004, *“Persepsi Terhadap Dukungan Orangtua dan Pembuatan Keputusan Karir Remaja”*, Jakarta: Universitas Tarunanagara.
- Sri Hartati Dan Imas Kania Rahman, 2017, *“Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy(REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa”*, Genta Mulia.
- Yusuf Ahmad Dan Haslinda, 2019, *“Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 PANGKEP”*, Sulawesi Selatan: Andi Matappa.

Wawancara

Wawancara Bani Sidqi Amarullah, ketua Majelis Sirojus Salawat,
diwawancarai oleh penulis, Tangerang, 22 Maret 2021.

Wawancara Bukhori Ilyas, Staf Kecamatan Cipondoh,
diwawancarai oleh penulis, Tangerang, 23 Maret 2021.

Wawancara Orang tua HAR, diwawancarai oleh penulis,
Tangerang 07 April 2021.

Wawancara Orang tua NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang
04 April 2021.

Wawancara responden HAR, 19 Th, saat melakukan konseling
individu

Wawancara responden ID, 19 Th, saat melakukan konseling
individu.

Wawancara responden NIM, 19 Th, saat melakukan konseling
individu

Wawancara responden NIP, 19 Th, saat melakukan konseling
individu.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Pedoman Wawancara

1. Apakah anda cemas dengan karir anda?
2. Kecemasan karir seperti apa yang anda rasakan?
3. Apakah anda mengalami gejala-gejala kecemasan karir?
4. Gejala kecemasan karir apa yang sering muncul?
5. Seberapa sering gejala kecemasan karir muncul?
6. Apa yang sudah anda coba lakukan untuk mengurangi kecemasan karir anda?

Foto Bersama Responden

Responden ID



Responden NIP



Responden HAR



Responden NIM

