



**TERAPI *SELF-COMPASSION* UNTUK MENGELOLA
KECEMASAN PADA REMAJA AKHIR PASCA
KEGAGALAN KARIR DI TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

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

**Oleh :
Fradifa Primananda
B93218137**

**PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fradifa Primananda

NIM : B93218137

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang berjudul *Terapi Self-Compassion* untuk Mengelola Kecemasan pada Remaja Akhir Pasca Kegagalan Karir di Tulungagung.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar atau ditemukanya pelanggaran atas skripsi saya ini, saya siap menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 4 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Fradifa Primananda

NIM. B93218137

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fradifa Primananda

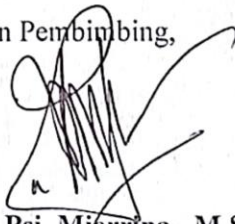
NIM : B93218137

Judul Skripsi : Terapi Self Compassion untuk Mengelola
Kecemasan Remaja Pasca Kegagalan Karir di
Tulungagung

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 18 Desember 2023

Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Mierrina', written over a rectangular stamp area.

Dra. Psi. Mierrina., M.Si

NIP:196804132014112001

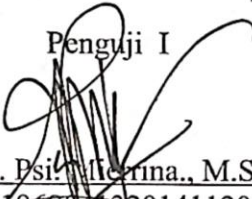
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
Terapi *Self Compassion* untuk Mengelola Kecemasan pada
Remaja Akhir Pasca Kegagalan Karir di Tulungagung
SKRIPSI

Disusun Oleh:
Fradifa Primananda
(B93218137)

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 4 Januari 2024

Tim Penguji

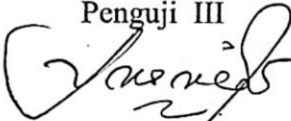
Penguji I


Dra. Psi. Wulferina, M.Si
NIP: 196804132014112001

Penguji II


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

Penguji III


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

Penguji IV


Dr. Pudji Rahmawati, Dra., M.Kes.
NIP: 196703251994032002

Sedang, 4 Januari 2024

Rekan,


Dr. Moch. Chotim Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP: 197705171998031001



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: perpustakaan@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 : Fradifa Primananda
NIM : 693218137
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : fradifaprimananda@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Terapi Self-Compassion untuk Mengelola Kecemasan pada Remaja Akhir Pasca

Kegagalan Karir di Tulungagung

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, 4 Januari 2024

Penulis

(Fradifa Primananda)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Fradifa Primananda, NIM. B93218137, 2023. Terapi *Self-Compassion* Untuk Mengelola Kecemasan pada Remaja Akhir Pasca Kegagalan Karir Di Tulungagung

Penelitian ini membahas tentang bagaimana proses dan gambaran terapi *self-compassion* dalam mengatasi kecemasan di Tulungagung pasca kegagalan karir.

Dalam melakukan penelitian ini saya sebagai peneliti memakai pendekatan kualitatif dengan jenis studi deskriptif. Dengan sumber data primer adalah penelitian yang melakukan Tindakan dan data sekunder berupa data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, setelah konseli mengikuti terapi *self-compassion*, konseli menyadari bahwa dirinya memiliki pandangan negatif, tidak menghargai kelebihan yang dimilikinya, dan selalu pesimis dalam menatap masa depannya. Konseli pun akhirnya mampu mengubah perspektifnya terhadap orang lain dan dirinya dengan membangun hubungan sosial bersama teman-temannya dan keluarga, sehingga konseli tidak lagi mengisolasi diri dan memiliki motivasi dalam melanjutkan hidupnya.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Kecemasan, Remaja Akhir, Kegagalan Karir

ABSTRACT

Fradifa Primananda, NIM. B93218137, 2023. *Self-Compassion Therapy to Manage Anxiety in Late Adolescents After Career Failure in Tulungagung*

This study discusses the process and description of self-compassion therapy in overcoming anxiety in adolescents in Tulungagung after career failure.

In conducting this research, I as a researcher used a qualitative approach with a descriptive type of study. The primary data source is research that takes action and secondary data in the form of data from interviews, observations, and documentation.

