

**PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE DISPUTATION*
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN KARIR SEORANG
SISWA KELAS XII DI SMA AL-ISLAM KRIAN**

SKRIPSI

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

Oleh

**Shofi Kartika Arifinanda
NIM. 04040321148**



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shofi Kartika Arifinanda

NIM : 04040321148

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Teknik *Cognitive Disputation* Untuk Menurunkan Kecemasan Karir Seorang Siswa Kelas XII Di SMA Al-Islam Krian adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 18 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,


395DCAMX140141474
Shofi Kartika Arifinanda
NIM. 04040321148

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Shofi Kartika Arifinanda
NIM : 04040321148
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Cognitive Disputation* Untuk
Menurunkan Kecemasan Karir Seorang Siswa
Kelas XII Di SMA Al-Islam Krian

✱ Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 18 Februari 2025
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Arif Ainur Rohman,
S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Pembimbing II



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh Teknik *Cognitive Disputation* Terhadap Penurunan
Kecemasan Karir Seorang Siswa Kelas XII Di SMA Al-Islam Krian

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Shofi Kartika Arifinanda

NIM. 04040321148

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 5 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd.,

M.Pd., Kons.

NIP. 197708082007101004

Penguji II



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.

NIP. 196012111992032001

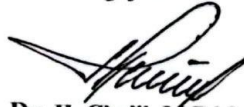
Penguji III



Drs. Suwatah, M.Si.

NIP. 196412152014111002

Penguji IV



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

Surabaya, Maret 2025

Dekan,



Dr. Moch. Chotrul Arif, S.Ag. M. Fil.I.

NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Shofi Kartika Arifinanda
NIM : 04040321148
Fakultas/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : shofikartika73@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 :

PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE DISPUTATION* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN KARIR
SEORANG SISWA KELAS XII DI SMA AL-ISLAM KRIAN

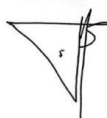
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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 Oktober 2025

Penulis



(SHOFI KARTIKA ARIFINANDA)

ABSTRAK

Shofi Kartika Arifinanda, NIM 04040321148, 2025. *Pengaruh Teknik Cognitive Disputation Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Seorang Siswa Kelas XII Di SMA Al-Islam Krian.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh teknik *Cognitive Disputation* dalam menurunkan kecemasan karir pada seorang siswa kelas XII di SMA Al-Islam Krian. Kecemasan karir subjek dipicu oleh pemikiran irasional, tekanan emosional, dan faktor situasional.

Metode yang digunakan adalah *single subject research* (SSR) dengan desain A-B-A, terdiri dari baseline 1 (A1), intervensi (B), dan baseline 2 (A2). Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara, dengan fokus pada indikator *irrational beliefs about employment*, yaitu takut akan kegagalan, perfeksionisme dalam pengambilan keputusan, dan menghindari pembicaraan tentang masa depan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Disputation* efektif dalam menurunkan kecemasan karir. Skor kecemasan rata-rata menurun dari 5 (A1) menjadi 4 (B), dan stabil pada 3 (A2). Estimasi kecenderungan menunjukkan kestabilan dan penurunan pada kondisi takut akan kegagalan dengan overlap 0% dari A1 ke B dan 20% dari B ke A2. Pada kondisi perfeksionisme keputusan, overlap 20% terjadi baik dari A1 ke B maupun B ke A2, menandakan perubahan bertahap namun stabil. Sedangkan pada kondisi menghindari pembicaraan dengan overlap 20% dari A1 ke B dan 0% dari B ke A2.

Hal ini menunjukkan bahwa teknik *cognitive disputation* terbukti efektif mengurangi perilaku yang timbul akibat kecemasan karir pada seorang siswa kelas xii di SMA Al-Islam Krian.

Kata kunci: *Cognitive Disputation*, Kecemasan Karir, Siswa

ABSTRACT

Shofi Kartika Arifinanda, NIM 04040321148, 2025. The Effect of Cognitive Disputation Techniques on Reducing Career Anxiety of a Grade XII Student at SMA Al-Islam Krian.

