



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENERAPAN *SELF TALK ISLAMI* UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PEMILIHAN KARIR
PADA SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :
Widha Auranisha
NIM: 04040320107

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Widha Auranisha

NIM : 04040320107

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl.H. Sajim No. 36 RT/015 RW/002 Kecamatan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, DKI Jakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi yang berjudul “Penerapan *Self Talk Islami* Untuk Mengurangi Kecemasan Pemilihan Karir Pada Seorang Mahasiswa di Surabaya” Tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manaun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 27 September 2023



Widha Auranisha

NIM. 04040320107

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Widha Auranisha
NIM : 04040320107
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Penerapan *Self Talk Islami* Untuk
Mengurangi Kecemasan Pemilihan Karir Pada Seorang Mahasiswa
di Surabaya.

Skripsi ini telah diterima dan telah disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 27 September 2023
Menyetujui Dosen Pembimbing



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I.,M.Pd.I

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Penerapan *Self Talk Islami* Untuk Mengurangi Kecemasan Pemilihan Karir Pada Seorang Mahasiswa di Surabaya

SKRIPSI

Di Susun oleh :
Widha Auranisha
(04040320107)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 19 Desember 2023
Tim Penguji

Penguji I

Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP.197605182007012022

Penguji II

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP.196607042003021001

Penguji III

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP.196012111992032001

Penguji IV

Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP.197605182007012022



Surabaya, 18 Desember 2023
Mekan,

Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP.197310171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Widha Auranisha
NIM : 04040320107
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : auranishaw@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**PENERAPAN SELF TALK ISLAMI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA DI SURABAYA**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 9 Januari 2024

Penulis

(Widha Auranisha)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Penelitian dalam skripsi ini berfokus pada proses dan hasil dari pemberian treatment Self Talk Islami Untuk mengurangi Kecemasan Karir pada Mahasiswa di Surabaya. Dalam permasalahan yang di kaji peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus, dan menganalisis dengan teknik deskriptif. Pengumpulan data yang di gunakan antara lain menggunakan observasi, wawancara dan juga dokumentasi. Selain itu untuk menunjang proses penelitian, peneliti juga menggunakan beberapa informasi yang di dapatkan dari *significant others* yang mana dari data tersebut nanti di kumpulkan dan di gunakan dalam rangkaian tahapan terapi self talk islami.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Self Talk Islami Untuk Mengurangi Kecemasan Karir pada Mahasiswa di Surabaya telah melalui beberapa tahap diantaranya terdapat identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan follow up. Dari penelitian tersebut, Konselor juga memasukkan aspek-aspek ke islaman yang relevan dengan treatment self talk tersebut. Lalu hasil akhir dari proses pemberian treatment self talk tersebut menunjukkan bahwa gejala kecemasan karir pada konseli sudah mulai berkurang dan konseli juga mulai berani dan yakin terhadap kemampuannya juga lebih maksimal lagi dalam menjalani kegiatan perkuliahan demi menunjang karir yang di inginkannya. data tersebut di dapatkan dari wawancara oleh konselor pada konselor pada tahap akhir proses pemberian treatment yaitu evaluasi.

Kata Kunci : *Self Talk* Islami, Kecemasan Karir dan Mahasiswa

ABSTRACT

The research in this thesis focuses on the process and results of providing Islamic Self Talk treatment to reduce career anxiety in students in Surabaya. The researcher used a qualitative research method with a case study research type and analyzed it using descriptive techniques. Data collection methods included observation, interviews, and documentation. In addition, the researcher also used information obtained from significant others, which was collected and used in the Islamic self-talk therapy process.

The results of the study showed that the Islamic Self Talk treatment to reduce career anxiety in students in Surabaya went through several stages, including problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and follow-up. The counselor also incorporated relevant Islamic aspects into the self-talk treatment. The final results of the treatment showed that the symptoms of career anxiety in the client had started to decrease, and the client had become more confident in their abilities and more effective in their academic activities to support their desired career. The data was obtained from interviews conducted by the counselor during the final stage of the treatment process, which was evaluation.

