

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF TALK DALAM MENGURANGI
KECEMASAN KARIR PADA SISWA KELAS XII B SMKN 1 MAESAN BONDOWOSO TAHUN AJARAN
2023/2024**

Arifal Rifaini¹, Yurike Kinanthi Karamoy², Fakhruddin Mutakin³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Konseling
Universitas Islam Jember

E-mail: arifalrifiani@gmail.com, yurikekinanty14@gmail.com, fakhrudcounseling@gmail.com

ABSTRACT

Group counseling is a process of providing assistance to individuals in the form of groups whose goal is to overcome a problem by developing their abilities optimally. Anxiety is an unpleasant emotional state characterized by fear and tense physical symptoms. These symptoms are a response to normal and appropriate stress, but become pathological if they do not match the severity of the stress. There are many anxieties that occur in the current era of globalization, one of which is career anxiety in students, how many students are confused in determining their future. With group counseling, self-talk techniques can reduce student anxiety. Self-talk is part of the technique in REBT (Rational Emotive Behavioral Therapy) its use is to express something positive, positive statements that are repeated repeatedly with language that is easy to understand. Research on the Application of Group Counseling Self Talk Techniques in Reducing Career Anxiety in Class XII B Students of Smkn 1 Maesan Bondowoso in the 2023/2024 Academic Year with respondents studied as many as 6 students out of 72 students taken by purposive sampling. Based on the results of the study, it shows that out of 30 students of SMKN 1 Maesan Bondowoso class XII B majoring in TKJ (computer engineering & networking) there are 6 students who experience high levels of anxiety. The researcher conducted action research using 2 cycles. In cycle 1 there was a reduction in the level of career anxiety from the high category to the medium category. In cycle II, the results showed a low category, but in cycle II there was 1 student who had not yet reached the low category

Keywords: Group Counseling, Career Anxiety, Self Talk

ABSTRAK

Konseling kelompok adalah sebuah proses pemberian bantuan kepada individu dalam bentuk kelompok yang tujuannya untuk mengentaskan suatu permasalahan dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki secara optimal. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa ketakutan serta gejala fisik yang mengganggu. Gejala tersebut merupakan respon terhadap stres yang normal dan sesuai, tetapi menjadi patologis bila tidak sesuai

Article History

Received: Maret 2025

Reviewed: Maret 2025

Published: Maret 2025

Plagiarism Checker No 80

Prefix DOI :

[10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027](https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

dengan tingkat keparahan setres. ada banyak kecemasan yang terjadi di era globalisasi sekarag ini salah satunya kecemasan karir pada siswa, berapa banyak siswa yang kebingungan dalam menentukan masa depannya. dengan konseling kelompok Teknik *self-talk* kecemasan siswa akan bisa berkurang. *Self-talk* merupakan bagian dari Teknik di dalam REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) penggunaannya dengan mengungkapkan sesuatu yang positif, ucapan positif yang di lakukan berulang kali dengan bahasa yang gampang untuk di pahami. Penelitian tentang Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Pada Siswa Kelas XII B Smkn 1 Maesan Bondowoso Tahun Ajaran 2023/2024 dengan responden yang diteliti sebanyak 6 siswa dari 72 siswa yang diambil secara *purposive sampling*. Berdasarkan hasil peelitian, menunjukkan bahwa dari jumlah 30 siswa SMKN 1 Maesan Bondowoso kelas XII B jurusan TKJ (teknik komputer & jaringan) terdapat 6 siswa yang mengalami tingkat kecemasan kategori tinggi. Peneliti melakukan penelitian tindakan menggunakan 2 siklus. Pada siklus 1 ada pengurangan tingkat kecemasan karir dari kategori tinngi menjadi kategori sedang. Pada siklus II menunjukkan hasil kategori rendah ya, namun pada siklus II terdapat 1 siswa yang masih belum mencapai kategori rendah.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Kecemasan Karir, *Self Talk*

