

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal atau yang dikenal sebagai *emerging adulthood*, adalah tahap perkembangan yang dialami seseorang antara usia 18 hingga 25 tahun. Pada fase ini, individu mulai menghadapi berbagai hal penting dalam hidup, seperti mencari jati diri, memilih karir, melanjutkan pendidikan, menjalani hubungan asmara, dan menentukan tempat tinggal yang sesuai. Mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam fase ini dan menunjukkan ciri-ciri seperti mulai stabil, merasa bebas, fokus pada diri sendiri, serta memiliki harapan tinggi terhadap masa depan ¹. Mahasiswa tingkat akhir biasanya berusia antara 21 hingga 25 tahun yang merupakan masa transisi dari dunia kuliah ke dunia kerja, di mana mereka mulai mencari pekerjaan dan membangun karir.

Harapan karir merupakan gambaran masa depan ideal yang diinginkan individu terkait jalur pekerjaan, posisi, pendapatan, serta lingkungan kerja yang ingin dicapai. Bagi mahasiswa, harapan karir menjadi salah satu motivasi utama dalam menjalani proses pendidikan tinggi. Mereka membayangkan dapat bekerja di bidang yang sesuai dengan jurusannya, memiliki pekerjaan tetap, memperoleh penghasilan yang layak, serta mendapatkan pengakuan sosial atas

¹ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*, 2nd ed., *Etica e Politica*, vol. 15, 2013.

profesinya². Menurut Super, harapan karir terbentuk melalui proses perkembangan karir yang melibatkan *eksplorasi* diri, nilai-nilai pribadi, pengaruh lingkungan, serta pengalaman belajar. Mahasiswa berada dalam tahap *eksplorasi* karir, di mana mereka aktif mengembangkan identitas karir melalui pendidikan, pelatihan, dan pengalaman kerja awal³.

Mahasiswa memiliki ekspektasi tinggi terhadap masa depan karir mereka, seperti bekerja di instansi ternama, mendapatkan gaji besar dalam waktu singkat, atau langsung memperoleh pekerjaan setelah lulus. Harapan-harapan ini sering kali dibentuk oleh idealisasi, pengaruh media, tekanan sosial, dan kurangnya pemahaman tentang dinamika lingkungan kerja yang sesungguhnya. Ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan, mahasiswa bisa merasa kecewa, tidak percaya diri, bahkan mengalami kecemasan tentang masa depan. Sehingga ketika kemampuan berpikir, kondisi emosional, dan sumber daya yang dimiliki mahasiswa tidak sebanding dengan tuntutan atau harapan terhadap pekerjaan yang diinginkan, hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis. Mahasiswa cenderung mengalami kecemasan terhadap masa depan karirnya, serta munculnya berbagai emosi negatif. Keadaan ini dapat berujung pada munculnya perilaku yang tidak sehat dalam konteks karir, seperti kecenderungan perfeksionis yang berlebihan, rendahnya rasa percaya diri,

² A Zakaria, "Analisis Hubungan Harapan Karier Perawat Pelaksana Dengan Prestasi Kerja Di Rsud Swadana Jombang," *Eduhealth* 1, no. September (2010): 79–94, <https://mail.journal.unipdu.ac.id/index.php/eduhealth/article/view/525>.

³ Donald E. Super, "A life-span, life-space approach to career development," *Journal of Vocational Behavior* 16, no. 3 (1980): 282–298.

hingga penurunan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan⁴.

Tingkat pengangguran di kalangan lulusan perguruan tinggi (mulai dari Diploma IV, S1 hingga S3) terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), pada Februari 2024 tercatat 5,25% lulusan universitas menganggur, dan angka ini naik menjadi 6,23% pada Februari 2025. Kenaikan jumlah pengangguran ini disebabkan oleh banyaknya universitas di Indonesia baik negeri maupun swasta yang setiap tahunnya meluluskan ribuan sarjana dari berbagai daerah di seluruh negeri. Kondisi ini berdampak langsung pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang yang mempersiapkan untuk menyelesaikan studi.

Berdasarkan wawancara dengan lima mahasiswa prodi bimbingan konseling islam, mereka mengungkapkan adanya perasaan takut tidak mampu bersaing di dunia kerja, khawatir tidak memperoleh pekerjaan sesuai dengan jurusan, hingga rasa bingung dalam menentukan arah karir yang akan diambil setelah lulus. Bahkan, ada mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dengan keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, sehingga mereka merasa belum siap untuk terjun langsung ke dunia kerja. Penelitian Azhari menjelaskan bahwa mahasiswa semester akhir mulai memikirkan bagaimana cara memulai karir setelah lulus. Hal ini membuat mereka merasa cemas tentang dunia kerja. Mereka mulai memikirkan persaingan, meragukan kemampuan diri, dan

⁴ Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (2019): 40.

khawatir apakah bisa mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Memilih dan mengembangkan karir dengan baik membutuhkan pikiran, perasaan, dan kemampuan pribadi⁵.