Keywords : *Islamic Self Talk, Career Anxiety and College Student*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
MOTTO & PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II TEKNIK <i>SELF TALK</i> ISLAMI DAN KECEMASAN KARIR.....	14
A. Teknik <i>Self Talk</i> Islami.....	14
B. Kecemasan Karir	26
C. Penelitian Terdahulu.....	31

BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	34
B. Lokasi Penelitian	35
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Teknik Validitas Data.....	39
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	42
B. Penyajian Proses dan Hasil Penelitian.....	49
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	66
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	80
C. Keterbatasan Penelitian	81

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perbandingan Antara Data Teori dengan Data Lapangan.....	67
Tabel 4.2 Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah di Berikan Treatment.....	74



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hakim El Hamidy, 2013, *Muhasabah Energy Damai, Bahagia, Berakhlak dan Produktif dengan Muhasabah*, Cet. 1, Bandung: Hakim Publishing.
- Abdul Mujib, 2006, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Adler, R., B., & Rodman, G, 2018, *Understanding human communication*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Al-Quran Al-Karim, Departemen Agama Republik Indonesia.
- Arista Noviyanti, 2021, *Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Yogyakarta : Univeristas Mercu Buana
- Asad M. Al Kali, 1989, *Kamus Indonesia-Arab*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Bradley T. Erford, 2017, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., & LoVerso, T, 2010, *Relieving career anxiety and indecision: The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations*. Social Psychology Educational.
- Fitriani Ramadhani, 2022, “*Penerapan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa di SMA Negeri 2 Camba*”,Makassar : Universitas Negeri Makassar.

- Hall, j.k, & Smatrova, T, 2013, *Teacher Self-Talk : Interactional Resource For Managing Instruction and Eliciting empathy*, *Journal of pragmatics*.
- Hapsari Puspita dan Vidya Nindhita, 2022, *Observasi : Teori dan Praktek dalam Bidang Psikologi*, Pasuruan : Cv Basya Media Utama.
- Ika Atmala Sari, 2018, *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi tenggara)*, (Surabaya: 2018)
- Imam Al-Ghazali, 2017, *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibiin wa Úmdatus Saalikiin)*, Jakarta: Tuross Pustaka.
- Imam Yuwono, *Penelitian SSR (Single Subject Research)*, Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
- Lin Tri Rahayu, 2009, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, Malang : UIN Malang Press.
- Maryam B. Gainau, 2016, *Pengantar Metode Penelitian*, Yogyakarta : PT. Kanisius.
- Moh Fadlur Rahman dkk, 2021, “*Konseling Islam Melalui Teknik T’limah dan Muhasabah Dalam Mengubah Perilaku PSK di Situbondo*”, Situbondo : Maddah
- Nevid, J. S., Rathus, 2005, S.,A & Greene, B, *Psikologi Abnormal* . Jakarta : Erlangga.
- Ni Kadek Rista dkk, 2022, “*Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar.*”, Denpasar : Jurnal Educatio,
- Pirasik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K, A, 2017, *phenomenological study of career anxiety among college students*. *The Career Development Quarterly*.

- Rully Charitas, 2021, *Single Subject Research Teori dan Implementasinya : Suatu Pengantar*, Yogyakarta : UAD Press
- Sandi Marahhul M dan Abdul Muhid, 2022, “*Efektivitas Layanan Konseling kelompok Dengan Positif Self Talk Untuk Meningkatkan Afikasi Diri Siswa*, (Surabaya : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop.
- Syifa fadilati, 2019, “*Effectiveness of Self Talk Techniques In Group Counseling To Improve Adversity Quotient in Class X MIPA Student of SMAN 7 Banjarmasin*, Banjarmasin : Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling.
- U. Adil Samadani, 2013, *The Power Of Belief*, Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Vignoli, E, 2005, *Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety*. *Journal of Vocational Behavior*.
- Widodo, 2018, *Metode Penelitian Populer & Praktis*, Depok : rajawali Press.th

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A