Pendahuluan

Semua orang pernah mengalami rasa cemas dalam dirinya. Tidak sedikit orang yang pernah mengalami rasa cemas tersebut, hal ini termasuk fase kehidupan yang harus dilalui. Kecemasan merupakan perasaan yang muncul dan ditandai dengan rasa takut serta kehilangan rasa percaya diri. Namun, rasa cemas yang dibiarkan terus menerus dapat berakibat fatal, karena itu, penting bagi tiap individu untuk dapat mengatasi kecemasan secara rasional untuk menghindari pemikiran irasional saat mengalami tekanan. Kecemasan adalah rasa yang umum dirasakan oleh siswa, dimana rasa cemas tersebut dapat menghambat kegiatan belajar dan prestasi, utamanya saat mereka lulus dari sekolah. Kecemasan yang terjadi secara terus menerus tentu dapat mengganggu aktivitas, sekalipun kecemasan merupakan hal normal yang pasti muncul dalam kehidupan (Apriliana et al., 2019). Rasa cemas dapat mengganggu kegiatan sehari-hari Ketika kecemasan terjadi secara terus menerus (Mariah et al., 2020). Kecemasan dapat berdampak positif atau negative sesuai dengan cara individu menyikapinya. Perasaan cemas yang di miliki setiap individu merupakan hal yang wajar dalam kehidupan.

Siswa, merupakan bagian integral dari komponen manusiawi, terlibat dalam proses pembelajaran di mana mereka berupaya mencapai cita-cita mereka. Dengan tujuan masa depan yang terdefinisi dengan jelas, siswa memegang peranan kunci dalam menentukan hasil karir mereka. Setiap siswa memiliki

kemampuan untuk memilih jalur karir yang sesuai dengan aspirasi mereka. Namun, dalam perjalanan sekolahnya, sebagian siswa mengalami rasa cemas. Bagi sebagian siswa, kecemasan dapat menjadi hambatan dalam pencapaian belajar dan prestasi, terutama ketika menghadapi persiapan karir setelah lulus. Kecemasan, yang merupakan respon alami terhadap ancaman potensial, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penting untuk dicatat bahwa kecemasan tidak hanya dialami oleh siswa, tetapi juga merupakan gangguan psikologi yang umum dihadapi oleh banyak masyarakat umum (Mariah et al., 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dan penyebaran angket awal, menunjukkan bahwa dari jumlah 30 siswa SMKN 1 Maesan Bondowoso kelas XII B jurusan TKJ (teknik komputer & jaringan) terdapat 6 siswa yang mengalami tingkat kecemasan kategori tinggi. Ada beberapa indikator dalam kecemasan karir pada siswa SMKN 1 Maesan Bondowoso kelas XII B. 1.) Terbatasnya lapangan pekerjaan 2.) Tingginya pengangguran di Indonesia 3.) Daya saing tinggi 4.) Salah memilih jurusan. Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat kecemasan karir di kalangan siswa SMK, termasuk harapan, persaingan, dan ketidakpastian. Hal ini mencakup pertimbangan terkait pekerjaan, pendidikan lanjutan, serta persiapan untuk memasuki dunia kerja. Temuan tersebut tercermin dalam analisis angket dan wawancara yang menunjukkan bahwa mereka mengalami kecemasan terkait karir. Dari hasil wawancara dengan guru BK yang paling banyak mengalami kecemasan karir merupakan siswa yang mengambil jurusan Teknik Komputer & Jaringan (TKJ), oleh karena itu peneliti tertarik memilih siswa jurusan Teknik Komputer & Jaringan (TKJ) kelas XII B untuk di jadikan populasi. Kecemasan karir menjadi fenomena yang dihadapi siswa kelas XII B SMKN I Maesan Bondowoso, siswa-siswi ini menunjukkan gejala kecemasan ketika harus membuat keputusan mengenai karir masa depan mereka. Mereka terlihat cemas dan khawatir ketika memikirkan arah yang akan mereka ambil, mengalami kebingungan dan keraguan dalam menentukan langkah karir yang tidak sejalan dengan jurusan mereka. Berbagai masalah sering muncul saat siswa-siswi ini memilih karir. Permasalahan tersebut menjadi hambatan bagi mereka dalam membuat pilihan karir yang optimal. Kecemasan semacam itu dapat membuat seseorang takut menghadapi masa depan dengan optimisme, dan yang lebih mengkhawatirkan lagi, siswa bisa kehilangan semangat belajar, bahkan berhenti di tengah jalan, atau kehilangan motivasi untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Menghadapi situasi ini, perhatian khusus dari guru bimbingan konseling di sekolah menjadi sangat penting. Gangguan kecemasan terhadap karir memerlukan penanganan yang tepat dan solutif untuk menghindari kerugian yang dapat dialami siswa. Upaya untuk mengurangi dan menyelesaikan kecemasan ini sangat diperlukan agar siswa dapat tetap bersemangat dalam belajar dan melangkah dengan yakin menuju masa depan yang cerah, terutama dalam mengejar karir yang diinginkan.