This study aims to examine the effect of Cognitive Disputation techniques in reducing career anxiety in a grade XII student at SMA Al-Islam Krian. The subject's career anxiety was triggered by irrational thinking, emotional stress, and situational factors.

The method used was single subject research (SSR) with an A-B-A design, consisting of baseline 1 (A1), intervention (B), and baseline 2 (A2). Data were collected through observation and interviews, focusing on indicators of irrational beliefs about employment, namely fear of failure, perfectionism in decision making, and avoiding talking about the future.

The results showed that the Cognitive Disputation technique was effective in reducing career anxiety. The average anxiety score decreased from 5 (A1) to 4 (B), and stabilized at 3 (A2). The trend estimate showed stability and decrease in the fear of failure condition with 0% overlap from A1 to B and 20% from B to A2. In the decision perfectionism condition, 20% overlap occurred from both A1 to B and B to A2, indicating a gradual but stable change. While in the avoidance of conversation condition with 20% overlap from A1 to B and 0% from B to A2.

This shows that the cognitive disputation technique is proven to be effective in reducing behavior that arises due to career anxiety in a grade XII student at Al-Islam Krian High School.

Keywords: *Cognitive Disputation, Career Anxiety, Students*

خلاصة

أثر تقنيات التنازع المعرفي في 04040321148، NIM 2025 شوفي كارتিকা أريفيناندا،
خفض القلق الوظيفي لدى طالبات الصف الثاني عشر في مدرسة الإسلام كريان الثانوية
تهدف هذه الدراسة إلى دراسة تأثير تقنيات التنازع المعرفي في الحد من القلق الوظيفي لدى طالبة في
الصف الثاني عشر في ثانوية الإسلام كريان. كان القلق الوظيفي لدى الطالبة ناتجاً عن التفكير غير
العقلاني والضغط العاطفي والعوامل الظرفية

، يتكون A-B-A مع تصميم (SSR) المنهج المستخدم هو بحث الموضوع الواحد
تُجمعت البيانات من (A2)، وخط الأساس 2(B)، والتدخل (A1) من خط الأساس 1
خلال الملاحظات والمقابلات، مع التركيز على مؤشرات المعتقدات اللاعقلانية حول التوظيف،
وهي الخوف من الفشل، والكمالية في اتخاذ القرارات، وتجنب الحديث عن المستقبل
أظهرت النتائج أن تقنية التنازع المعرفي كانت فعالة في الحد من القلق الوظيفي. وانخفض متوسط
درجة القلق من 5 (1أ) إلى 4 (ب)، واستقر عند 3 (2أ). أظهر تقدير الاتجاه ثباتاً وانخفاضاً في
أما في حالة A2 إلى B و 20% من B إلى A1 حالة الخوف من الفشل مع تداخل 0% من
2، مما A إلى B و B إلى A1 الكمالية في اتخاذ القرار، حدث تداخل بنسبة 20% من كل من
يشير إلى تغيير تدريجي ولكن مستقر. بينما في حالة تجنب الحديث مع تداخل بنسبة 20% من
A2 إلى B و 0% من B إلى A1

وهذا يدل على أن أسلوب التنازع المعرفي فعال في الحد من السلوكيات الناشئة عن
القلق الوظيفي لدى طالبات الصف الثاني عشر في مدرسة العلوم الإسلامية في كريان

الكلمات المفتاحية: التنازع المعرفي، القلق الوظيفي، الطلاب، القلق الوظيفي

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
خلاصة.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Definisi Oprasional	13
F. Hipotesis Penelitian.....	14
G. Sistematika Pembahasan	14

BAB II	17
KAJIAN TEORETIS	17
A. Landasan Teori.....	17
1. <i>Cognitive Desputation</i>	17
2. Kecemasan Karir.....	25
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	32
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	34
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	41
B. Lokasi Penelitian.....	43
C. Objek Penelitian.....	43
D. Variabel dan Indikator Variabel.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	49
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV.....	53
PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	53
1. Profil Subjek Penelitian	53
2. Latar Belakang Subjek Penelitian	54
3. Deskripsi Penelitian	54
4. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	56
B. Penyajian Data.....	57
C. Analisis Data	96
D. Pengujian Hipotesis.....	117
E. Pembahasan Hasil Penelitian	117