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dipersiapkan untuk menjadi konselor yang mampu membantu individu dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, termasuk dalam memberikan bimbingan karir. Mereka dituntut untuk memiliki kemampuan memberikan arahan, dukungan emosional, serta solusi atas persoalan psikologis maupun sosial yang dialami oleh konseli. Namun di balik peran tersebut, mahasiswa BKI sendiri tidak lepas dari tantangan internal yang justru dapat memicu kecemasan terhadap masa depan karir mereka. Walaupun mereka dibekali secara teori dengan berbagai pendekatan konseling, tidak semua mahasiswa memiliki kesiapan mental yang cukup kuat untuk menghadapi dunia kerja yang penuh persaingan dan terus berubah.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam semester enam mereka sedang berada dalam fase krusial, yaitu memilih konsentrasi keilmuan yang akan memengaruhi arah karir mereka, seperti bidang pendidikan, sumber daya manusia, atau keluarga. Pemilihan ini menjadi titik awal peralihan dari pemahaman umum tentang konseling menuju bidang spesialisasi sesuai dengan minat dan kemampuan masing-masing. Namun, di tahap inilah banyak

⁵ Teuku Riki Azhari dan Mirza, "Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala," *Mediapsi* 02, no. 02 (2016): 23–29.

mahasiswa mulai merasa ragu dan bingung karena mulai menyadari bahwa keputusan tersebut akan berdampak pada masa depan profesi mereka. Kurangnya kesiapan dalam menentukan pilihan, terbatasnya informasi terkait prospek kerja di masing-masing bidang, serta tekanan untuk segera merencanakan karir sering kali memicu munculnya kecemasan yang cukup tinggi.

Mahasiswa semester akhir mulai menunjukkan gejala kecemasan yang berkaitan dengan masa transisinya dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Kecemasan ini muncul dalam bentuk pikiran negatif memikirkan prospek setelah lulus. Keane menyatakan bahwa nyatanya transisi dari dunia pendidikan ke dunia karir merupakan fenomena yang banyak menimbulkan kecemasan dan ancaman yang mengancam kesejahteraan psikologis bagi pada mahasiswa tingkat akhir⁶.

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan karir yang bersumber dari faktor kognitif, sebagaimana dijelaskan oleh Hussain, kecemasan karir dapat dipicu oleh pikiran negatif mengenai kemampuan diri dan masa depan. Ketidakmampuan mengelola kekhawatiran ini berdampak pada kesiapan menghadapi dunia kerja. Pola pikir positif dan dukungan sosial dapat membantu meredakan kecemasan tersebut⁷.

⁶ Catroina Keane et al., "Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University: A Thematic Analysis," *The Qualitative Report* 26, no. 8 (2021): 2621–2630.

⁷ Manoj Pandey et al., "Distress, Anxiety, and Depression in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy," *World Journal of Surgical Oncology* 4 (2006): 2–6.

Kesenjangan antara harapan karir dan realitas kesiapan mental dapat memicu kecemasan pada mahasiswa. Ketika harapan untuk memiliki karir yang sukses tidak diimbangi dengan kesiapan mental yang memadai. Ketidaksesuaian ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada kecemasan karir, bahkan dapat mengganggu proses pengambilan keputusan dan kesiapan dalam menghadapi dunia kerja. Menurut Tsai, kecemasan karir adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang mengalami kesulitan, kebingungan, dan keraguan dalam mengambil keputusan tentang masa depan karirnya. Ketidakpastian ini sering menimbulkan perasaan gagal atau tertinggal dari orang lain yang terlihat sudah memiliki arah karir yang jelas. Kecemasan ini juga disertai dengan rendahnya kepercayaan diri, rasa tidak berdaya, dan munculnya pikiran negatif⁸.

Menurut Tsai kecemasan karir dapat disebabkan oleh kurangnya eksplorasi karir, kurangnya kepercayaan diri, dan keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki yang tidak sesuai dengan pekerjaan yang diinginkan⁹. Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang normal, seperti saat memikirkan masa depan karir yang belum jelas. Namun, jika kecemasan terjadi secara terus-menerus akan berdampak buruk pada kesehatan mental, cara berkomunikasi, dan membuat kita takut menghadapi tantangan baru.

⁸ Chen-Tsang (Simon) Tsai, "Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation," *Journal of Hospitality and Tourism Education* 29, no. 4 (2017): 158–165.