Based on the presentation of the research results, after the counselee attended self-compassion therapy, the counselee realized that he had a negative view, did not appreciate his strengths, and was always pessimistic in looking at his future. The counselee is finally able to change his perspective on others and himself by building social relationships with friends and family, so that the subject is no longer isolating himself and has the motivation to continue his life.

Keywords: *Self-Compassion, Anxiety, Late Adolescents Career Failure*

نبذة مختصرة

علاج التعاطف الذاتي لإدارة B93218137, 2024. فراديفا بريماناندا، نيم
القلق بعد الفشل الوظيفي في تولونج أجونج

يناقش هذا البحث عملية ووصف علاج التعاطف الذاتي في التغلب على القلق في تولونج أجونج بعد الفشل الوظيفي في إجراء هذا البحث، استخدمت كباحث المنهج النوعي مع نوع الدراسة الوصفية. مصدر البيانات الأساسي هو البحث الذي ينفذ الإجراءات والبيانات الثانوية في شكل بيانات من المقابلات والملاحظات والوثائق بناءً على عرض نتائج البحث، بعد مشاركة العميل في علاج التعاطف مع الذات، أدرك العميل أن لديه نظرة سلبية، ولم يقدر المزايا التي يتمتع بها، وكان دائماً متشائماً في النظر إلى مستقبله. يتمكن المستشار أخيراً من تغيير وجهة نظره تجاه الآخرين وتجاه نفسه من خلال بناء علاقات اجتماعية مع الأصدقاء والعائلة، بحيث لا يعد المستشار منعزلاً ويصبح لديه الدافع لمواصلة حياته الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات، القلق، الفشل الوظيفي

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vii
نبذة مختصرة.....	viii
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat teoretik	10
2. Manfaat praktis	10
E. Definisi Konsep.....	11
1. <i>Self-compassion</i>	11
2. Kecemasan	12
3. Remaja Akhir	13
4. Kegagalan Karir	15
F. Sistematika Pembahasan.....	16
BAB II <i>SELF-COMPASSION</i>, KECEMASAN DAN KEGAGALAN KARIR	
A. <i>Self-Compassion</i>	17
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	17

2. Komponen <i>self-compassion</i>	18
3. Korelasi Antar Komponen <i>Self-compassion</i>	21
4. Faktor yang mempengaruhi <i>self-compassion</i>	22
5. <i>Self-compassion</i> Dalam Prespektif Islam	25
B. Kecemasan	28
1. Pengertian kecemasan	28
2. Komponen-komponen Kecemasan	30
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi	31
C. Remaja Akhir	32
D. Kegagalan Karir	36
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	40
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	43
B. Sasaran Penelitian	43
C. Jenis dan Sumber Data	44
D. Tahap-Tahap Penelitian	45
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Validitas Data	48
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
1. Gambaran kecemasan pada remaja akhir pasca kegagalan karir yang dialami oleh siswa sebelum pengimplementasian teknik terapi <i>self-compassion</i>	50
2. Proses pelaksanaan terapi <i>self-compassion</i> untuk mengelola kecemasan pada remaja akhir pasca kegagalan karir	53
B. Pembahasan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	80
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Emosi negatif konseli	59
4.2	Emosi negatif konseli	60
4.3	Nilai positif yang diterapkan	64
4.4	Perubahan kecemasan konseling	75