1. Perspektif Teori.....	117
2. Perspektif Islam.....	120
BAB V	123
PENUTUP	123
A. Kesimpulan	123
B. Rekomendasi dan Saran	123
C. Keterbatasan Penelitian	124
DAFTAR PUSTAKA.....	126
LAMPIRAN	131



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Kecemasan Karir.....	45
Tabel 3. 2 Lembar Observasi.....	47
Tabel 4. 1 Komponen Perilaku Kecemasan Karir	58
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 1	67
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Intervensi.....	83
Tabel 4. 4 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline</i> 2	91
Tabel 4. 5 Hasil Data Perilaku Takut akan kegagalan.....	93
Tabel 4. 6 Hasil Data Perilaku Perfeksionisme Keputusan	93
Tabel 4. 7 Hasil Data Perilaku Menghindari Pembicaraan.....	94
Tabel 4. 8 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Takut Akan Kegagalan	100
Tabel 4. 9 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Perfeksionisme Keputusan	101
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menghindari Pembicaraan	101
Tabel 4. 11 Level Perubahan Perilaku Takut Akan Kegagalan.....	101
Tabel 4. 12 Level Perubahan Perfeksionisme Keputusan	102
Tabel 4. 13 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menghindari Pembicaraan	102
Tabel 4. 14 Analisis Dalam Kondisi Takut Akan Kegagalan.....	102
Tabel 4. 15 Analisis Dalam kondisi Perfeksionisme Keputusan....	103
Tabel 4. 16 Analisis Dalam kondisi Menghindari Pembicaraan	104
Tabel 4. 17 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Takut Akan Kegagalan	106
Tabel 4. 18 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Perfeksionisme Keputusan	106
Tabel 4. 19 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menghindari Pembicaraan.....	106
Tabel 4. 20 Data Perubahan Level Perilaku Takut Akan Kegagalan	107
Tabel 4. 21 Data Perubahan Level Perilaku Perfeksionisme Keputusan	107
Tabel 4. 22 Data Perubahan Level Perilaku Menghindari Pembicaraan	108

Tabel 4. 23 Persentase Overlap <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Takut Akan Kegagalan.....	109
Tabel 4. 24 Persentase Overlap Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Takut Akan Kegagalan.....	110
Tabel 4. 25 Persentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Perfeksionisme Keputusan	111
Tabel 4. 26 Persentase Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Perfeksionisme Keputusan	112
Tabel 4. 27 Persentase <i>Baseline</i> 1 → Intervensi Perilaku Menghindari Pembicaraan	113
Tabel 4. 28 Persentase Intervensi → <i>Baseline</i> 2 Perilaku Menghindari Pembicaraan	114
Tabel 4. 29 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Takut Akan Kegagalan.....	115
Tabel 4. 30 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Perfeksionisme Keputusan.....	115
Tabel 4. 31 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menghindari Pembicaraan	116