⁹ Tsai (2017)

Berdasarkan kerangka *Social Cognitive Career Theory* (SCCT) yang dikembangkan oleh Lent, Brown, dan Hackett, kecemasan karir dapat dipahami sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara *self-efficacy* (keyakinan atas kemampuan diri), *outcome expectations* (harapan terhadap hasil dari pilihan karir), serta tekanan kontekstual yang bersumber dari lingkungan sosial. Mahasiswa yang merasa tidak percaya diri terhadap kompetensi yang dimiliki, memiliki pandangan negatif terhadap masa depan profesi, dan menghadapi tekanan dari orangtua untuk bekerja di bidang tertentu, cenderung mengalami konflik internal yang berdampak pada ketidakjelasan arah karir. Terlebih lagi, ketidaksesuaian antara jurusan kuliah dan realitas lapangan kerja semakin memperburuk kondisi ini, sehingga menimbulkan perasaan cemas, ragu, dan tidak siap dalam mengambil keputusan karir¹⁰.

Kecemasan karir sering dialami mahasiswa tingkat akhir akibat ketidaksesuaian antara harapan karir dan kesiapan mental. Gambaran karir yang ideal kerap tidak sejalan dengan realitas, sehingga jika dibiarkan, dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, kemampuan mengambil keputusan, serta berdampak pada kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan membangun kesiapan mental yang seimbang.

¹⁰ Robert W. Lent, Steven D. Brown, dan Gail Hackett, "Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance," *Journal of Vocational Behavior* 45, no. 1 (1994): 79–122.

Menurut Seligman orang yang berpikir positif melihat masalah sebagai sesuatu yang sementara, bisa diatasi, dan hanya terjadi dalam satu situasi saja. Sebaliknya, orang yang berpikir negatif menganggap masalah akan berlangsung lama, merusak segalanya, dan tidak bisa dikendalikan¹¹. Penelitian Hajarani menjelaskan bahwa dengan pelatihan berpikir positif dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa baru yang sedang menjalani masa perkuliahan semester satu jurusan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia¹².

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan tersebut adalah dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Menurut Corey, REBT adalah pendekatan konseling yang fokus pada cara individu berpikir, menilai, dan membuat keputusan. Terapi ini berusaha mengurangi pengaruh pikiran irasional yang menghambat individu dalam menjalani hidup secara optimal¹³. Penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2021) bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat membantu mengurangi kecemasan sosial pada remaja¹⁴.

Albert Ellis mengembangkan teknik *Self-Talk* sebagai bagian dari teori REBT. Tujuan teknik ini adalah mengubah cara berpikir yang tidak rasional

¹¹ Seligman DeLaune, *Learned optimism: How To Change Your Mind And Your Life*, Aspen's advisor for nurse executives, vol. 8, 1993.

¹² Sabirina Hajarani et al., "Efektivitas Pelatihan ' The Power of Positive Thinking ' dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru," *Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 81–90.

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2007).

¹⁴ Widya Kartika Sari dan Winda Ade Ariani, "Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 10, no. 1 (2021): 60, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk66.https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>.

menjadi rasional. *Self-Talk*, seseorang mengucapkan kata-kata positif kepada dirinya sendiri untuk membantu menghadapi masalah. Kelebihan Teknik ini adalah dapat merubah cara pandang seseorang dengan cepat, namun kekurangannya adalah memerlukan pendampingan dari konselor yang memahami dirinya sendiri, agar tidak sekadar memaksakan pandangan pribadinya kepada konseli. Penelitian Putri menjelaskan bahwa Teknik *Self talk* dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa mampu mengubah cara pandang remaja untuk dapat mengontrol dan membuat kondisi mentalnya semakin baik¹⁵.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya kesenjangan (*research gap*) dalam kajian sebelumnya yang lebih banyak membahas tingkat dan faktor penyebab kecemasan karir, namun belum banyak mengeksplorasi intervensi konseling secara langsung. Pendekatan seperti konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *self-talk* masih jarang diteliti, padahal berpotensi membantu mahasiswa mengubah pola pikir irasional dan meningkatkan kesiapan menghadapi karir. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dan menawarkan solusi yang aplikatif dalam mengatasi kecemasan karir.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena menggabungkan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi

¹⁵ Ni Kadek Rista Ary Putri, Ni Ketut Suarni, dan I Ketut Dharsana, "Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN 'A' Denpasar," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 8, no. 2 (2022): 215.

kecemasan karir pada mahasiswa. Pada penelitian yang sebelumnya, REBT dan *self-talk* lebih sering digunakan secara terpisah untuk mengatasi kecemasan umum atau stres. Dengan menggunakan metode eksperimen, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti nyata tentang efektivitas konseling REBT teknik *self-talk* dalam membantu mahasiswa mengurangi kecemasan terhadap masa depan karir mereka.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *self-talk* dalam menurunkan tingkat kecemasan karir pada mahasiswa semester 6. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan alternatif intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan karir, meningkatkan kesiapan mental, serta menumbuhkan sikap rasional dalam menghadapi tantangan dunia kerja. Oleh sebab itu peneliti membuat judul “Efektivitas Konseling REBT Teknik *Self talk* Untuk Menurunkan Kecemasann Karir Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang merasa cemas tentang masa depan karir mereka, terutama saat menghadapi persaingan kerja, ketidakpastian masa depan, dan tekanan dari lingkungan. Kecemasan karir dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan kemampuan untuk

membuat keputusan karir yang tepat. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan ini adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *self-talk*, yang bertujuan membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Namun, efektivitas metode ini untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan karir masih perlu diteliti lebih dalam.