Dalam era globalisasi saat ini, banyak siswa mengalami kecemasan terkait dengan karir mereka. Kecemasan ini sering muncul karena mendekat dalam memilih arah yang akan diambil untuk masa depan mereka. Oleh karena itu, memberikan konseling kelompok kepada siswa dianggap sebagai langkah yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan yang muncul. Memberikan layanan konseling kelompok

dapat menjadi sarana yang efektif untuk membimbing siswa dalam menjelajahi opsi karir mereka, mengatasi pengalaman, dan mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri. Melalui forum ini, siswa dapat berbagi pengalaman, mendengarkan sudut pandang yang berbeda, dan menerima dukungan dari rekan-rekan sejawat. Dengan demikian, diharapkan bahwa konseling kelompok dapat menjadi upaya kolaboratif dalam meredakan kecemasan karir dan membantu siswa mengambil langkah-langkah yang lebih mantap dalam merencanakan masa depan mereka (Zulaifi, 2022)

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu strategi didalam layanan responsif. Konseling kelompok adalah upaya pengentasan masalah klien salah satu anggota kelompok melalui dinamika kelompok (Septina, 2020). (Nopriani et al., 2021) Menyatakan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien. Berdasarkan penjelasan di atas, konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan keterampilan siswa (konseli) agar siswa dapat mengubah penyesuaian tingkah laku yang salah, belajar membuat keputusan dan mencegah timbulnya masalah, sehingga konseling kelompok dapat diterapkan untuk pengentasan masalah klien khususnya pada masalah kejenuhan belajar siswa. Menurut (Apriliana et al., 2019) pengertian konseling kelompok adalah sebagai pemberian lingkungan yang kondusif dan memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling menerima serta bertukar ide atau gagasan. Kegiatan tersebut juga memberikan kesempatan untuk berlatih serta mengamati serta mengevaluasi perilaku baru agar individu tersebut dapat menjadi manusia yang bertanggung jawab atas apa yang telah dijalankannya. Konseling kelompok merupakan hubungan pribadi antara konselor dengan beberapa konseli yang di dalam hubungan itu seorang konselor berusaha untuk membangun dan meningkatkan kekuatan konseli dalam menghadapi dan menangani sesuatu yang menjadi sebab pedulinya dari masing-masing konseli. (Diri, 2019)

Terdapat beberapa Teknik dalam pemberian konseling kelompok pada siswa salah satunya yang akan di bahas dalam penelitian ini yakni Teknik *self-talk*. Alasan peneliti memilih Teknik *self-talk* karena Teknik *self-talk* bagian dari Teknik konseling yang dapat mengurangi rasa cemas seseorang. Penerapan Teknik *Self-talk* dengan memfokuskan pada hal positif dapat meningkatkan keterampilan seseorang. Tujuannya ialah agar individu dapat memilih pikiran positif yang berdampak baik terhadap kehidupannya. Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa teknik *self-talk* efektif dalam mengurangi kecemasan seseorang. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Kross dkk., 2014, dimana mereka menemukan bahwa *self-talk* dapat mempengaruhi perilaku seseorang, perasaan dan stres sosial yang dialami. Penelitian lain yang serupa juga ditunjukkan oleh (Hatzigeorggiadis, 2006), dimana kesimpulan yang ditunjukkan bahwa *self-talk* dapat mempengaruhi siswa dalam beberapa hal seperti perhatian siswa, kepercayaan diri siswa, kecemasan siswa, serta motivasi siswa. Berdasarkan pemahaman dan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, dapat menjadi bukti bahwa penerapan teknik *self-talk*

sudah pernah digunakan dalam mengurangi kecemasan seseorang. *Self-talk* atau berdialog dengan diri sendiri. *Self-talk* merupakan aktivitas yang dilakukan baik itu secara sadar ataupun tidak disadari, yang biasanya diucapkan dengan kalimat negative ataupun positif. Munculnya kalimat atau kata negative ketika seseorang *self-talk* didasari pada rasa pesimis dan kecemasan berlebih akan suatu hal. Tujuannya dari *Self-talk* ini adalah untuk membentuk karakter disiplin diri agar tidak melakukan kesalahan dan mematuhi aturan yang ada. *Self-talk* juga harus diiringi dan didampingi oleh yang berkompeten jika memungkinkan, karena ketika seseorang beranjak remaja, *self-talk* negative akan dapat mempengaruhi potensi kerja atau kinerja sehingga berakibat pula pada keputusan yang akan muncul dikemudian hari (Hidayatullah, 2022).