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Skor Perilaku Takut akan kegagalan <i>Baseline 1</i>	68
Grafik 4. 2 Skor Perilaku Perfeksionisme Keputusan <i>Baseline 1</i>	68
Grafik 4. 3 Skor Perilaku Menghindari Pembicaraan <i>Baseline 1</i>	69
Grafik 4. 4 Skor Perilaku Takut Akan Kegagalan <i>Intervensi</i>	83
Grafik 4. 5 Skor Perilaku Perfeksionisme Keputusan <i>Intervensi</i>	84
Grafik 4. 6 Skor Perilaku Menghindari Pembicaraan <i>Intervensi</i>	84
Grafik 4. 7 Skor Perilaku Takut Akan Kegagalan <i>Baseline 2</i>	91
Grafik 4. 8 Skor Perilaku Perfeksionisme Keputusan <i>Baseline 2</i>	92
Grafik 4. 9 Skor Perilaku Menghindari pembicaraan <i>Baseline 2</i>	92
Grafik 4. 10 Perubahan Perilaku Takut Akan Kegagalan dari Sesi 1 – 15	95
Grafik 4. 11 Perubahan Perilaku Perfeksionisme Keputusan dari Sesi 1 – 15	95
Grafik 4. 12 Perubahan Perilaku.....	96
Grafik 4. 13 Kecenderungan Arah Perilaku Takut Akan Kegagalan.....	98
Grafik 4. 14 Kecenderungan Arah Perilaku Perfeksionisme keputusan	98
Grafik 4. 15 Kecenderungan Arah Perilaku Menghindari Pembicaraan	99
Grafik 4. 16 Persentase <i>Baseline 1</i> → Intervensi Perilaku Takut Akan Kegagalan.....	109
Grafik 4. 17 Persentase Intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku Takut Akan Kegagalan.....	110
Grafik 4. 18 Persentase <i>Baseline 1</i> → Intervensi Perilaku Perfeksionisme Keputusan	111
Grafik 4. 19 Persentase Intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku Perfeksionisme Keputusan	112
Grafik 4. 20 Persentase <i>Baseline 1</i> → Intervensi Perilaku Menghindari Pembicaraan	113
Grafik 4. 21 Persentase Intervensi → <i>Baseline 2</i> Perilaku Menghindari Pembicaraan	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain A-B-A penelitian SSR42



DAFTAR PUSTAKA

- Ach. Andrian Maulana R, M. T. (2024). Cognitive Disputation Through Sholawat Burdah To Overcome Stress of a Santri In Pesantren. *Interdisciplinary Journal of Social Sciences*, 67–78.
- AGUSTIN, N. (2019). *PENGARUH TERAPI SHALAT DHUHA DALAM MENGURANGI*. Surabaya: SKRIPSI Digital Library of UIN Sunan Ampel.
- Andri, Y. D. (2007). Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Maj Kedokt Indon*, 233-238.
- Annisa Maharani Masrurah, A. P. (Vol. 3 No.3, 2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Disputation dalam Mengatasi Academic Self-Handicapping Siswa Kelas IX di SMPN 4 Luyo. *Pinisi Journal of Education*, 187-194.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnawir. (2005). *Dasar-Dasar Administrasi Pendidikan*. Padang: IAIN IB Press.
- Asyavira Mahardini Putrie, N. s. (Volume 10 Nomor 1 Tahun 2024). LAYANAN BIMBINGAN KARIR DALAM UPAYA MENGURANGI KECEMASAN. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 212-219.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan validitas Ed. 3, cet. 11. .* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ezra Setiawan, A. M. (2023). Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora* , 92-101.
- Fitriani, D. A. (September 2014). TEHNIK PELAKSANAAN PENELITIAN KUANTITATIF (Technique Of Quantitative Research). *ISTIQRA' 2, no. 1*.

- Frischa Futichatul Maghfiroh, T. K. (Volume 2 Nomor 1 (2023)). Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*.
- Friyal Nurul Jannah, W. C. (Volume 12 (1), 2023). Gambaran Kecemasan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 45-57.
- Gantina Komalasar, d. (2016). *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Geofakta Razali, A. S. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*., Bandung: MEDIA SAINS INDONESIA.
- Gerald R. Meyer, T. P. (2006 - 14(2)). The Relationship Between Career Development and Mental Health in Adolescents. *Journal of Career Assessment*, 155-170.
- Hannysa Okta Fiyah Sani, F. K. (September 2023). Efektifitas Konseling Individual Berbasis Pendekatan Rational Emotive Behavior. *Jurnal EduTech*, 170-173.
- Hartono, S. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Irfan Abraham, Y. S. (2022). DESAIN KUASI EKSPERIMEN DALAM PENDIDIKAN: LITERATUR. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 2476-2482.
- Irianti, E. (2020). UPAYA PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR MELALUI PENDEKATAN REALITAS PADA SISWA KELAS IX F MTs NEGERI 5 DEMAK. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 69-75.
- Kasiyan. (13, no. 1 (March 26, 2015)). KESALAHAN IMPLEMENTASI TEKNIK TRIANGULASI PADA UJI VALIDITAS DATA SKRIPSI MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN SENI RUPA FBS UNY. *Imaji: Jurnal Seni dan Pendidikan Seni*.,
- Kerlinger, F. N. (2006). *Foundations of Behavioral Research*. Belmont: CA: Wadsworth.