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adeline, Penny Handayani, and Irwanto. "Hubungan Konsep Diri Dan Efikasi Karir Pada Remaja Akhir Laki-Laki Penyandang Disabilitas" 2 (2015): 1.
- Akin, A. "Self Compassion and Loneliness." *International Online Journal of Educational Sciences* 2, no. 3 (2010).
- Andi, Kristanto. *Perancangan Sistem Informasi Dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Gava Media, 2018.
- Anindyajati, Paramitha Dhatu. "Status Identitas Remaja Akhir : Hubungannya Dengan Gaya Pengasuhan Orangtua Dan Tingkat Kenakalan Remaja." *Status Identitas Remaja Akhir* 01 (2013): 02.
- Aqib, Zainal. *Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*. Bandung: CV Yrama Widya, 2013.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Bayu, Kukuh P & Diana Rahmasari. "Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa." *Jurnal Penelitian Psikologi* 07, no. 01 (2016).
- Bluestein, D. L., Devenis, L. E., & Kidney, B. A. "Relationship Between the Identity Formation Process and Career Development." *Journal of Counseling Pscychology* (1989).
- Dewi, Fitri Nur Rohmah. "Konsep Diri Pada Masa Remaja Akhir Dalam Kematangan Karir Siswa." *Journal of Guidance and Counseling* 5 (2021): 1.
https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi.
- Hidayati, F. & Maharani, R. "Self Compassion (Welas Asih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri Yang Utuh." In *Prosiding Psikologi*

- Kesehatan*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2013.
- Johanna, Anindya Dwita dan. “Pengaruh Musik Terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi, Anima, 2002).” *Indonesia Psychological Journal* 17, no. 2 (n.d.).
- Kalat, James W. & Michelle N. *Emotion*. USA: University of California, Berkeley., 2007.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. “Individual and Collective Processes in The Construction of The Self: Self-Enhancement in The United States and Self-Criticism in Japan.” *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (1997).
- Litchtfuss, S. “College Student Depression: How to Spot the Signs Early & Get Help.” Last modified 2017.
<https://www.affordablecollegesonline.org/college-resource-center/college-student-depression/>.
- Mappiare, Andi. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.
- Maslow, A. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954.
- Missiliana. *Self-Compassion Dan Compassion For Others Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK.Maranatha*. Bandung: Universitas Kristen Maranatha, 2014.
- Munadhiroh, Barozatul. “Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo Temanggung.” Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016.
- Mutmainah. “Hubungan Antara Kecemasan Menghdapi Tes Dengan Optimisme, Religiusitas, Dan Dukungan Sosial.” Yogyakarta, 2005.
- Nawawi, H. Hadari. *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Bisnis Yang Kompetitif*. 7th ed. Yogyakarta: Gadjah Mada

- University Press, 2003.
- Neff, K. D. "Development and Validation of a Scale to Measure Selfcompassion. Self and Identity, 2." <http://selfcompassion.org>.
- . "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. Self and Identity, 2,." <http://self-compassion.org>.
- Neff, K. D. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualizations of a Healthy Attitude Toward Oneself." *Self and Identity Journal* 2 (2003).
- Neff, Kristin dan Pittman McGehee. "Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. Self and Identity, 9." Last modified 2010. <http://selfcompassion.org>.
- Nurbani, Decy Putri. "Profil Self Compassion Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Sma) Negeri Kota Tasikmalaya Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling." Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, n.d.
- Poerwandari, E. Kristi. *Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 UI, 1983.
- Reni, Akbar. *Akselerasi*. 1st ed. Jakarta: Grafindo, 2012.
- Rohmah, Duwi. "Hubungan Keimanan Pada Qadha Dan Qadar Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- S. v., Deurzen Smith. "Creative Inspiration and Existential Coaching." *Journal of The Society for Existential Analysis* 25, no. 1 (2018): 79–90.
- Sa'adah, Diana Zumrotus. "Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan, Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi." *Universitas Muhammadiyah Malang* 8, no. 3 (n.d.).

- Sahputra, Triantoro Safarai & Nofrans Eka. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- Semiawan, Conny R. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo, 2010.
- Setyowati, Retno, and Bagus Riyono. "Perbedaan Aspirasi Karir Antara Wanita Yang Sudah Menikah Dengan Yang Belum Menikah Pada Pegawai Negeri Sipil" VIII (2003): 16.
<https://jurnal.uui.ac.id/index.php/Psikologika/article/view/314>.
- Slameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 1995.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Super, D. E. "A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development." *Journal of Vocational Behavior* 16, no. 3 (1980).
- Syahrildan, Riska Ahmad. *Pengantar Bimbingan Dan Konseling*. Padang: Angkasa Raya, 1987.
- Vignoli, E. "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* 89 (2015).
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2014.