Berdasarkan penelitian di atas kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan. Gejala tersebut merupakan respon terhadap stres yang normal dan sesuai, tetapi menjadi patologis bila tidak sesuai dengan tingkat keparahan stres. Ada banyak kecemasan yang terjadi di era globalisasi sekarang ini salah satunya kecemasan karir pada siswa, berapa banyak siswa yang kebingungan dalam menentukan masa depannya. Dengan konseling kelompok Teknik *self-talk* kecemasan siswa akan bisa berkurang. Di dalam konseling kelompok terdapat suatu Bantuan yang diberikan oleh guru (BK) konselor kepada konseli melalui dinamika kelompok untuk mengentaskan suatu permasalahan, selain itu konseling kelompok juga berlatih mental berbicara di depan teman sebayanya dari konseling kelompok akan meningkatkan rasa percaya diri.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian (ptbk) dan pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam 2 kali siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini dilakukan di SMKN I Maesan Bondowoso, dimana teknik pengumpulan data menggunakan angket dan wawancara dengan uji validitas dan analisis data dengan analisis persentase dan analisis klinis. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena sosial atau perilaku manusia melalui interpretasi dan analisis data deskriptif dan non-numerik. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami konteks, makna dan pengalaman dari objek yang dipelajari.

Hasil

Menurut pendapat (Yelvita, 2022) *self-talk* merupakan percakapan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri setiap hari. Proses *self-talk* ini dilakukan dengan mengulangi pernyataan yang dianggap bermanfaat dan membantu mereka melakukan suatu hal atau menghindari sesuatu yang kurang baik. Keyakinan seseorang tentang diri mereka biasanya menjadi dasar percakapan mereka dengan diri mereka sendiri. *Self-talk* berbicara dengan hal yang positif dalam keadaan sadar dan sifatnya menguatkan sesuatu yang di kerjakan secara lembut atau keras dilakukan beberapa kali dalam ketentuan

waktu.manfaat dari hal ini agar menambah kepercayaan dan penguatan dalam menggapai suatu tujuan.(Safitri, 2021).

(Istychomah, 2022) Menyatakan bahwa kecemasan karir adalah pemikiran seseorang dalam menilai sesuatu yang belum terjadi dalam dunia kerja. Pemikiran seperti itu akan menjadi pola pikir yang salah terhadap individu, terdapat rasa takut dan khawatir dalam memahami dunia kerja bahkan menghindari Ketika kaitannya terhadap dunia kerja.

Kecemasan karir terjadi karena mereka belum menemukan potensi yang ada pada dirinya serta tidak ada dukungan orang tua dan juga kurangnya motivasi dan ekonomi. Terdapat banyak siswa yang menemukan masalah pada saat memilih karir yang sesuai. Permasalahan seperti itu yang menjadikan rasa cemas dan mengakibatkan siswa tertekan. Dampaknya siswa akan takut memikirkan masa depan yang optimis dan lebih bahayanya lagi siswa patah semangat dalam belajar, putus sekolah, yang sudah jelas hal tersebut merupakan penyambung sukses kedepannya. (Kusumasari, 2019). Dari hasil menyebarkan angket peneliti menemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan karir.

Hasil penelitian pada siklus 1 menunjukkan terdapat pengurangan kecemasan karir dalam kategori sedang. Siswa mengalami pengurangan keemasan karir karena siswa mampu mengikuti proses konseling dengan cukup baik dan dapat memecahkan satu persatu permasalahan yang di alami oleh kelompok konseling. Namun siswa masih perlu di arahkan dalam kegiatan diskusi, dan ada beberapa siswa yang belum bisa mengungkapkan apa yang dirasakan dalam proses konseling. Mereka terlihat malu-malu untuk menyampaikan pendapatnya dan cenderung lebih banyak diam dan menyimak.