- Latipun. (2003). *Psikologi Konseling* . Malang: UMM Press.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Vol. 6, No. 1, Juni 2021, Hal. 33-39.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Tindakan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Matondang, Z. (Vol.6 No.1, Juni 2009). VALIDITAS DAN RELIABILITAS SUATU. *JURNAL TABULARASA PPS UNIMED*, 87-97.
- Meila Amalia, E. R. (Vol. 3 No.2 Juli 2023). Efektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim Di Desa Pulukan, Bali. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, 289-294.
- Michael Neenan, W. D. (2011). *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell*. Sage Publication.
- Miftahur Rahmah, F. K. (Vol. 6 No.2 2024). The Effectiveness of Individual Counseling Based on the Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Approach Using Cognitive Disputation Techniques in Reducing Bullying Behavior. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 65-73.
- Muhammad Fakhri Ramadhan, R. A. (vol. 06, no. 02, Januari-Februari 2024). Validitas dan Reliabilitas. *Journal on Education*, 10967-10975.
- Muhfizar, d. (2021). *PENGANTAR MANAJEMEN (TEORI DAN KONSEP)*. Bandung: MEDIA SAINS INDONESIA.
- Mulawarman, L. F. (2021). Peningkatan Keterampilan Konseling melalui Pelatihan Online Strategi. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 381-387.
- Ni Kadek Rista Ary Putri, N. K. (Vol. 8, No. 2, 2022). Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa

- kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 215-223.
- Nur, M. (1987). *Teori Tes*. Surabaya: IKIP Surabaya.
- Paul Arjanto, S. M. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Ambon: Universitas Pattimura.
- Prahmana, R. C. (2021). *Single Subject Research: Teori Dan*. Yogyakarta: UAD Press.
- Primadi Candra Susanto, D. U. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis. *JIM Jurnal Multidisiplin*, 1-12.
- Rika Sartika, J. I. (Vol. 03No. 01(2022)). Berbagai Teori Motivasi Dalam Manajemen Pendidikan Islam. *NIDHOMIYYAH : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 12-42.
- Safrina Dita Maritza, A. S. (Vol.11, No.1. 2024). The Influence of Individual Counseling Services with REBT Approach to Overcome Social Anxiety in Adolescents at SMPIT Al-Ulum Medan. *Tarbiyah wa Ta’lim: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 67-76.
- SARI, D. F. (2020). *KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK*. Surabaya: <https://digilib.uinsa.ac.id>.
- Shintia Dwi Putri, M. Y. (2021). Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 1513 - 1520.
- Siti Dea Ananda, C. (Volume 10 Nomor 1, Juni 2023). Bimbingan Konseling Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Self-Esteem Untuk Mengatasi Kecemasan Karir Siswa. *This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License*, which, 8-18.
- Soedarmadji, H. &. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.

- Subagyo, J. (2014). *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka.
- Sudjana. (2007). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algasindo.
- Sugiyono. (2015). *Media Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Surya, M. (2003). *Teori-Teori Konseling* . Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy.
- Usman, H. (2008). *Manajemen Teori Praktik dan Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wan Mariah, Y. R. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *CONSILIUM Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 60-69.
- Willis, S. S. (2014). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Albeta.
- Ya'kub, H. (1992). *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*. Jakarta: Atisa.
- Yurike Kinanthi Karamoy, M. L. (2023). Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, Volume 9, Nomor 2, Hlm. 187 - 194.
- Yuwanto, L. (2019). *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zitha Zahra, D. K. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Karir pada Siswa Kelas 12 SMA Negeri 1 Tasikmalaya. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* , 13-21.
- Zuhaili, W. A. (1991). *Al Tafsir Al Munir Fi Al Aqidah Wa Al Syari'ah Wa Al Manhaj*, Vol 8. Damaskus: Darul Al Fikr.