2. Batasan Masalah

- a. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang mengalami kecemasan karir
- b. Pendekatan yang digunakan adalah REBT dengan teknik *self-talk*
- c. Partisipan penelitian terbatas pada mahasiswa di perguruan tinggi tertentu, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk semua mahasiswa.
- d. Waktu penelitian dibatasi pada periode tertentu, yang mungkin mempengaruhi hasil dan analisis.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan karir pada mahasiswa semester 6 Prodi BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Bagaimana keefektivitas konseling kelompok dengan Teknik *self talk* untuk menurunkan kecemasan karir mahasiswa semester 6 Prodi BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan karir pada mahasiswa semester 6 Prodi BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
2. Untuk mengetahui keefektivitas konseling kelompok dengan Teknik *self talk* untuk menurunkan kecemasan karir mahasiswa semester 6 Prodi BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sumber referensi dalam karya ilmiah maupun ilmu pengetahuan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan, referensi dan bahan kajian untuk peneliti selanjutnya
- b. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam menambah ilmu pengetahuan tentang Teknik Bimbingan Konseling dapat dikenal di masyarakat.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa bimbingan konseling islam, melalui penelitian ini mahasiswa dapat berpikir secara rasional dalam menghadapi suatu masalah dan dapat bermanfaat dalam kehidupan selanjutnya

- b. Bagi Peneliti

Untuk peneliti dapat menambah ilmu mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan dan untuk penelitian selanjutnya penelitian ini

diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi bahan referensi dalam penelitian selanjutnya.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dibuat agar fokus dan tidak menyimpang dari topik utama. Penelitian ini hanya membahas dua variabel, yaitu *self-talk* sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan karir sebagai variabel terikat (Y).

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

Menurut Corey, konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan teknik dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan cara berpikir seseorang, menilai, dan mengambil keputusan, agar pikiran irasional dapat berkurang¹⁶. Sementara itu, menurut Schafer, teknik *self-talk* digunakan untuk menantang keyakinan irasional dan membantu membentuk pola pikir yang lebih sehat dengan tujuan mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional¹⁷.

Menurut Tsai, kecemasan karir merupakan kondisi ketika seseorang merasa bingung, ragu, dan kesulitan saat mengambil keputusan tentang masa depan karirnya, sehingga menimbulkan rasa cemas¹⁸.

¹⁶ Ibid, 6.

¹⁷ Bradley T Erford dan Helli Prajitno Soetjipto, *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta Pustaka Pelajar, 2016), <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=285945>.

¹⁸ Tsai, "Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation."

2. Penegasan Operasional

Konseling REBT dengan teknik *self-talk* diukur melalui sesi konseling yang dilakukan selama 7 sesi, di mana mahasiswa akan dilatih untuk mengenali pikiran negatif terkait karir dan menggantinya dengan self-talk positif. Efektivitas teknik ini akan dievaluasi berdasarkan perubahan dalam pola pikir mahasiswa yang diukur menggunakan kuesioner yang telah divalidasi.

Kecemasan karir diukur menggunakan alat ukur standar seperti *Career Anxiety Scale* (CAS) sebelum dan setelah intervensi konseling. Skor pada skala ini akan menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, dengan perbandingan dilakukan untuk menilai perubahan signifikan dalam kecemasan karir setelah penerapan konseling REBT dengan teknik self-talk.

H. Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan

Pada bab I terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan Batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori

Pada landasan teori terdiri dari teori-teori yang berkaitan dengan topik penelitian, penelitian terdahulu, kerangka teori, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian

Pada metode penelitian terdiri dari metode penelitian yang akan dilakukan antara lain pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling, dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian yang dilakukan.

Bab IV Hasil Penelitian

Pada hasil penelitian membahas mengenai hasil yang dilakukan setelah penelitian dilakukan berupa deskriptif data dan temuan penelitian.

Bab V Pembahasan

Pada pembahasan berisikan pembahasan dari rumusan masalah penelitian.

Bab VI Penutup

Pada bab penutup terdiri dari kesimpulan dan saran.