Pada siklus 2 menunjukkan 5 siswa yang mengalami peningkatan kategori tinggi dan 1 siswa yang masih dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan karena 5 orang siswa ini mampu memecahkan permasalahannya sendiri dan mampu mengubah pikiran irasionalnya menjadi pikiran rasional sesuai dengan tujuan dari konseling kelompok teknik *self talk*. Sementara 1 siswa lainnya masih terlihat tidak terlalu memperhatikan dalam proses konseling yang sedang berlangsung.

Beberapa siswa mengalami permasalahan karir yakni cemas terhadap salahnya memilih jurusan. Hal tersebut terjadi karena mereka di paksa orang tua nya untuk memilih jurusan yang bukan keinginan mereka, dan untuk saat ini mereka sudah berusaha menyesuaikan jurusan pilihan orang tuanya. Sementara permasalahan dari salah satu siswa adalah cemas terhadap terbatasnya lapangan pekerjaan. hal tersebut terjadi karena siswa mengaca terhadap tetangga yang sulit mendapatkan pekerjaan, maka sekarang siswa berusaha berfikir pasti bisa mendapatkan pekerjaan. Siswa sudah berfikir positif bahwa akan mendapatkan pekerjaan selagi berusaha untuk mencarinya. Permasalahan yang di alami siswa lain adalah memikirkan banyaknya lulusan SMK yang menjadi pengangungan khususnya yang ada di daerahnya umumnya yang terjadi di indonesia. Dan permasalahan yang terakhir adalah cemas terhadap persaingan dalam mencari pekerjaan. Siswa cemas karena memikirkan banyaknya saingan ketika

melamar pekerjaan jadi berfikir bahwa diriya sangat sulit ketika bersaing dengan orang lain, apalagi zaman sekarang orang melamar kerja banyak memanfaatkan orang dalam.

Siswa yang mengalami permasalahan karir seperti cemas terhadap salahnya memilih jurusan. Hal tersebut terjadi karena mereka di paksa orang tua nya untuk memilih jurusan yang bukan keinginan mereka , dan untuk saat ini mereka sudah berusaha menyesuaikan jurusan pilihan orang tua siswa tersebut pada pra siklus mendapatkan skor 71 ,pada siklus 1 menurun pada skor 56, dan pada siklus 2 menurun lagi dengan skor 38. Terdapat juga siswa pada pra siklus mendapatkan skor 70, pada siklus 1 menurun pada skor 52, dan pada siklus 2 menurun lagi dengan skor 36. Sementara siswa lainnya pada pra siklus mendapatkan skor 75, pada siklus 1 menurun pada skor 53, pada siklus 2 menurun lagi dengan skor 37.

Terdapat siswa yang cemas terhadap terbatasnya lapangan pekerjaan. hal tersebut terjadi karena siswa mengaca terhadap tetangga yang sulit mendapatkan pekerjaan, maka sekarang siswa berusaha berfikir pasti bisa mendapatkan pekerjaan. Siswa tersebut pada pra siklus mendapatkan skor 73, pada siklus 1 menurun pada skor 51, dan pada siklus 2 menurun lagi dengan skor 35.

Siswa lain yang memikirkan banyaknya lulusan SMK yang menjadi pengangguran khususnya yang ada di daerahnya umumnya yang terjadi di indonesia, dia melihat masih banyak lulusan SMK di sekitarnya yang menjadi penangguran, maka dari itu dia selalu berfikir bagaimana kalau nasib dia sama seperti orang sekitar yang masih menganggur, dan untuk saat ini dia sudah idak punya fikiran yang seperti itu lagi karena sekarang dia sudah mulai memikirkan hal yang positif ,dia berfikir bahwa dia tidak mungkin seperti yang lain ,dia harus berusaha untuk mendapatkan pekerjaan. Siswa tersebut pada pra siklus mendapatkan skor 71 , pada siklus 1 menurun pada skor 53, dan pada siklus 2 menurun dengan skor 36.

Siswa yang cemas terhadap persaingan dalam mencari pekerjaan. Dia cemas karena memikirkan banyaknya saingan ketika melamar pekerjaan dia berfikir bahwa diriya sangat sulit ketika bersaing dengan orang lain, apalagi zaman sekarang orang melamar kerja banyak memanfaatkan orang dalam, akan tetapi sekarang dia sudah tidak memikirkan hal yang negatif seperti itu ,dia berfikir bahwa dia mampu bersaing terhadap orang lain, dia akan menggunakan kemampuan yang dia punya. Siswa tersebut pra siklus mendapatkan skor 57, pada siklus 1 menurun menjadi 39, dan pada siklus 2 menurun menjadi 34.

Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti juga mengalami banyak kendala yang dirasakan, yaitu jam bertemu siswa yang harus mengikuti jam pelajaran BK, antusias siswa yang terkadang tidak stabil, dan siswa yang masih lumayan susah untuk menyampaikan apa yang dirasakan dan pendapatnya. Namun pelaksanaan tindakan konseling kelompok tetap berjalan dengan baik. Berdasarkan indikator keberhasilan pada bab III, penelitian ini berhasil apabila mengalami peningkatan pada 75% sampel, dari skor rendah menjadi skor tinggi. Pada hasil pengamatan proses tindakan layanan konseling kelompok teknik *self talk* diketahui bahwa tingkat kecemasan karir siswa rata-rata menurun pada tiap siklus penelitian, pada siklus 2 sebanyak 5 orang siswa telah mencapai kategori tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian

layanan konseling kelompok teknik *self talk* mampu membantu mengurangi kecemasan siswa kelas XII B SMKN 1 Maesan.

Hasil dari konseling yang telah diberikan menjelaskan bahwa Setelah pertemuan konseling, siswa telah belajar mengubah pemikiran irasional mereka menjadi pemikiran rasional dan mendiskusikan pemikiran tersebut menggunakan teknik *self talk*, yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri pada kemampuan mereka sendiri untuk memecahkan masalah dalam kecemasan karir, siswa juga sudah dapat mengetahui apa yang harus dia lakukan untuk memecahkan masalah, tidak lagi menjadi siswa yang cemas terhadap karir.

Menurut pendapat (Yelvita, 2022) *self-talk* merupakan percakapan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri setiap hari. Proses *self-talk* ini dilakukan dengan mengulangi pernyataan yang dianggap bermanfaat dan membantu mereka melakukan suatu hal atau menghindari sesuatu yang kurang baik. Keyakinan seseorang tentang diri mereka biasanya menjadi dasar percakapan mereka dengan diri mereka sendiri. *Self talk* berbicara dengan hal yang positif dalam keadaan sadar dan sifatnya menguatkan sesuatu yang di kerjakan secara lembut atau keras di lakukan beberapa kali dalam ketentuan waktu. manfaat dari hal ini agar menambah kepercayaan dan penguatan dalam menggapai suatu tujuan

Dengan demikian, hipotesis yang telah dibuat oleh peneliti sudah bisa diketahui yaitu pemberian layanan konseling kelompok teknik *self talk* dapat mengurangi kecemasan karir siswa kelas XII B SMKN 1 Maesan Tahun Ajaran 2023/2024.

Kesimpulan

Kecemasan karir menjadi fenomena yang terjadi di kelas XII B SMKN 1 Maesan. Hal ini diperoleh dari hasil angket awal. Banyak faktor yang menjadi penyebab dari kecemasan karir di kalangan siswa SMK, termasuk harapan, persaingan, dan tidak kepastian.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self talk* pada siklus 1 dan siklus 2 selalu mengalami pengurangan kecemasan karir. Hasil penelitian pada siklus 1 menunjukkan ada pengurangan tingkat kecemasan karir dari kategori tinggi, sedang, menjadi kategori rendah menunjukkan skor dari 75, menurun menjadi 56 kemudian menurun lagi menjadi 34.

Dalam penelitian tindakan, peneliti juga mengalami banyak kendala yang dirasakan, yaitu jam bertemu siswa yang terbatas, antusias siswa yang terkadang tidak stabil, dan siswa yang masih susah untuk menyampaikan apa yang dirasakan. Namun pelaksanaan tindakan konseling kelompok tetap berjalan dengan baik..

Saran

Dari hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak.

- a. Bagi lembaga, saran peneliti untuk Lembaga agar menambah jam layanan konseling untuk siswa.
- b. Bagi siswa, bagi siswa yang belum pernah melakukan selftalk agar bisa mencoba teknik selftalk dalam setiap kegiatan.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya. Saran peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik yang lain. Dengan terselesaikannya penelitian dan penulisan karya ilmiah ini maka penulis sangat perlu kritik dan saran dari pembaca, sehingga dapat memperbaiki karya ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- Ahmad, A. F. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Gestalt Untuk Mengurangi Kecemasan Bagi Warga Rehabilitasi Napza. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 4(1), 34–40.
- Aminullah, M., & Mangkurat, U. L. (2021). Kompetensi dan dampak pengembangan karir guru. *Profesi Keguruan*, 1(2), 1–5.
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Arifah, A. (2020). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Peningkatan Manajemen Waktu (Penelitian pada kelas VIII SMP PGRI Pakis Magelang)*.
- Asmi, A., Neldi, H., & FIK-UNP, K. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Metode Bermain Pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.64>
- Diri, K. (2019). *LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KONSEP Abstrak Dalam kaitannya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, laki – laki dan wanita adalah sama tetapi mempunyai keunikan yang berbeda. Keunikan dan perbedaaan yang dimiliki laki – laki dan wanita akan m. April*.
- Febrianti, S., & Tasdin, W. (2023). Peran Career Adaptability Terhadap Career Anxiety Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 03(02), 91–100. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i2.23757>
- Guru, P., Dalam, B. K., Keputusan, P., & Lubis, M. N. (2020). *Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri*.

- Hidayatullah, F. A. (2022). *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Karir Pada Remaja*.
- Ilhamuddin M. F, Sania N. F, Rusydi W. R. S. R, & Arisona T. P. A. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 105–118. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Istychomah, N. N. (2022). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate*. 1–23.
- Karamoy, Y. K., Letisia, M., & Mutakin, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI SMK Madinatul Ulum. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 187. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12599>
- Kusumasari, Y. ayu. (2019). *Dukungan Sosial Dalam Perencanaan Karir Siswa Akuntansi Kelas X Di Smk Negeri 1 Banyudono*. 1–11.
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Maulana, R., & Fauzi, S. A. (2019). PENERAPAN TERAPI RASIONAL EMOTIF (TRE) DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENENTUKAN KARIER Rizky Maulana 1 , Syahrul Ahmad Fauzi 2 1. *Fokus*, 2(2), 57–64.
- Meutia, T., Harefa, J. A., Wijayanti, S., & Saragi, M. P. D. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Kemampuan Public Speaking Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 2215–2219.
- Nopriani, U., Syahrman, S., & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Xi Mipa F Di Sma Negeri 2 Kota Bengkulu. *Triadik*, 20(1), 10–19. <https://doi.org/10.33369/triadik.v20i1.16465>
- Pranata, W., Syahrman, & Sinthia, R. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Scaling Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 5(2), 178–187. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- prof.Dr.priyatno dan Drs.Erman amti. (2004). *dasar dasar bimbingan dan konseling*.
- prof.Dr.priyatno dan Drs.Erman amti. (2015). *Dasar Dasar Bimbingan dan konseling*.
- Qudsiyah, U., & Pernama, A. (2022). Efikasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 709–716. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.278>

- Reza Pangestu. (2022). *Urgensi Layanan Bimbingan Karir Dalam Menangani Kecemasan Karir Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMK Islam Darussalam (ISDA) Babakan Kabupaten Cirebon*. 1–18.
- Riyadh, M. (2023). *Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)*. 5331.
- Safitri, R. C. (2021). *Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Dalam Lampung Tengah*. *Skripsi*.
- Sari, A. K., Yusuf, A., Megaiswari, & Afdhal. (2021). Analisis Teori krumboltz. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undikhsa*, 12(1), 116–121. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Sari, P. (2017). *Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang*. 34. <http://lib.unnes.ac.id/29853/1/1301413060.pdf>
- Savitri, L. L., Ramli, M., & Multisari, W. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsi (The Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling with Self-Talk Techniques to Reduce Anxi. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>
- Septina. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Dan Self Instruction Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa*. *Skripsi*.
- Silvani, T., Ismail, I. H. K., & Nantika, A. D. (2021). *Persepsi Remaja Sekolah Menengah Di Kepri Terhadap Karir Pada Sektor Perikanan*. July, 1–5. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35622.80965>
- Uny, L. P., & Repository, U. N. Y. (2016). *Kuis Dukungan Unifersible*. September.
- Yelvita, F. S. (2022). No Title העינים לנגד שבאמת מה את לראות קשה הכי. *הארץ*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Zulaifi, R. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Smkn 2 Mataram. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1718. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.5911>